

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь удовлетворённости жизнью и ценностных ориентаций личности на этапе взрослости

Обучающийся

О.Л. Веденева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

канд. психол. наук, Т.А. Бергис

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностных ориентаций на этапе взрослости.....	11
1.1. Теоретические исследования зарубежных и отечественных психологов удовлетворённости жизнью у взрослой личности	11
1.2. Общие представления о ценностных ориентациях взрослой личности.....	21
1.3. Теоретическое изучение взаимосвязи между удовлетворённостью жизнью и ценностными ориентациями личности.....	39
Глава 2 Изучение взаимосвязи между удовлетворённостью жизнью и ценностными ориентациями личности на этапе взрослости.....	50
2.1. Организация и методика проведения исследования.....	50
2.2. Диагностика и описание результатов, анализ взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями личности на этапе взрослости.....	57
Заключение.....	91
Список используемой литературы.....	96

## Введение

**Актуальность исследования.** В последние годы концепция кризиса среднего возраста претерпела значительные изменения. Современные исследования показывают, что кризис не обязательно связан исключительно с возрастом, а скорее с набором обстоятельств, которые могут возникнуть в любой момент жизни. Среди таких обстоятельств — неудовлетворённость карьерным ростом, кризис в личных отношениях, смена жизненных приоритетов или осознание несоответствия реализованных целей и текущих желаний.

Исследователи отмечают, что ключевым аспектом в преодолении кризисных переживаний является способность к адаптации и гибкости. В этом возрасте люди обладают значительным жизненным опытом, который позволяет им более осознанно подходить к решению проблем. Однако некоторые могут испытывать трудности с принятием изменений и нежеланием выходить из зоны комфорта, что, в свою очередь, усугубляет ощущения неудовлетворённости и тревожности.

Для успешного преодоления этого периода, важнейшую роль играет поддержка близких, а также возможность обратиться за профессиональной помощью. Всё более популярными становятся тренинги личностного роста, курсы по развитию эмоционального интеллекта, которые помогают лучше понимать себя и окружающих. Принятие своего возраста как времени для новых возможностей, а не как барьера, также способствует обретению внутреннего покоя и гармонии.

Современный мир динамично трансформируется, что влияет на ценности и смыслы взрослых людей. Сегодняшние россияне представляют собой новое поколение с иными мотивами, целями и проблемами, сформированными за последнее десятилетие. Поиск смысла жизни становится ключевым аспектом личности, особенно на этапе взрослости, когда формируется устойчивая система ценностей, определяющая дальнейший путь.

Юношеский идеализм уступает место осознанности. Для передачи таких ориентиров молодёжи важно иметь чёткую систему ценных ориентаций, связанных со смыслом и удовлетворённостью жизни у взрослых.

Кроме того, ценности влияют на социальное взаимодействие и организацию общества в целом. Совпадение или различие в ценностных ориентациях может определять формирование социальных групп, их устойчивость и взаимодействие. В общественном контексте совместные ценности способствуют созданию общественных норм и правил, которые поддерживают социальную гармонию и порядок. Однако, масштабные изменения в обществе, такие как культурные сдвиги или экономические кризисы, могут вызывать конфликты и напряжение, способствуя переосмыслению и переоценке существующих ценностей. Таким образом, понимание ценностей — как личных, так и коллективных — является ключом к пониманию человеческой природы и социальных процессов.

В нашем исследовании мы выделяем ценности и ценностные ориентации их как систему убеждений и установок, проявляющихся в поведении. Исследование удовлетворённости жизнью учитывает личные стандарты и ценностные ориентиры. На протяжении многих лет эта тема изучается исследователями, которые акцентируют внимание на роли объективных условий в формировании удовлетворённости жизнью.

Многочисленные труды и изыскания психологов, как российских, так и зарубежных, свидетельствуют о многофакторной природе удовлетворённости жизнью. Часть этих факторов определяется личными качествами и поддаётся коррекции, например, оптимистичный настрой, умение видеть положительные стороны, избавление от тревог о будущем и выработка конструктивного взгляда на него. Другие факторы, представляющие собой внешние условия, изменению не подлежат. В подобных ситуациях целесообразно переориентировать внимание на подконтрольные аспекты и стремиться к переосмыслению сложных событий, повлиявших на снижение уровня удовлетворённости жизнью и трансформацию мировосприятия.

В заключение, вышесказанное демонстрирует важность и своевременность рассматриваемой проблематики, привлекая внимание к её остроте. Степень личной удовлетворённости жизнью каждого индивида оказывает прямое воздействие на общее благополучие социума, что, в свою очередь, сказывается на вопросах национального процветания и государственной безопасности.

На протяжении десятилетий ведутся исследования, направленные на изучение формирования позитивного фона удовлетворённости жизнью и оптимизации ценностных ориентаций человека. Влияние временных перспектив на уровень жизненной удовлетворённости и их связь с ценностными установками изучали зарубежные исследователи, такие как В. Франкл, Л.В. Куликов, М. Аргайл, Н. Грэм-Кеван, С. Робинсон, М. Лоу и другие. Среди отечественных психологов исследованиями занимались выдающиеся учёными, такими как Н.Б. Бехтерева, Л.С. Выготский, П.Б. Ганнушкин и А.Л. Пушкарев, Т.А. Бергис, Д.А. Леонтьев.

Периодизациями взрослого возраста занимались Э. Эриксон, Дж. Левинджер, В.И. Слободчиков, Б.Г. Ананьев и другие.

Вопросы психологии человеческого существования изучались в трудах отечественных исследователей, включая К.А. Абульханова-Славскую, Д. А. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, а также зарубежных специалистов, таких как Е. Рон де Клоет, М. Валтух и А. Маслоу.

Философские аспекты смысла бытия нашли отражение в работах И. Канта, Эпиктета и Гиппократата. Эти работы помогают глубже понять механизмы, лежащие в основе восприятия человеком своей жизни.

Поскольку психологическая поддержка в жизни важна для людей на этапе взрослости, важно понять, как практический психолог может эффективно способствовать повышению удовлетворения жизнью на разных этапах жизни человека.

**Целью эмпирического исследования** является изучение взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностных ориентаций личности на этапе взрослости.

**Объект исследования** – удовлетворённость жизнью личности на этапе взрослости.

**Предмет исследования** – взаимосвязь удовлетворённости жизнью и ценностных ориентаций личности на этапе взрослости.

**Гипотеза исследования:**

– мы предполагаем, что существует взаимосвязь между удовлетворённостью жизнью и такими ценностями человека в период взрослости, как счастливая семейная жизнь, материальное обеспечение, познание, жизнерадостность, самоопределение и эффективность в делах.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи исследования:**

– углубиться в изучение теоретических подходов к понятиям «удовлетворённость жизнью» и «ценностные ориентации». Исследование отечественных трудов, таких как работы Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева, которые сосредоточены на психологических аспектах и мотивации, может дать ценные подсказки. Также стоит обратить внимание на труды зарубежных исследователей, таких как Мартин Селигман и Эдвард Динер, которые исследовали эти понятия через призму позитивной психологии и создали основы для изучения субъективного благополучия. Это позволит сформировать комплексное понимание изучаемых феноменов, рассматривая их с разных научных точек зрения.

– выбрать методики для изучения уровня удовлетворённости жизнью и связи с ценностными ориентациями.

– провести опрос среди респондентов, соответствующих установленным критериям, выполнить сравнительный анализ собранной информации,

обобщить результаты и вычислить средние значения по итогам исследования.

– провести опрос среди респондентов требует, для которого необходимо чётко разработать критерии отбора, чтобы исследование обеспечило репрезентативные результаты. Собранные данные будут структурированы для выполнения сравнительного анализа, что позволит выявить корреляции между уровнями удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями в разных группах. Обобщение результатов и вычисление средних значений станет ключевым этапом, который обеспечит количественную оценку полученных данных. Такой системный подход гарантирует высокую достоверность и надёжность выводов исследовательской работы.

– проанализировать полученные данные и сделать соответствующие выводы по выполненной работе.

– глубоко проанализировать полученные данные и сделать выводы с точки зрения выполнения поставленных задач. Это может включать в себя выявление тенденций и закономерностей, а также предложений по применению результатов исследования на практике. Количественная и качественная интерпретация данных может не только углубить понимание исследуемых феноменов, но и обеспечить рекомендации для улучшения удовлетворённости жизнью в разных социальных группах. Такой подход способствует не только достижению научных целей, но и практическому применению результатов для повышения качества жизни.

**Теоретико-методологическую базу исследования составили:**

– концепции, анализирующие суть явления «удовлетворённость жизнью», предложенные такими учёными, как Н. Брэдбурн., В. С. Меренкова, П. С. Гуревич, О. Е. Солодкова, Н. В. Андреевкова, Е. Ф. Яценко, Р. М. Шамионов, Н. Е. Водопьянова, М. Е. Куликова,

Е. Е. Бочарова, Е. А. Качармина, Л. В. Куликова, М. Э. Селигман, Е. В. Пятницкая, В. Г. Ромек и другие;

– теории, исследующие влияние ценностных ориентаций на психическое состояние взрослых, предложенные Д. А. Леонтьевым, М. Рокичем, М. Вебером, Э. В. Соколовой, У. Томасом и Ф. Знанецкого.

В процессе исследования были использованы различные методические подходы, включая изучение специализированной литературы по теме, психодиагностические инструменты. Исследование удовлетворённости жизнью и воздействия ценностных ориентиров на личные перспективы требовало применения тщательно отобранных методик, позволяющие выявить уровень удовлетворённости жизнью у респондентов. Опросники были использованы на основе апробированных шкал, что дало возможность получить объективные и сопоставимые данные о субъективном благополучии. Математическая статистика была задействована для обработки и интерпретации данных, обеспечив надёжность и точность выводов. Результаты исследования открыли новые перспективы для понимания роли ценностных ориентиров в формировании жизненного благополучия и открыли пути для дальнейших исследований в этой области.

Для достижения поставленных задач, проверки выдвинутых гипотез, была использована совокупность методов, дополняющих друг друга:

– теоретические: анализ литературы, метод классификации и систематизации, осмысление концептуальных разработок, сделанных ранее;

– эмпирические: психодиагностические методики: тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева; опросник «Удовлетворённость своей жизнью» В. Коулман; ценностный опросник Ш. Шварца; методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;

– методы статистической обработки данных: прикладные компьютерные программы IBM SPSS Statistics версия 26.0 для Windows, а также MS Excel; для проверки на нормальность распределения

использовался одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова; для сравнения показателей в разных группах применялся критерий U Манна – Уитни; корреляционный анализ полученных данных осуществлялся с помощью непараметрического критерия ранговой корреляции Спирмена.

**База исследования:** Исследование проводилось на базе ЧАНО ДПО «Северо-Западная академия остеопатии и медицинской психологии». В исследовании приняли участие 100 человек, возрастной диапазон респондентов – от 30 и до 50 лет, из них 46% мужчин, 54% женщин.

**Этапы исследования:**

Первый этап был посвящён анализу и систематизации научной литературы.

Второй этап включал диагностику респондентов, согласно выбранным методикам.

На третьем этапе осуществлялась систематизация, обобщение и статистическая обработка результатов исследования. Оформление магистерской работы.

Исследование основывается на теоретических и методологических принципах, которые включают в себя культурно-историческую теорию психического развития, разработанную Л. С. Выготским, а также деятельностный подход в психологии, представленный трудами А. Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна. В него входят и теория стремления к смыслу В. Франкла, концепция жизненных целей Дж. Крамбо и Л. Махолика, теория смысла жизни Б. С. Братуся, исследования по психологии смысла Д. А. Леонтьева, а также теория ценностных ориентаций, предложенная В. Э. Чудновским. Помимо этого, используется эволюционная концепция личности и развития духовности В. Д. Шадрикова и аналитической теорией К. Юнга.

Научная новизна исследования: данное исследование поднимает проблему удовлетворённости жизнью на этапе взрослости.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что

результаты данного исследования:

### **Практическая значимость исследования.**

Результаты данного исследования могут быть применены в области психологической помощи взрослым, а также в тренингах, посвященных развитию личности. Сведения о системе ценностей и жизненных приоритетах исследуемой группы позволят специалистам по психологии глубже понять мотивации и внутренние конфликты, с которыми сталкивается современный человек. Кроме того, на основе результатов исследования можно разрабатывать тренинговые программы, способствующие личностному росту и укреплению психологической устойчивости. Практическая значимость исследования заключается в том, что выводы, полученные в ходе работы, имеют прикладной характер и могут быть применены в работе практических психологов.

**Достоверность результатов исследования и апробация результатов** достигается, благодаря следованию ряду принципов: применению методологии и логически выверенному научному подходу. Помимо этого, соблюдаются стандарты, предъявляемые к теоретическим и эмпирическим изысканиям; интеграция теоретического осмысления и эмпирической оценки; использованием широкого спектра проверенных методик; применение математических методов обработки данных с использованием специализированного программного обеспечения для статистического анализа.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (36 источника). Для иллюстрации текста используется 10 таблиц, 8 рисунков. Основной текст работы изложен без списка литературы изложен на 95 страницах.

# **Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностных ориентаций на этапе взрослости**

## **1.1 Теоретические исследования зарубежных и отечественных психологов удовлетворённости жизнью у взрослой личности**

Жизненная удовлетворённость представляет собой одну из ключевых ценностей современного общества, выступая важной целью государственной политики множества стран и личным стремлением каждого человека. Она оказывает значительное влияние на поведение и поступки индивида, а также на его способность реализовывать различные виды деятельности.

Удовлетворённость жизнью — это внутреннее состояние личности, формируемое её индивидуальными особенностями и отношением к разным аспектам существования. Оно зависит от субъективных факторов, таких как ощущение полноты жизни, надежды на будущее, наличие высоких идеалов, осмысленности существования, а также достижения ключевых жизненных целей. Этот показатель является комплексным, объединяющим множество аспектов. В условиях нестабильной политической ситуации в мире исследование вопросов, связанных с комфортом жизни, приобретает всё большую значимость.

Степень удовлетворённости или неудовлетворённости жизнью, а также успешность или неудачи в самореализации индивидуума и уровень комфорта в жизни определяются множеством факторов. К числу этих факторов относятся, среди прочего, окружающая среда, в которой живёт человек, и социально-экономические условия его существования и тому подобное.

Одной из сложностей исследования удовлетворённости выступает разнообразие терминов, используемых различными авторами. В научных исследованиях можно встретить схожие по значению термины, такие как «счастье», «эмоциональная гармония», «удовлетворённость» и

«благополучие». Также существуют слова, подчёркивающие определённые аспекты общего состояния благополучия, например, здоровье (физическое и психическое), радость, умиротворение или безмятежность. Среди множества этих понятий наиболее всеобъемлющим считается термин «благополучие», так как он наиболее полно выражает удовлетворение жизнью и рассматривается как когнитивный атрибут.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) даёт определение понятия «здоровье»: «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [28].

Понятие «удовлетворённость жизнью» характеризует качество условий существования человека и степень реализации его потребностей. При этом качество жизни определяется как уровень комфорта, который человек испытывает как в своём внутреннем мире, так и в обществе. Психологи используют критерии качества жизни для оценки уровня благополучия людей. Это субъективное и индивидуальное понятие, объединяющее ключевые аспекты жизни человека. Положительное восприятие своей жизни свидетельствует о высоком качестве жизни, тогда как негативное восприятие указывает на его снижение.

С психологической точки зрения, удовлетворённость жизнью может включать в себя такие аспекты, как «Я-концепция», самореализация, ощущение счастья и психологическое благополучие.

Н. Бредбен определил «Субъективное благополучие – это когнитивно-аффективная оценка ситуации, как благополучной или неблагополучной» [32].

Психологическое благополучие – это согласованность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Н. Бредбен термин «психологическое благополучие трактует как субъективное ощущение счастья и удовлетворённости жизнью» [32].

В психологии счастье определяется как эмоциональное состояние, связанное с переживанием радости, удовлетворённости и ощущением полноты

жизни. Оно отражает общее восприятие человеком своей текущей жизни и её соответствия его ожиданиям. Основными признаками счастья считаются чувство, что жизнь идёт так, как хотелось бы, наличие гармоничных и поддерживающих отношений с окружающими, удовлетворённость от прожитых лет, а также преобладание позитивных эмоций над негативными.

Стоит отметить, что счастье не подразумевает постоянного пребывания в состоянии восторга или эйфории. Это скорее устойчивое ощущение, что в жизни человека больше светлых моментов, чем тёмных. Оно связано с внутренним балансом и чувством, что жизнь в целом складывается благополучно.

«В. Франкл определяет переживание счастья не как цель, а как процесс, сопутствующий достижению смысла» [29].

«Жизнестойкость может рассматриваться в роли переменной, опосредующей влияние негативных 19 жизненных событий, что оказывает влияние на общую удовлетворённость жизнью» [30].

Эмоциональное благополучие в психологии представляет собой состояние, когда индивидуум ощущает психологический и эмоциональный уют, находясь в атмосфере спокойствия и безопасности. Это состояние характеризуется уверенностью, комфортом и внутренним покоем, благодаря чему человек становится оптимистичным, освобождённым от страхов и тревог. Он также способен открыто демонстрировать свои эмоции.

Согласно М. Аргайлу, «удовлетворённость представляет собой рефлексивную оценку, отражающую мнение о том, насколько благополучны обстоятельства как в прошлом, так и в настоящем» [3]. Л. В. Куликов подчёркивает, что «удовлетворённость жизнью» оказывает заметное воздействие на настроение и психологическую устойчивость, а также определяет многие действия человека. Он отмечает, что удовлетворённость жизнью больше зависит от оценки удовлетворения потребностей, нежели от их значимости. Однако сам процесс удовлетворения этих потребностей, по его мнению, влияет на жизнь лишь косвенно. В субъективном восприятии

человека Куликов выделяет такие признаки удовлетворённости или неудовлетворённости, как общее эмоциональное состояние, активность или пассивность, а также чувство целостности или пустоты жизни, что связано с осуществлением планов и ожиданиями от будущего. Е. П. Ильин описывает «удовлетворённость жизнью» как стабильную положительную эмоциональную установку, возникающую на основе многократного удовлетворения в различных сферах жизни. Н. В. Панина, исследуя различные работы по этой теме, приходит к выводу, что «жизненная удовлетворённость» — это общее психологическое состояние, зависящее от личных характеристик и отношения к различным аспектам жизни.

«На удовлетворённость жизнью оказывает влияние повседневный стресс. Повседневный стресс складывается из действия большого количества стрессов незначительной силы, например, ряда неприятностей в профессиональной, учебной, бытовой и семейной жизни. Именно повседневный стресс вносит вклад в дезадаптацию личности оказывает негативное влияние на здоровье человека. При этом негативное влияние регулярных повседневных стрессоров люди часто недооценивают. Эмпирические данные также подтверждают положение о том, что масса мелких неприятностей вреднее для здоровья, чем редкие сильные встряски. Многие острые психические состояния возникают на фоне затяжных стрессовых состояний. Такие состояния далеко не всегда осознаются как действительная причина конфликтного межличностного взаимодействия, душевных и телесных расстройств, ошибок в деятельности и другое. Учёт прошлых неудач и переживаний позволяет оценить, насколько ситуационно специфична реакция личности на конкретную жизненную проблему» [15].

А. В. Андреев пишет: «Удовлетворённость жизнью можно понимать, как когнитивную сторону субъективного благополучия. От «настроения» этот показатель отличается своей относительной устойчивостью во времени. От «уровня счастья», отражающего оценку внутренней и межгрупповой социальной стороны жизни людей, отличается тем, что

представляет собой интегральную оценку внешней стороны жизни людей – положения в социальной структуре, материального положения, других факторов достижений. Исходя из такого понимания, именно удовлетворённость жизнью в наибольшей степени зависит от социальных условий и изменений в политической, экономической и социальной жизни страны...» [2].

В результате анализа множества эмпирических работ по данной теме, М. Аргайл делает вывод, что «счастье является ключевым аспектом человеческого опыта; оно включает в себя положительные эмоции, удовлетворение жизнью, а также такие когнитивные элементы, как оптимизм и высокая самооценка» [3]. Автор считает, что «источниками счастья становятся объективные жизненные характеристики, такие как уровень благосостояния, занятость и семейный статус. Однако существенно большее значение имеют субъективные факторы, такие как восприятие условий жизни, включая социальное сравнение и адаптацию. Кроме того, определённый тип личности также может способствовать появлению счастья. При этом личностные особенности могут измениться под воздействием пережитых жизненных событий» [3].

И. А. Джидарьян, проведя ряд эмпирических исследований о восприятии счастья и жизненной удовлетворённости, приходит к заключению, что «счастье» и «удовлетворённость жизнью» представляют собой оценочные категории, формирующиеся на основе внутреннего восприятия субъектами своих переживаний и понимания жизни. Это восприятие не зависит от мнений окружающих и того, насколько индивидуальные эталоны соответствуют общепринятым взглядам. Кроме того, счастье и общее чувство удовлетворённости выступают характеристиками личности, которая является активным субъектом своей жизни, и обретает истинный смысл через осознание единства своего прошлого, настоящего и будущего.

Р. М. Шамионов связывает понимание субъективного благополучия с понятием жизненной удовлетворённости. Он определяет «удовлетворённость

как сложное, динамичное социально-психологическое явление, основанное на синтезе когнитивных и эмоционально-волевых процессов, являющееся субъективным эмоционально-оценочным отношением (к себе, окружающим, жизни и труду) и обладающее побудительной силой, способствующей действию».

В большом психологическом словаре «удовлетворённость – это субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя (самооценка). Высокая степень удовлетворённостью жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем; близкий конструкт — психологическое (субъективное) благополучие. В исследованиях взаимосвязи между личностными чертами и удовлетворённостью жизнью устойчиво обнаруживаются положительные корреляции счастья с экстраверсией и альтруизмом, отрицательные — с нейротизмом. Ряд исследователей сделали вывод, что счастье невозможно купить, а личностные черты счастливого человека в значительной степени наследственно обусловлены и случайным образом распределены между людьми. Кроме того, психологи и социологи активно исследуют трудовую удовлетворённость и удовлетворённость браком» [18].

Далее рассмотрим факторы, оказывающие влияние на уровень удовлетворённости жизнью. Исследователи как за границей, так и в нашей стране выделяют ряд объективных факторов, способствующих общей удовлетворённости жизнью:

- состояние здоровья;
- важные социальные связи, такие как супружеские отношения, семейные связи и близкая дружба, которые предоставляют психологическую поддержку;
- наличие работы (психологические аспекты труда – разнообразие и степень самостоятельности, осмысленность работы, её общественная значимость, а также характер взаимодействия с коллегами и

руководством);

– свободное время и досуг (общение, укрепление чувства идентичности, возможность для отдыха и расслабления);

– материальное положение, условия жилья и уровень образования.

Субъективные факторы связаны с личностными характеристиками индивида — самоуважением, самооценкой, уровнем экстраверсии, осмысленностью жизни и положительными эмоциями, а также влиянием социальных сравнений, основанном на принципе «снизу-вверх».

Д. А. Леонтьев утверждает, что ощущение счастья и уровень субъективного благополучия человека во многом зависят от его внутреннего состояния, а не от объективных условий существования. В числе ключевых факторов, влияющих на благополучие, он выделяет: межличностные связи, жизненные цели, ценности и системы взглядов.

Анализ существующей литературы по теме удовлетворённости жизнью позволяет разработать практическое определение данного термина.

Исследование удовлетворённости жизнью проводилось Тихоновой Н.Г. среди россиян в 2014 году. «Рассмотрим сначала общую оценку россиянами собственной жизни в целом и различных её сторон в частности, а также динамику ощущения удовлетворённости ими с февраля по ноябрь 2014 г. Этот период характеризовался резким изменением объективных условий жизни населения: ростом цен и курсов валют, нагнетанием международной напряжённости, возникновением в обществе предчувствия дальнейшего ухудшения экономической ситуации и так далее. Казалось бы, это должно было сказаться на оценках россиянами собственной жизни. Однако на самом деле изменения в данной области оказались незначительными, что говорит о достаточно высокой устойчивости этих показателей» [27].

«Значительно большую роль для оценок своей жизни в целом играет в России сегодня не столько уровень доходов, сколько субъективная удовлетворённость человека своим материальным положением, обусловленная в том числе и уровнем его притязаний, тем образом жизни,

который кажется ему минимально приемлемым» [27].

Удовлетворённость жизнью представляет собой психологическое состояние индивида, которое зависит от его индивидуальных черт и отношения к различным элементам жизни. Эти элементы формируются под воздействием субъективных факторов, таких как восприятие насыщенности жизнью, надежды на будущее, наличие высоких идеалов и смыслов, а также достижение жизненно важных целей и понимание смысла своего существования.

Удовлетворённость жизнью на этапе взрослости — это субъективная оценка качества жизненных условий, профессиональной деятельности, межличностных отношений и самооценки.

«Среди прочих компонентов благополучия М. Аргайл выделяет осмысленность жизни, говоря о том, что наличие долгосрочных планов и целей наполняют жизнь человека смыслом, который коррелирует с субъективным благополучием. Усиление удовлетворённости жизнью и повышение самооценки происходит тогда, когда эти цели являются не навязанными, а истинными желаниями» [3].

«Проанализировав множество точек зрения на обозначение и структуру понятий, близких по содержанию к термину «удовлетворённость жизнью», авторы заключают, что пока не существует общепринятой теории их соотношения. На данном этапе разработанности проблемы можно говорить о следующем соотношении таких понятий, как «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворённость жизнью» [17].

Ощущение удовлетворённости жизнью в период взрослости проявляет свои особенности на различных этапах:

- на стадии ранней взрослости индивид оценивает свою жизненную удовлетворённость через такие аспекты, как образование, наличие семьи, жильё и относительная финансовая стабильность;
- в средней взрослости важные факторы включают не только материальные ресурсы, но и социальные связи, социальный статус, а

также отношения с окружающими и членами своей семьи.

Обозначим факторы, влияющие на уровень удовлетворённости жизнью в период взрослости:

– образование, оказывает существенное влияние на возможности самореализации и карьерного роста. Более высокий уровень образования, как правило, открывает доступ к более престижной и высокооплачиваемой работе, что приводит к финансовой стабильности и чувства уверенности в будущем. Кроме того, образование расширяет кругозор, развивает критическое мышление и способность к адаптации к изменяющимся условиям, что также может положительно сказываться на общем уровне удовлетворённости жизнью;

– финансовое положение. Достаточный уровень дохода позволяет удовлетворять базовые потребности, обеспечивать комфортные условия проживания, получать доступ к качественному медицинскому обслуживанию и планировать будущее. Финансовая стабильность снижает уровень стресса, связанного с материальными трудностями, и даёт возможность заниматься любимым делом, путешествовать и инвестировать в своё развитие. Однако, важно отметить, что связь между уровнем дохода и удовлетворённостью жизнью не является линейной. После достижения определённого порога, увеличение дохода перестаёт оказывать столь значительное влияние на субъективное ощущение счастья;

– срок брака и количество детей, оказывают неоднозначное влияние на удовлетворённость жизнью. С одной стороны, крепкие и гармоничные семейные отношения, основанные на любви, взаимопонимании и поддержке, являются важным источником эмоционального благополучия и чувства принадлежности. Наличие детей, с другой стороны, может приносить огромную радость и смысл в жизнь, но также сопряжено с дополнительными обязанностями, финансовыми затратами и ограничениями личной свободы;

– на различных этапах взрослой жизни разные аспекты оказывают ключевое влияние на удовлетворение жизнью.

Таким образом, удовлетворённость жизнью в возрасте 30-50 лет формируется под влиянием сложного взаимодействия множества факторов, среди которых образование, финансовое положение, срок брака и количество детей играют важную, но не исчерпывающую роль. Субъективное восприятие реальности, личностные качества, социальное окружение и наличие смысла в жизни также оказывают существенное влияние на общее ощущение счастья и благополучия. Изучение и понимание этих факторов является важной задачей для разработки эффективных стратегий, направленных на повышение качества жизни и содействие личностному росту в зрелом возрасте.

Разнообразные элементы формируют удовлетворённость на протяжении взрослой жизни:

- наличие значимых социальных связей;
- восприятие положения в обществе как положительного;
- оценка собственного здоровья как хорошего;
- ощущение важности для близких;
- восприятие финансовой стабильности как достаточной;
- возможность раскрывать творческий потенциал;
- удовлетворение от профессиональной деятельности;
- перспективное видение будущего;
- наличие времени для отдыха;
- независимость в действиях;
- личностное развитие;
- семейные отношения.

На протяжении взрослой жизни наблюдается определённая динамика в уровне удовлетворённости жизнью: общий показатель возрастает к 30–50 годам, после чего начинает снижаться.

Таким образом, на основе анализа мнений различных исследователей можно сделать следующие выводы:

- понятие «удовлетворённость жизнью» представляет собой субъективное отражение восприятия человеком окружающей действительности, которое формируется под влиянием личных взглядов, ценностей, жизненных установок, а также материальных и психологических факторов. Эти аспекты определяют, как человек оценивает своё состояние и эмоциональное благополучие;
- даже при одинаковых внешних условиях уровень удовлетворённости жизнью у двух людей может существенно различаться из-за их субъективной оценки обстоятельств. Один человек может чувствовать себя несчастным и неудовлетворённым, тогда как другой будет ощущать счастье и довольство. Это зависит от индивидуальных потребностей, стремлений и понимания таких категорий, как счастье, благополучие и достаток;
- ближайшим по значению к «удовлетворённости жизнью» является термин «благополучие». Оно включает совокупность материальных и психологических факторов, которые при положительной оценке позволяют человеку сделать вывод о том, что его жизнь удалась.

Далее рассмотрим теоретические подходы к изучению ценностных ориентаций личности.

## **1.2 Общие представления о ценностных ориентациях взрослой личности**

В процессе детального анализа, осуществлённого специалистами в области психологии, акцент делается на глубоком исследовании и понимании ключевых аспектов психической жизни, включая смысл существования, ценности и их ориентации. Этот подход предполагает не только детальное изучение каждого из этих понятий в отдельности, но и анализ их взаимосвязей,

что позволяет раскрыть их сущность и влияние на психологическое состояние человека. Смысл жизни, как центральная категория психологии, отражает субъективное восприятие направленности и целостности жизненного пути, связанное как с личными устремлениями, так и с культурными и общественными идеалами.

Ценности имеют важное значение в формировании личности, они влияют на её поведение, выборы и расставленные приоритеты. Ценностные ориентации служат моральным компасом, который направляет действия человека и упрощает принятие решений в трудных ситуациях. Исследование этой области позволяет понять, какие ценности являются основополагающими для различных сообществ, а также как они формируются и изменяются под воздействием различных факторов.

Психологи, изучавшие ценностные ориентации:

- А. К. Абульханова-Славская «рассматривала ценностные ориентации как доминирующее отношение к объектам окружающей среды, основываясь на их значимости для индивидуума и на общепринятых смыслах жизни, осознанных личностью» [1];
- Д. А. Леонтьев определил, что значимость ценностей связана с их индивидуальным смыслом для субъекта;
- С. Л. Рубинштейн подчёркивал, что будущее планируется в соответствии с иерархией ценностей, существующей в сознании;
- В. Франкл описывал ценностные ориентации как систему личностных установок на материальные и духовные ценности общества;
- М. Рокич определял ценность как стабильное убеждение, что определённые модели поведения или жизненные цели предпочтительнее с личной или социальной точки зрения.

В современном мире, где темп жизни стремительно ускоряется, а внешние раздражители непрерывно конкурируют за внимание человека, проблема поиска смысла существования приобретает не только философский, но и практический характер. Психологи, изучая внутренний мир личности,

выделяют три ключевых элемента, которые определяют жизненный путь: смысл жизни, ценности и их ориентации. Эти понятия не просто сосуществуют, но тесно взаимосвязаны, создавая уникальную структуру личности и её индивидуальный путь.

Смысл жизни – это не застывшая идея, а живой процесс, который эволюционирует вместе с человеком. Это не готовый ответ, а внутренний поиск, стремление понять своё предназначение и то, что придаёт жизни значимость. Он не навязывается извне, а формируется внутри, под влиянием личных ценностей, целей и жизненного опыта.

Ценности – это базовые принципы, которые направляют поступки человека, влияют на его решения и определяют приоритеты. Они могут быть как материальными, так и духовными, основанными на любви, сострадании, справедливости, творчестве, знаниях и других важных аспектах человеческой жизни.

Ценностные ориентации также тесно связаны с самореализацией и личностным ростом. Они помогают человеку не только определить, что для него важно, но и как эти ценности могут быть интегрированы в его повседневную жизнь. Например, если человек ценит здоровье, его ориентация может проявляться в регулярных занятиях спортом, выборе полезного питания и заботе о своём физическом и психическом состоянии. Таким образом, ценностные ориентации становятся мостом между внутренними убеждениями и внешними действиями.

Важно отметить, что формирование ценностных ориентаций – это динамичный процесс, который зависит от множества факторов, включая культуру, воспитание, социальное окружение и личный опыт. Человек может пересматривать свои приоритеты, сталкиваясь с новыми вызовами или меняя свои взгляды на жизнь. Это делает систему ценностей гибкой и адаптивной, способной отвечать на изменяющиеся условия.

Ценностные ориентации, в свою очередь, придают этой системе глубину и устойчивость. Они помогают человеку не только ставить цели, но и находить

в них внутренний смысл, что делает его действия более осознанными и целенаправленными. В конечном итоге, именно гармония между ценностями, ориентациями и смыслом жизни позволяет человеку чувствовать себя целостным и удовлетворённым.

Формирование ценностных ориентаций тесно связано с процессом самоопределения, который предполагает не только осознание своих целей, но и их соотнесение с внешними условиями и социальными контекстами. Человек, стремясь к гармонии между внутренними ценностями и внешними обстоятельствами, сталкивается с необходимостью постоянного выбора и принятия решений. Этот процесс требует не только интеллектуальных усилий, но и эмоциональной зрелости, способности к эмпатии и пониманию других людей. Особую роль в этом играет рефлексия, которая позволяет человеку анализировать свои поступки, мотивы и результаты, а также корректировать свои жизненные стратегии. Рефлексивный подход помогает не только осмыслить прошлое, но и проектировать будущее, формируя устойчивые ориентиры для личностного роста.

Среди российских психологов, посвятивших свои исследования изучению ценностных ориентаций, стоит отметить таких учёных, как К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В.Э. Чудновский, Б.С. Братусь, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн и других. Их работы внесли значительный вклад в понимание этой сложной и многогранной темы.

К.А. Абульханова-Славская видит «ценностные ориентации как основу для воплощения жизненных стратегий» [1].

В свою очередь А.Н. Леонтьев был один из первых, кто ввёл понятие «личностный смысл» [15], выделив такие «составляющие личностного смысла, как: ценностные ориентации в виде целей жизни, её насыщенности и удовлетворение от самореализации; локус контроля как интернальность личности, складывающейся из способности контролировать собственную жизнь» [5].

Д. А. Леонтьев рассматривает смысл жизни с феноменологической

точки зрения как переживание интенциональной направленности своей жизни, которое может быть более или менее адекватным. С психологической точки зрения важнее неосознание смысла жизни, а то, насколько насыщена повседневная жизнь действительным смыслом. Подлинный смысл кроется в объективно сложившейся направленности жизни, а любые интеллектуальные попытки создать смысл быстро разрушаются под напором самой жизни. Д. А. Леонтьев определяет «смысл жизни как сжатую описательную характеристику главной и обобщённой динамической смысловой системы, что отвечает за общее направление жизни человека» [15].

Л.С. Выготский видит в поиске смысла жизни духовное развитие человека и его жизни в целом, что отражено в его положении «о единстве аффективных и интеллектуальных процессов, которое образует динамические смысловые системы, являющиеся единицей исследования личности» [7]. Этот вопрос тесно увязывается с процессом психического развития. По мнению Л. С. Выготского, «перестройка потребностей и побуждений, переоценка ценностей есть основной элемент при переходе от возраста к возрасту» [7].

В 1936 году С.Л. Рубинштейн ввёл понятие «события жизненного пути», описывая их как кризисные периоды, способствующие личностному развитию и формированию смысловых ориентиров. Он подчёркивал, что анализ смысловых аспектов поведения человека позволяет раскрыть его духовную жизнь и выявить значимые для него ценности, которые составляют основу его внутреннего мира. Рубинштейн отмечал, что в этот момент возникает вопрос о соотношении «ближнего» и «дальнего», то есть о связи между непосредственным восприятием окружающего мира и осознанным отношением, опосредованным через более глубокие смыслы. В результате у человека формируется «обобщённое, итоговое отношение к жизни», которое отражает взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего, создавая целостную картину его духовного и душевного опыта. Это отношение позволяет реализовать смысл человеческой жизни - «быть центром превращения стихийных сил в силы сознательные», «быть преобразователем жизни»,

«непрерывно её совершенствовать» [24]. При этом С.Л. Рубинштейн определяет «смыслообразование как динамическую тенденцию в развитии личности» [25].

Б. С. Братусь выделяет такие «смысловые образования, как формирование личностью образа своего будущего и этим определяет свою активность и опору для принципов ведения данной активности, возможности внутренней оценки своих поступков и развития внутренних ориентиров» [6].

Термин «ценностные ориентации» получил широкое распространение в научной среде в последние десятилетия XX века, что обусловлено интенсивным развитием аксиологии – области знаний, изучающей природу и сущность ценностей. Данное философское направление занималось изучением целей и значений познания, человеческой деятельности, а также вопросов, касающихся жизненного пути человека и его взаимоотношений с социумом.

«Ценить означает определять достоинство, нравственные заслуги человека или его поступков» [8]. С. И. Ожегов и Н. Ю. Шведова трактуют понятие ценности через термины «цена», «стоимость», «важность», «значение». В определении приводятся примеры таких фраз, как «духовные ценности» и «материальные ценности», причём последние имеют денежную стоимость» [19].

Установки, оценки и нормы ценностей служат ориентирами для человеческой деятельности. В систему личных норм входит отношение индивида к окружающему его миру. Все аспекты человеческого бытия оказывают влияние на формирование его ценностей.

Философско-психологический подход к ценностям подчёркивает их важность во всех сферах жизни. «Ценностные ориентации в философском понимании — это важный элемент, присущий устройству личности, они фиксируются индивидуальным опытом жизни и переживаниями, разграничивая первичное для человека от вторичного, менее важного» [12].

«Ценности каждого человека формируют его систему ценностных ориентаций, которая характеризуется разнообразием и различной степенью

развития. Культура и общество играют ключевую роль в становлении личностных ценностей, а сами ценностные установки оказывают значительное влияние на важнейшие социальные явления» [33].

В философском анализе проблемы ценностей Д. А. Леонтьев отмечает, что суть исследования заключается в их понимании. Он считает, что социокультурный подход позволяет преодолеть узость взглядов, рассматривая ценности сквозь призму социальных взаимодействий и деятельности, которые формируют жизнь общества. Здесь ценностные ориентации выступают в роли общественных идеалов, которые представляют собой мнения о том, что является правильным в различных сферах жизни. Эти ценности могут быть как общепринятыми, так и обусловленными историческим контекстом.

Д. А. Леонтьев подчёркивает важность динамического взгляда на ценности, которые не являются статичными, а изменяются в зависимости от социальных условий и исторических этапов. Ценности, формирующиеся в рамках культурного контекста, служат основой для построения идентичности как индивидуального, так и коллективного характера. Они определяют нормы поведения, системы моральных ориентиров и структуры социальных взаимодействий на различных уровнях.

Этот социокультурный подход позволяет исследовать, как общественные идеалы влияют на личные установки и жизненные выборы индивидов. Например, в кризисные времена определённые ценности могут обострять внимание к солидарности и взаимопомощи, в то время как в период процветания акцент смещается к индивидуализму и свободе выбора. Таким образом, ценности становятся инструментом для анализа социальных изменений и адаптации общества к новым условиям.

Кроме того, различия в ценностях между сообществами могут способствовать возникновению конфликтов или, наоборот, содействовать диалогу и сотрудничеству. Понимание этих различий и механизмов их формирования является ключом для нахождения путей к гармонии и совместной жизни в многообразном обществе. В итоге, ценности, как продукт

социокультурной среды, являются основополагающим элементом для понимания динамики социального поведения и отношений.

Социологический аспект ценностных ориентаций раскрывается через отношение личности к ценностям. А. Г. Здравомыслов определяет их «как социально обусловленную, устойчивую позицию человека по отношению к материальным и духовным благам, которые служат целями или средствами удовлетворения потребностей» [9]. В тоже время с объективной точки зрения «ценности представляют собой проявления общественных отношений и нормативно-оценочной стороны сознания» [9].

Одним из ключевых аспектов философского осмысления ценностей является их связь с человеческой идентичностью и самоопределением. Ценности формируют наше понимание того, кто мы есть, и направляют наши действия в определённом направлении. Психология анализирует, как индивидуальные и культурные ценности влияют на поведение человека, его мотивацию и эмоциональное состояние. Например, исследования показывают, что высокие ценностные ориентации, такие как альтруизм и честность, часто коррелируют с большей удовлетворённостью жизнью и эмоциональным благополучием.

Важным шагом в исследовании ценностей является определение их иерархии. А. Н. Леонтьев подчёркивал, что ценности не существуют в вакууме, а образуют сложные структуры, где некоторые из них могут доминировать над другими. Это иерархическое взаимодействие ценностей определяет, какие решения принимает индивид в условиях конфликта значимых объектов или принципов. В таком контексте изучение ценностей становится не только вопросом теоретического анализа, но и практического вмешательства в области психотерапии и консалтинга.

Современные подходы к ценностям ищут баланс между универсализмом и культурной специфичностью. Исследования показывают, что хотя существуют общие ценности, влияющие на различные культуры, контекст и традиции каждого общества формируют уникальные особенности их

восприятия. Это подчёркивает необходимость многоуровневого изучения ценностей, включая как их психологические, так и социокультурные аспекты, что открывает новые горизонты для систематизации знаний в данной области.

В. Б. Ольшанский «занимался изучением ценностных ориентаций как вопроса предпочтения определённых ценностей» [20]. И. С. Кон, поддерживая эту позицию, указывает, что «ориентации на социальные ценности называются ценностными ориентациями» [13].

А. М. Матюшкин обозначил «ценностные ориентации представляли собой избирательное отношение к материальным и духовным благам, а также систему взглядов, убеждений и установок, проявляющихся в поведении человека. Значимость объектов как ценностей определяется не их свойствами, а их местом в иерархии потребностей, интересов, деятельности и социальных связей. Критерии оценки ценностей выражаются через идеалы, нормы, установки, цели и моральные принципы» [16].

Д. А. Леонтьев рассматривал «ценностные ориентации как инструмент для изучения индивидуальных и коллективных представлений о ценностях, анализа их структуры и определения общих жизненных ориентиров» [14]. По мнению М. Х. Титмы «формирование ценностных ориентаций — это многоуровневый процесс, включающий: знание без эмоциональной оценки; осмысление и понимание ценности; формирование отношения и представлений о ней; объединение ценностей в единую систему, регулирующую поведение» [26].

А. А. Бодалев, Б. С. Братусь, В. И. Слободчиков, Б. Ф. Ломов, К. А. Абульханова-Славская определяли «ценностные ориентации как доминирующее отношение личности к объектам окружающего мира, основанное на их значимости, а также как осознанные и принятые индивидом общие смыслы жизни» [31].

Общезначимые ценности, такие как честность, уважение или сострадание, принимаются и интерпретируются человеком через призму своего жизненного контекста. Они становятся истинно значимыми только

тогда, когда соприкасаются с внутренним миром человека, преобразуясь в личные убеждения и идеалы. Так, например, опыт потери может укрепить ценность дружбы или семьи, в то время как карьера открывает новые горизонты для самоопределения и профессиональных стандартов.

Ценности, как важнейший аспект человеческой природы, влияют на наши решения, поступки и взаимодействия с окружающим миром. Каждый новый социальный контакт или жизненная ситуация предоставляет уникальную возможность для переоснащения внутреннего мироздания, создавая пространство для личностного роста и обновления системы ценностей. Через деятельность и общение мы не только воспринимаем, но и переосмысливаем эти ценности, адаптируя их к своему личному опыту.

Личностные ценности – это устойчивые ориентиры, определяющие манеру взаимодействия с самим собой и окружающими. Они могут налагать отпечаток на выбор профессии, стилих общения и даже на общественной активности. В этом контекстуальном взаимодействии между общезначимыми и личностными ценностями происходит непрерывная переоценка, обогащающая как личность и общество.

Ценностные ориентации — это высший уровень фиксированных установок личности, который определяет её отношение к объектам окружающей среды на основе их значимости. Они формируются под влиянием культуры, воспитания, образования и личного опыта.

Ценностные ориентации выполняют несколько важных функций:

- регулятивная функция: ценности помогают личности принимать решения и выбирать линию поведения в соответствии с её ценностями;
- смыслообразующая функция: ценности придают смысл и направленность деятельности человека, его жизни в целом;
- интегративная функция: ценности объединяют различные аспекты личности, создавая её целостность и устойчивость;
- мотивационная функция: ценности служат мотивами, побуждающими человека к действию.

Ценностные ориентации могут быть различными: материальными, духовными, профессиональными, личными и т. д. Они могут меняться с возрастом, под влиянием новых обстоятельств и опыта.

Ценностные ориентации личности, будучи результатом долгого процесса социализации, формируются под влиянием культуры, окружения и индивидуального опыта. Они служат основой для принятия решений, выстраивания отношений и достижения целей. На уровне общества эти ценности представляют собой консенсус о том, что является приемлемым и желательным. Однако на уровне индивида они могут приобретать уникальную окраску, отражая личные предпочтения и жизненные обстоятельства.

Изучение ценностных ориентаций позволяет лучше понять личность, её мотивацию, цели и стремления. Это важно для психологов, педагогов, социологов и других специалистов, работающих с людьми.

Идеалы, о которых говорится, становятся своеобразными маяками, направляющие личность в различных ситуациях. Люди стремятся воплощать эти идеалы в своей жизни, что может служить источником саморазвития и личностного роста. Вместе с тем, такая ориентация не всегда оказывается позитивной: давление общества и ожидания окружающих могут породить внутренние конфликты, когда личные ценности вступают в противоречие с общественными нормами.

Таким образом, понимание ценностных ориентаций как динамичного процесса, подверженного изменениям и адаптациям, критически важно. Это позволяет не только осознать свою индивидуальность, но и грамотно учитывать социальный контекст, в котором развивается личность. Выстраивая гармоничные отношения между личными и социальными ценностями, индивид находит свой путь к самореализации и настоящему, а не мнимому счастью.

Д. А. Леонтьев стремится сформулировать универсальное определение понятия «ценность», объединяющее различные его трактовки. Он «выделяет следующие противопоставления:

- объекты обладают ценностью или сами являются ценностями;
  - конкретные предметы или абстрактные сущности;
  - индивидуальное или надындивидуальное;
  - социологизация природы надындивидуальных ценностей;
  - ценности интегрированы в личность через сознательный контроль или определяют её направленность независимо от осознания;
  - эталон как неизменная цель или идеал как недостижимая перспектива»
- [3].

В контексте исследования ценностей как потребностей, Е. В. Ключко подчёркивает, что ценности формируются на пересечении индивидуального опыта и социальной среды. Они не существуют в вакууме, а становятся результатом многогранного диалога между личностными убеждениями и культурными нормами. Таким образом, ценности можно рассматривать как отражение внутренних переживаний человека, которые выбираются и принимаются в зависимости от социального контекста.

Сложность определения ценностей также заключается в их динамической природе. Они могут изменяться под воздействием новых знаний, социальных изменений или личных обстоятельств. Эта изменчивость делает ценности гибкими инструментами, позволяющими человеку адаптироваться к меняющимся условиям жизни. Вместе с тем, они служат основой для формирования привычек, моральных ориентиров и жизненных приоритетов.

Представление о ценностях как субъективных координатах человеческого мира акцентирует внимание на уникальности восприятия каждого индивида. Человек не просто воспринимает ценности, но и активно их конструирует, на основе личного опыта и социальных взаимодействий. Это подчёркивает важность межличностного диалога в процессе формирования ценностных систем и их значимость для общественного развития.

В. В. Знаков также исследует ценности, которые определяют значимость личности. При этом «личность становится объективной отправной точкой,

центром всего» [10].

Самореализация человека неразрывно связана с его внутренними ценностями и целями. Э. В. Галажинский подчёркивает, что терминальные ценности — это конечные цели, к которым стремится личность, и они определяют выбор стратегий достижения успеха. При этом важно, чтобы эти ценности соответствовали внутренним убеждениям, иначе процесс самореализации может быть затруднён или даже приведён к стагнации.

Личные способности и таланты требуют среды, способствующей их развитию. Открытость к новым возможностям, готовность учиться и принимать риски становятся необходимыми условиями для достижения гармонии между внутренними устремлениями и реальной жизнью. В этом контексте страсть к тому, что делаешь, становится мощным двигателем, который побуждает человека двигаться вперёд.

Таким образом, понимание своих терминальных ценностей позволяет направить усилия на достижение высоких результатов. Человек, осознающий свои таланты и умеющий их развивать, получает возможность не только реализовать себя, но и внесёт значимый вклад в общество, тем самым обогащая как свою жизнь, так и жизнь окружающих.

Наличие ценностей в структуре личности индивида является общепризнанным теоретическим фактом и эмпирически обоснованным явлением. «Общественная ценность начинает иметь значение лишь в контексте индивидуального восприятия» [11].

М. Рокич утверждает, что «ценности представляют собой относительно постоянные убеждения относительно поведения и конечных целей субъекта» [33]. Ценности и установки, значительно влияют на поведение людей. В этой связи «М. Рокич выделяет два вида ценностей: терминальные и инструментальные» [33].

Ш. Шварц и В. Билски классифицируют ценности в зависимости от их мотивационной направленности: «сохранение (традиции, безопасность) — изменения (саморегуляция); самоопределение (благополучие человечества)

— самовозвышение (достижения, власть). Они подчёркивают, что ключевыми аспектами понимания ценностей являются их мотивационные элементы, которые служат основой для различных подходов и способов структурирования». [34]

Шварц Ш., также, как и М. Рокич, видит «ценности как принципы, которые направляют жизнь людей, выражая цели, значение которых подвержено изменению. Каждая ценность имеет свою мотивационную направленность» [35].

Шварц Ш. считает, что «на социокультурном уровне система ценностей основывается на таких крупных категориях, как: иерархия, гармония, мастерство, равноправие, консерватизм, интеллектуальная и эмоциональная автономия. Однако важность различных ценностей часто не осознается и воспринимается как проблема ценностных приоритетов» [36].

Понимание ценностей помогает понять роль их в жизни человека и повысить удовлетворённость жизни. Высокий уровень ценностей достигается лишь в процессе самоактуализации, когда индивид стремится к своему полному потенциалу. Эти ценности служат опорой для истинного развития личности и способствуют созданию гармоничного общества. В отличие от этого, низшие ценности отражают более примитивные, базовые потребности, которые требуют удовлетворения для полноценной жизни.

Э. Шпрангер, рассматривая ценности сквозь призму типов личности, подчёркивает, что каждое из этих направлений стремлений не только формирует индивидуальность, но и влияет на социальные взаимодействия. Человек, движимый стремлением к истине, например, способен на глубокие аналитические размышления, в то время как личность, ориентированная на гармонию, стремится создать эстетическую среду.

В. Момов, акцентируя внимание на ценностях в индивидуальной жизни, предлагает полезную классификацию, которая позволяет выявить, как разные виды ценностей влияют на личностные цели и желания. Так, нормативные ценности устанавливают стандарт поведения, в то время как реальные

ценности отражают субъективный опыт и восприятие реальности. Это взаимодействие различных уровней ценностей показывает, как глубоко они пронизывают наш жизненный опыт, определяя выбор и мотивацию.

Ценности, как утверждают В. Франкл и Э. Фромм, становятся основой для формирования индивидуального и общественного сознания. Франкл В. подчёркивает, что ценности не только отражают личностные стремления, но и определяют наше взаимодействие с окружающим миром. Творческие ценности, как выражение нашего вклада в общество, способствуют развитию общечеловеческих идеалов, тогда как эмоциональные ценности помогают нам справляться с внутренними конфликтами и находить удовлетворение в межличностных отношениях.

Фромм Э., в свою очередь, акцентирует внимание на различии между сознательными и бессознательными ценностями, что позволяет глубже понять мотивацию человеческого поведения. Его подход демонстрирует, как социальные условия формируют скрытые побуждения, влияющие на действия индивидов. Осознание этих мотиваций способно привести к более гармоничному взаимодействию со своим окружением и самим собой.

Таким образом, ценности, как осознанные, так и бессознательные, служат ключевым механизмом для формирования как личной, так и социальной идентичности. Они влияют на способы реакции на страдания, вину и конечность человеческой жизни, образуя тем самым единое поле для борьбы и поиска смысла в условиях часто неопределённого современного мира.

Модель нравственных суждений Л. Кольберга представляет собой важный вклад в понимание развития морального сознания у индивидуумов. На предконвенциональном уровне, где личные интересы и последствия действий играют ключевую роль, дети часто придерживаются простого принципа «наказание или поощрение». Их идеи о правильном и неправильном формируются на основе непосредственного опыта, без глубокого осознания социальных правил.

На конвенциональном уровне индивиды начинают осознавать важность

общественных норм и правил. Они стремятся избежать неодобрения со стороны окружающих и ориентируются на авторитетные фигуры, такие как родители или учителя. В этот период формирования нравственности наблюдается значительная зависимость от мнения группы, что может приводить к соблюдению правил даже без понимания их истинной ценности.

Наконец, постконвенциональный уровень отмечен независимостью в моральных суждениях, где индивидуум способен формировать и отстаивать свои собственные этические принципы. На этом этапе анализируются и обсуждаются социальные соглашения, что позволяет людям действовать не только в интересах общества, но и исходя из личных убеждений и высоких моральных стандартов. Эта стадия представляет собой кульминацию нравственного развития, где мораль становится не просто набором правил, а глубоким выражением личной этики.

Ценностные ориентации человека формируются под воздействием различных факторов, включая культуру, воспитание и личные переживания. В каждом обществе преобладают определённые группы ценностей, которые влияют на поведение людей и их выборы. Например, в западных странах часто наблюдается преобладание индивидуалистических и материалистических ценностей, в то время как в восточных культурах коллективизм и духовные элементы могут занимать более значительное место.

Ценностные ориентиры представляют собой выборочное восприятие индивидуумом материальных и духовных благ, а также систему его взглядов, убеждений и предпочтений, которые проявляются в его сознании и действиях. Они формируются под воздействием различных факторов, включая культуру, семейные традиции, религиозные убеждения, образовательный процесс и личный опыт. Ценностные ориентиры направляют мысли, эмоции и поведение человека, а также содействуют в процессе принятия решений.

Сбалансированное сочетание этих ценностей может привести к гармоничному развитию личности. Например, стремление к материальному успеху может сосуществовать с духовными и коллективистскими

ориентациями, если индивид осознаёт важность семьи и сообщества. Это открывает путь к более полноценной и удовлетворяющей жизни.

Кроме того, современные тенденции показывают, что многие люди ищут смысл жизни не только в денежном достатке, но и в эмоциональном благополучии, любви и самореализации. Ценности здоровья и счастья становятся приоритетом, формируя новые ориентиры в обществе и влияя на будущие поколения. Таким образом, ценностные ориентации остаются динамичной и актуальной темой для анализа и понимания социальной реальности.

Выделяют следующие категории ценностных ориентаций:

- материалистические ценности акцентируют внимание на значимости финансового благополучия и материального комфорта;
- индивидуалистические ценности выделяют приоритет личных успехов и самооценки.
- коллективистские ценности ставят интересы группы выше индивидуальных;
- духовные ценности подчёркивают значимость внутреннего развития, нравственного роста и этичной жизни;
- гедонистические ценности акцентируют внимание на важности наслаждений и стремлении к немедленному удовлетворению желаний.

Для взрослой личности характерны следующие ценностные ориентации:

- хорошее физическое и психическое здоровье;
- благополучная семейная жизнь;
- любовь, как духовная, так и физическая близость с любимым человеком;
- уверенность в своих силах, внутренняя гармония и отсутствие внутренних конфликтов и сомнений.

С возрастом система ценностей претерпевает изменения:

- в возрасте около 30 лет значительное место занимают самоутверждение, личностный рост и активное социальное

взаимодействие увеличивается важность семейных отношений, близости и мудрости, а также усиливается заинтересованность в философских размышлениях о смысле жизни и своём месте в мире;

– в возрасте около 50 лет более значимой становится забота о здоровье, тогда как интерес к познанию мира, личностному развитию, продуктивной жизни и наличию надёжных друзей начинает снижаться.

Существуют различия в приоритетах между мужчинами и женщинами: мужчин привлекают такие цели, как продуктивная жизнь, развитие, интересная работа и активная деятельность; для женщин значимыми оказываются счастливая семейная жизнь, любовь и уверенность в себе.

Таким образом, ценности выступают в качестве важного показателя не только индивидуальной зрелости, но и социальных и культурных трансформаций. В динамично изменяющемся мире, где новые технологии, глобализация и миграционные процессы оказывают существенное воздействие на общество, система ценностей позволяет взрослой личности сохранять стабильность и целеустремлённость. Ценности помогают адаптироваться к переменам, определять приоритеты и делать осознанный выбор.

Важным аспектом исследования ценностных ориентиров является их взаимосвязь с общекультурными и национальными особенностями. Например, в странах с коллективистской культурой ценности, связанные с общественным благом, такими как семейные отношения и социальные обязанности, могут преобладать над индивидуалистическими стремлениями, характерными для западных обществ. При этом глобализация усиливает обмен между культурами, что приводит к своеобразному переплетению ценностей, когда на индивидуальном уровне начинают сосуществовать как традиционные, так и современные установки.

Личностное развитие, включающее в себя эволюцию ценностей, продолжает оставаться актуальной темой для научных исследований, которые рассматривают влияние критериев зрелости на успех в жизни. Исследования

показывают, что развитая система ценностных ориентаций способствует более высокой социальной адаптации и удовлетворённости жизнью. Процесс формирования и переосмысления ценностей происходит на протяжении всей жизни, отражая как внутренние изменения человека, так и внешние вызовы, с которыми он сталкивается.

### **1.3 Теоретическое изучение взаимосвязи между удовлетворённостью жизнью и ценностными ориентациями личности**

Исследование ценностных ориентаций привлекало внимание учёных на протяжении всех исторических эпох. В наше время анализ их характеристик остаётся значимой темой. Связь между уровнем удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями индивидуумов на этапе взрослости заключается в том, что практически все терминальные ценности играют важную роль в достижении удовлетворённости.

У молодых мужчин удовлетворённость жизнью имеет положительную корреляцию с такими ценностями, как «Сохранение своей индивидуальности», «Личностное развитие» и «Духовное удовлетворение». У более старших по возрасту мужчин эта связь наблюдается с показателями «Достижения», «Сохранение своей индивидуальности», «Активные социальные контакты» и «Высокий уровень материального благосостояния». Таким образом, молодые мужчины делают акцент на духовных ценностях, тогда как зрелые мужчины ориентируются на личные достижения и социальный статус.

В случае молодых женщин удовлетворение жизнью связано с «Духовным удовлетворением», «Достижением», «Развитием себя», «Активными социальными контактами» и «Сохранением своей индивидуальности». У более старших по возрасту женщин эта связь наблюдается только с «Сохранением своей индивидуальности» и «Духовным

удовлетворением». Это значит, что молодые женщины ставят во главу угла внутренние ценности, тогда как более старшие по возрасту ищут высокую самооценку и духовное удовлетворение.

На протяжении всего времени исследователи проявляют интерес к ценностным ориентациям. В настоящее время анализ их особенностей остаётся актуальной темой. Связь между уровнем удовлетворённости жизнью и ценностями личности на этапе взрослости отчётливо проявляется в том, что практически все терминальные ценности играют значимую роль в ощущении счастья.

В начале взрослой жизни удовлетворённость жизнью тесно связана с самоотношением, а именно с такими характеристиками, как контроль над окружением, личностное развитие и позитивные отношения с другими. На более поздних этапах взрослой жизни удовлетворённость жизнью имеет наиболее высокую корреляцию с такими аспектами, как самопринятие и наличие важных жизненных целей.

Таким образом, ценностные ориентации оказывают значительное влияние на качество жизни в разные периоды взросления, подчёркивая важность как внутреннего самосознания, так и внешних жизненных стремлений.

Например, преобладание нематериальных ценностей, связанных с самоактуализацией, особенно заметно у представителей творческих и интеллектуальных профессий, что приводит к повышенному удовлетворению от работы, образа жизни и уровня жизни.

Личная ценность стремления к самовыражению способствует тому, что человек воспринимает свою жизнь как наполненную эмоциями и значимыми моментами. Участники с акцентом на ценности самовыражения и самоактуализации рассматривают себя как сильные личности, способные влиять на ход событий в своей жизни.

Субъективная оценка материальных потребностей, напротив, уменьшает осмысленность жизни и ощущение удовлетворённости ею. Связь между

удовлетворением жизнью и ценностными ориентациями личности является очевидной. Оценка своей жизни отражает, как личность воспринимает объективную реальность, основываясь на собственных взглядах, ценностях, общем жизненном отношении и других аспектах.

Исследования показывают, что уровень субъективного благополучия коррелирует с некоторыми преобладающими ценностными ориентациями, такими как «престиж». Чем больше человек акцентирует внимание на этом аспекте, тем выше его уровень благополучия.

Субъективное благополучие находится в связи с важностью «активных социальных взаимодействий». Чем более значима ценность, тем выше уровень благополучия.

Удовлетворённость жизнью охватывает удовлетворение различными её аспектами: семейными отношениями, работой, финансами, здоровьем и взаимодействием с другими людьми. В раннем взрослом возрасте удовлетворённость жизнью тесно связана с самооценкой, а также такими качествами, как самоуважение, самопринятие, уверенность в себе, интерес к себе и самопонимание. В период среднего взросления наибольшее влияние на удовлетворённость жизнью оказывает финансовое положение.

Взрослые люди ценят такие вещи, как «здоровье» (как физическое, так и психическое), «счастливую семейную жизнь», «любовь» (как духовную, так и физическую близость с партнёром) и «самоуверенность» (внутренняя гармония и отсутствие внутренних конфликтов). Эти ценности подпитываются ответственностью, оптимизмом и рациональным мышлением.

Связь между удовлетворением жизнью и ценностными ориентациями личности на этапе взрослости проявляется следующим образом:

- на раннем этапе взрослой жизни удовлетворённость своей жизнью тесно связана с самовосприятием и такими характеристиками, как способность влиять на окружение, стремление к личному развитию и наличие положительных отношений. Особенности удовлетворения жизнью в этот период проявляются через выбор профессии, социальный

статус и способы проведения досуга;

– на более зрелом этапе взрослой жизни удовлетворённость жизнью становится более зависимой от уровня самопринятия и наличия значимых жизненных целей.

Исследование, проведённое среди взрослых на этапе взрослости, показало, что существует прямая связь между ощущением смысла жизни и уровнем удовлетворённости ею. У респондентов, у которых высоко развита осмысленность жизни, отмечается большая удовлетворённость жизнью, более частые переживания радости, а также разнообразие и интерес в их повседневной жизни.

Дополнительно, стремление к самовыражению и самоактуализации как важным ценностям помогает людям воспринимать свою жизнь как наполненную эмоциями и смыслом. Участники данного исследования, акцентирующие внимание на самовыражении и самоактуализации, видят себя как сильные личности, способные влиять на события в своей жизни.

В исследовании «Осмысленность жизни личности и её субъективная картина: опыт эмпирического исследования их взаимосвязи у взрослых» Л. И. Габдулина сделала следующие заключения:

– выявлена значительная положительная связь между верой взрослых людей в то, что они могут контролировать свою жизнь и их пониманием смысла жизни. При этом наблюдается отрицательная корреляция с «сужением» смысла. Таким образом, люди, воспринимающие себя как «жертвы обстоятельств», часто сталкиваются со снижением или полной потерей смысла жизни;

– среди взрослых наблюдаются значительные различия в восприятии их жизни, зависящие от уровня образования. Люди с высшим образованием обладают большей уверенностью в своём влиянии на своё будущее и ощущают себя активными участниками своей жизни, что проявляется в стремлении приносить пользу семье и сообществу;

– мужчины и женщины на этапе взрослости, которые сами управляют

своей жизнью, ощущают удовлетворение своими достижениями и считают свою жизнь успешной. Управление временем для них имеет огромное значение, они видят источники препятствий и ресурсы для улучшения своей жизни внутри себя;

– те, кто занимает активную жизненную позицию, воспринимаются более счастливыми чем, те, кто считает себя «жертвой обстоятельств». Чем более осознанно они анализируют своё прошлое, настоящее и будущее, тем более благоприятно своё существование они воспринимают. Многочисленные цели и смыслы, которые они видят в будущем, увеличивают стремление жить дольше и насыщают жизнь важными ожиданиями.

«Изучение ценностных ориентаций женщин выявило, что наибольшую значимость для них имеют семейные ценности. Второе место занимают профессиональные ценности. Третье – интеллектуальные ценности. На последнем месте в иерархии ценностей у женщин, так же как у мужчин, находятся общественные ценности» [21].

В своей работе «Возрастные изменения в ценностных ориентациях индивида» Т.Н. Сахарова детально рассматривает концепцию ценностных ориентиров, акцентирую внимание на том, что осознанная взрослость заключается больше в реализации смысла жизни, чем в его поиске, в отличие от предыдущих этапов жизни. На данном этапе важны цели и достижения, а также способность управлять собственной жизнью. Взрослость становится основой для саморазвития в зрелые годы, заменяя поиск смысла на его непосредственное осуществление.

На мероприятиях, связанных с герценовскими чтениями, Н.Г. Ермакова, К.Э. Денисова и А.А. Виттен раскрыли результаты своего психологического исследования под названием «Ценности жизни и степень удовлетворённости у взрослых и очень старых людей». Исследования выявили изменения в жизненных установках и уровне удовлетворённости у взрослых по мере их старения, что помогло определить направление для будущего развития

программ психологической помощи.

В похожем исследовании, где участвовали Н. Г. Ермакова, О. В. Защирина, И. В. Саковский, К. Э. Денисова и Н. Д. Фролова, изучалась связь между отношением к жизненным целям и удовлетворённостью жизнью среди взрослого и пожилого населения. Данные показали, что взрослые люди склонны глубоко анализировать свою жизнь. Такой процесс размышлений связан с построением высокого локуса контроля и активной социальной позицией, что способствует повышению уровня удовлетворённости жизнью. В отличие от этого, пожилые люди демонстрируют склонность к социальной изоляции и меньшему контролю над своей жизнью.

Исследование Т.Ф. Суловой и М.В. Жучковой под названием «Изучение удовлетворённости жизнью и ценностных ориентаций у взрослых и старших людей» показало, что взрослые с высоким уровнем удовлетворённости жизнью обладают более развитой смысловой ориентацией и выраженными ценностями. Обычно эти люди имеют четкие жизненные цели (ориентированы на будущее), проявляют активный интерес и ведут насыщенную эмоциональную жизнь (ориентированы на процесс и настоящее), испытывают удовлетворение от самореализации, демонстрируют высокий уровень внутреннего локуса контроля (уверены в своей способности влиять на происходящее) и высокий уровень контроля над жизнью (убежденность в свободе выбора и способности управлять своей судьбой).

«Как оказалось, высокая степень удовлетворённости своей жизнью связана прежде всего с хорошими оценками отношений в семье и с друзьями: эти переменные присутствовали во всех без исключения кластерах, представители которых отличались хорошей оценкой своей жизни в целом. Почти всегда хорошая оценка своей жизни соседствовала и с хорошими оценками качества питания, ситуациями с одеждой и жилищными условиями. Заметно реже встречались “в связке” с высокой оценкой собственной жизни хорошие оценки своего статуса в обществе, ситуации на работе, возможностей

проведения досуга, самореализации в профессии, доступа к необходимым знаниям и образованию, региона проживания и так далее. Однако по всем ним для восприятия своей жизни как хорошей требовались, как минимум, удовлетворительные их оценки» [27].

«Таким образом, ценностные системы россиян в их глубинных основаниях до сих пор ориентированы с точки зрения содержащихся в них предпосылок удовлетворённости жизнью прежде всего на благополучие в семье и наличие хороших друзей. От материальных же условий жизни россиянам в основной их массе требуется соответствие некоему минимальному стандарту – нормальное питание, возможность приобрести необходимые одежду и обувь, наличие хорошего жилья. И если этими сторонами своей жизни они довольны, то дальнейшее в плане материального благосостояния их не очень беспокоит» [27].

#### Выводы по первой главе

В данной главе формируется теоретическая основа для изучения ценностных ориентаций, жизнестойкости и оптимистического мировосприятия у взрослых. Рассматриваются различные интерпретации понятий ценностные ориентации и смысл жизни, рассматриваются в данной работе, наряду с различными подходами к их интерпретации. Также проводится изучение научных трудов, посвящённых отличиям в ценностных ориентациях, связанных с возрастом. В соответствии с концепцией Д.А. Леонтьева, ценностные ориентации понимаются как система осознанных и преднамеренных взаимосвязей, отражающих индивидуальные стремления, легитимность предпочтений и суждений, а также удовлетворённость самореализацией и ответственность за неё, оказывающее влияние на личностное развитие.

Также важно отметить роль когнитивных процессов в осознании и преобразовании ценностных ориентаций. Исследования показывают, что

способность критически анализировать и рефлексировать свои ценности способствует их гибкости и адаптивности, что особенно актуально в условиях быстро меняющихся социальных и экономических реалий. Таким образом, способность формировать и поддерживать устойчивые ценностные ориентации может служить индикатором жизнестойкости, поскольку позволяет индивиду сохранять внутреннюю целостность и значимость существования.

Анализируя взаимосвязи между ценностными ориентациями и жизнестойкостью, можно утверждать, что люди, обладающие ясными и позитивными ценностными установками, более способны справляться с жизненными трудностями и стрессом. Оптимистическое мировосприятие, как следствие гармоничной системы ценностей, способствует не только личностному развитию, но и более активному участию в социальной жизни, что, в свою очередь, обогащает жизненный опыт и способствует личностной самореализации.

Психологические изменения, происходящие на этапе взрослости, затрагивают такие аспекты личностного роста, как развитие эмпатии, обретение смысла жизни и повышение устойчивости к стрессам. Индивиды нередко задаются вопросами о своём вкладе в общество и стремятся определить, каким образом их действия и выборы могут повлиять на окружающий мир. Признание необходимости гармонии между внутренними устремлениями и внешними условиями является важным аспектом в процессе переосмысления ценностей. В этом контексте ключевую роль играет способность адаптироваться к изменениям и открытость к новым жизненным опыту.

С другой стороны, взрослость также может стать периодом повышенной зависимости от социальных институтов, таких как семья или сообщество. Осознание необходимости обмена опытом и знаниями с более молодым поколением зачастую вдохновляет на участие в общественной деятельности или наставничестве. Это способствует укреплению социальных связей, что

важно для предотвращения чувства изоляции. Таким образом, пересмотр ценностных ориентаций на этапе взрослости проходит неоднозначно и сопровождается как поиском новых смыслов, так и закреплением критически важных для индивидов устоев.

Люди понимают важность тщательного анализа ценностных ориентаций на этапе взрослости, который ознаменован значительными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Эти изменения зачастую приводят к переоценке человеком своего жизненного пути и приоритетов. На этом этапе возможно появление чувства изоляции, неуверенности, тревоги и утраты интереса к жизни. Поэтому изучение ценностных установок в определённых возрастных группах представляет собой актуальную задачу.

Несмотря на проработанность вопросов, связанных с ценностными ориентациями и их корреляцией с иными психологическими аспектами, в современной психологии отсутствуют исследования, специально посвящённые связи между ценностными ориентациями и уровнем удовлетворённости жизнью. Требуется внимательное изучение черт зрелых личностей с параллельным сравнением ценностных ориентаций у представителей разных возрастных групп. Также не хватает эмпирических данных о том, как ценностные компоненты соотносятся с аспектами жизни, такими как пол, уровень образования, экономическое положение и субъективная оценка здоровья. Соответствие этих компонентов в рамках возрастных перемен пока остаётся невыясненным.

Вследствие недостаточной проработки теории и нехватки эмпирических исследований, необходимо сопоставить ценностные ориентации взрослых и выявить наличие взаимосвязи между ключевыми компонентами ценностей и различными аспектами удовлетворённости жизнью.

Ценности и ценностные ориентации играют ключевую роль в формировании личности, её поведенческих моделей и восприятии окружающего мира. В российских исследованиях особое внимание уделяется историко-культурному контексту, в котором формируются ценности. Этот

подход позволяет учитывать специфические черты российской ментальности, такие как коллективизм, акцент на общественное благо и уважение к традициям. Исследователи констатируют, что трансформация общества влечёт за собой изменение и адаптацию ценностных ориентаций, что связано с процессами глобализации и модернизации.

Зарубежные исследования, в свою очередь, часто концентрируются на универсальных ценностях, которые присущи разным культурам и общества. Популярной стала теория Шалом Шварца о базовых человеческих ценностях, которая определяет такие категории, как самоопределение, стимуляция, гедонизм и достижение. Эти ценности формируют основу для сравнения различных культур, позволяя выявить как сходства, так и различия в ценностных ориентациях. Многочисленные исследования подтверждают, что несмотря на культурные различия, многие базовые ценности остаются схожими во всех обществах, подчёркивая универсальность человеческой природы.

Психологические аспекты ценностных ориентаций также являются важной темой для исследований. Они изучают, как ценности влияют на личностные особенности, уровень удовлетворённости жизнью, а также на межличностные отношения. Было выявлено, что индивидуумы, чьи личные ценности совпадают с культурными и социальными нормами их окружения, ощущают большую гармонию и удовлетворение в жизни. В то же время, конфликт ценностей может приводить к внутренним кризисам и стрессу, что подчёркивает важность социальной поддержки и адаптации в изменяющемся мире.

Таким образом, исследования в области ценностей и ценностных ориентаций продолжают развиваться, углубляя наше понимание того, как они формируют индивидуальное и коллективное поведение. В условиях быстро меняющегося мира понимание ценностей становится особенно актуальным, поскольку оно помогает находить баланс между традициями и инновациями, личными целями и общественными ожиданиями. Это знание способствует

укреплению социальной сплочённости и устойчивому развитию общества в целом.

Эти идеи рассматриваются как основа структуры личности через определённую иерархию приоритетов индивида, формирующая его субъективную реальность. Ценности объединяют индивидуальное и универсальное, формируя уникальное единство мышления, переживаний и действий. Они играют ключевую роль в самоактуализации, выборе жизненного пути и моральных решениях.

Изменения в «экономической и социальной жизни воздействуют на сущность ценностей и ориентаций личности, что подчёркивает необходимость дальнейших исследований в следующих областях:

- разработка методологической базы для научных исследований;
- создание теоретической модели ценностей и ориентаций, включая их функции и проявления в реальной жизни;
- эмпирическое исследование ценностей на разных стадиях развития и формирование критериев их оценки» [4].
- анализ аспектов формирования ценностных ориентаций в взаимосвязи с удовлетворённостью жизнью на единой теоретической базе.

## **Глава 2 Изучение взаимосвязи между удовлетворённостью жизнью и ценностными ориентациями личности на этапе взрослости**

### **2.1 Организация и методика проведения исследования**

Теоретико-методологический анализ проблемы личностной идентичности и особенностей общения отражает значимость данной темы. Исследования авторов В. Франкл, Л.В. Куликов, М. Аргайл, Н. Грэм-Кеван, С. Робинсон, М. Лоу позволяют определить основные моменты для изучения: взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностных ориентаций личности на этапе взрослости; выделить в какие этапы жизни большее влияние оказывают определённые ценности, установить степень влияния этих ценностей на удовлетворённость жизнью. Кроме того, возрастная и половая специфика личности различна и подчёркивает важность исследования изучаемых показателей, поскольку поможет выявить значимые ценностные ориентации, а это в свою очередь оказывает прямое влияние на удовлетворённость жизнью. Таким образом, необходимо исследовать насколько удовлетворённость жизнью на этапе взрослости отражается во взаимосвязях с ценностными ориентациями личности.

Целью эмпирического исследования является изучение взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностных ориентаций личности на этапе взрослости.

Объект исследования – удовлетворённость жизнью личности на этапе взрослости.

Предмет исследования – взаимосвязь удовлетворённости жизнью и ценностных ориентаций личности на этапе взрослости.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи исследования:

- углубиться в изучение теоретических подходов к понятиям «удовлетворённость жизнью» и «ценностные ориентации».

Исследование отечественных трудов, таких как работы Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева, которые сосредоточены на психологических аспектах и мотивации, может дать ценные подсказки. Также стоит обратить внимание на труды зарубежных исследователей, таких как Мартин Селигман и Эдвард Динер, которые исследовали эти понятия через призму позитивной психологии и создали основы для изучения субъективного благополучия. Это позволит сформировать комплексное понимание изучаемых феноменов, рассматривая их с разных научных точек зрения;

– выбрать методики для изучения уровня удовлетворённости жизнью и связи с ценностными ориентациями;

– провести опрос среди респондентов, соответствующих установленным критериям, выполнить сравнительный анализ собранной информации, обобщить результаты и вычислить средние значения по итогам исследования;

– провести опрос среди респондентов требует, для которого необходимо чётко разработать критерии отбора, чтобы исследование обеспечило репрезентативные результаты. Собранные данные будут структурированы для выполнения сравнительного анализа, что позволит выявить корреляции между уровнями удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями в разных группах. Обобщение результатов и вычисление средних значений станет ключевым этапом, который обеспечит количественную оценку полученных данных. Такой системный подход гарантирует высокую достоверность и надёжность выводов исследовательской работы;

– проанализировать полученные данные и сделать соответствующие выводы по выполненной работе;

– глубоко проанализировать полученные данные и сделать выводы с точки зрения выполнения поставленных задач. Это может включать в себя выявление тенденций и закономерностей, а также предложений по

применению результатов исследования на практике. Количественная и качественная интерпретация данных может не только углубить понимание исследуемых феноменов, но и обеспечить рекомендации для улучшения удовлетворённости жизнью в разных социальных группах. Такой подход способствует не только достижению научных целей, но и практическому применению результатов для повышения качества жизни.

Гипотеза исследования:

– мы предполагаем, что существует взаимосвязь между удовлетворённостью жизнью и такими ценностями человека в период взрослости, как счастливая семейная жизнь, материальное обеспечение, познание, жизнерадостность, самоопределение и эффективность в делах.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте 30-50 лет (средний возраст 39,9 лет), среди них 54% женщин и 46% мужчин.

Методики исследования:

- тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева;
- опросник «Удовлетворённость своей жизнью» В. Коулман;
- ценностный опросник Ш. Шварца;
- методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Методы статистического анализа данных. Для выявления статистически достоверных различий в группах респондентов использовались критерий Колмогорова-Смирнова, U-критерий Манна-Уитни, критерий ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ .

Описание методик исследования.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева [15].

«Цель данной методики – изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу образа Я. Результат осознания целей и смысла собственной жизни, представляет собой смысложизненные

ориентации человека. Методика СЖО включает 20 описаний действий, переживаний или состояний, которые оцениваются по семибалльной шкале в зависимости от того, насколько они характерны, типичны для испытуемого» [15].

«Показатели теста включают в себя общий показатель осмысленности жизни (ОЖ), а также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля:

- «цели в жизни»: характеризует целеустремлённость, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей (намерений, призвания) в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу;
- «процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни»: определяет удовлетворённость своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом; содержание этой шкалы совпадает с представлением о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить;
- «результативность жизни или удовлетворённость самореализацией»: измеряет удовлетворённость прожитой частью жизни, оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая её часть;
- «локус контроля - Я (Я - хозяин жизни)». Характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о её смысле, контролировать события собственной жизни;
- «локус контроля - жизнь или управляемость жизни». Отражает убеждённость в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, убеждённость в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю» [15].

По каждой шкале подсчитывается количество баллов и общий показатель по тесту, по которым проводится сравнение между группами.

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича [33]. Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни». Методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства. Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 20 в каждом). В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей, что даёт более надёжные результаты.

Опросник «Удовлетворённость своей жизнью» В. Коулман [22].

Опросник предназначен для оценки у испытуемых уровня удовлетворённости своей жизнью. Необходимо ответить на 15 вопросов, которые оценивают общее состояние удовлетворённости жизнью. В целом по тесту можно получить 15 баллов, благодаря которым можно диагностировать уровень удовлетворённости.

Ценностный опросник Ш. Шварца [11].

Опросник состоит из двух частей «Обзор ценностей» и «Профиль личности».



Три внешних круга определяют концептуальные основы порядка расположения ценностей. Ценности в верхней части внешней окружности выражают рост и саморазвитие и мотивируют людей, когда они не испытывают беспокойства (тревоги). Ценности в нижней половине внешней окружности направлены на защиту себя от угроз и беспокойства. Ценности справа в третьем круге от центра имеют личную направленность, они связаны с получением выгоды для себя. Те, что находятся слева в этом круге, имеют социальную направленность; они связаны с другими людьми или устоявшимися институтами» [11].

«Второй круг от центра очерчивает границы между четырьмя ценностями более высокого порядка, в которые все ценности могут быть объединены. Ценности Открытости изменениям подчёркивают готовность к новым или преобразующим идеям, действиям и переживаниям. Они контрастируют с ценностями Сохранения, которые акцентированы на избегании изменений, самоограничении и порядке. Ценности Самоутверждения входят в стремление к удовлетворению собственных интересов. С ними контрастируют ценности Самоопределения с акцентом на преодолении личных интересов ради других. Гедонизм включает элементы как Открытости изменениям, так и Самоутверждения» [11].

«В пределах внутреннего круга ценностей выстраиваются таким образом, что достижение любой ценности на одной стороне круга, скорее всего, будет в конфликте с достижением ценностей, находящихся на другой стороне круга. Расстояния между ценностями по кругу могут быть не одинаковыми. Таким образом, визуально противоположные ценности, скорее всего, будут антагонистическими, но не обязательно будут находиться в наиболее сильном конфликте» [11].

После сбора данных с использованием опросника, их анализ осуществляется поэтапно, на нескольких уровнях. Первоначально изучается каждое высказывание в отдельности, а затем проводится интерпретация всех вопросов и утверждений, относящихся к определённой шкале опросника:

наслаждение, достижения, социальная власть, самоопределение, стимуляция, ограничительный конформизм, поддержка традиций, социальность, безопасность, зрелость, социальная культура, духовность.

Для интерпретации данных применяются методы количественного и качественного анализа. Количественный подход включает в себя вычисление средних показателей по каждому отдельному утверждению, нахождение коэффициента изменчивости и стандартного отклонения. Качественная обработка подразумевает смысловой разбор полученных результатов, их сопоставление с информацией, представленной в научных источниках.

## **2.2 Диагностика и описание результатов, анализ взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями личности на этапе взрослости**

В ходе исследования были проанализированы различия в уровне выраженности отдельных показателей ценностных ориентаций, у респондентов, по-разному оценивающих свою удовлетворённость жизнью. Для сравнительного анализа были выбраны группа респондентов на этапе взрослости. Предварительно была проведена проверка эмпирических данных на соответствие параметрам нормального распределения. Результаты применения критерия Колмогорова – Смирнова показали, что распределение всех исследуемых показателей отличается от нормального, поэтому для сравнительного анализа показателей респондентов был выбран U–критерий Манна–Уитни. При применении U–критерия Манна–Уитни выявлены схожие ценности у респондентов.

Степень удовлетворённости жизнью определена с помощью методики В. Коулман.

В результате, проведённого исследования выявлено, что в целом опрошиваемые довольны жизнью, при этом отмечается отличие от показателя нормы 9 баллов. Средний показатель по выборке – 7,4 баллов.

В таблице 1 и на рисунке 2 представлены результаты диагностики удовлетворённости своей жизнью испытуемыми по методике В. Коулман.

Таблица 1 – Результаты исследования удовлетворённости жизнью опросником «Удовлетворённость своей жизнью» В. Коулман

Показатель	Группа (30-50 лет)	Норма
Удовлетворённость жизнью	7,4	9,0

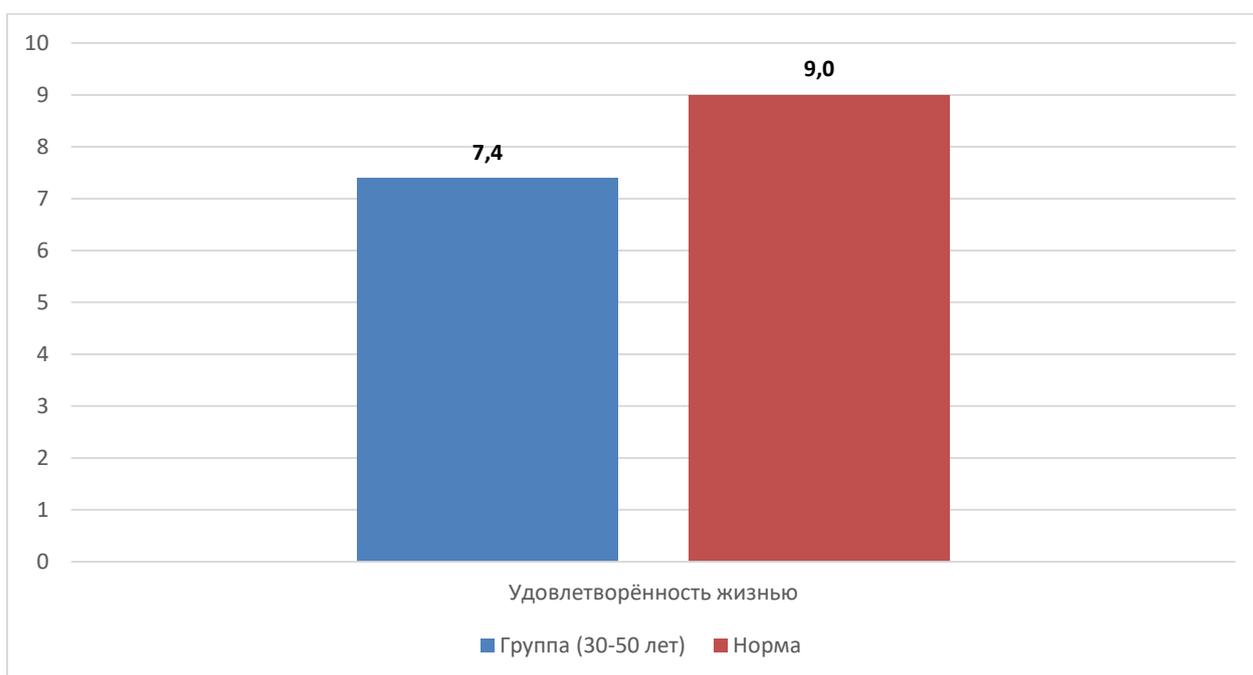


Рисунок 2 – Результаты диагностики удовлетворённости жизнью по методике М. Коулман

Респонденты в основном удовлетворены жизнью, хотя существует многое, что хотелось бы по возможности изменить.

При этом выявлено, чем моложе респонденты, тем более удовлетворены жизнью. Исследуемые довольны своей жизнью, но нет тенденции развития по знаниям. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые хотелось бы изменить, но в общем счастливы и удовлетворены тем, что имеют. При этом всегда есть, что улучшить в различных сферах своей жизни: семья, карьера, образования, достижения, увлечения, путешествия. Но

опрашиваемые понимают, что настоящая ценность — это не в том, что отсутствует, а в том, что окружает. Они знают, что время — это драгоценный дар, и каждый миг, проведённый с близкими и любимыми делами, наполняет их радостью. В мире, полном стремления к большему, опрашиваемые нашли счастье в простых, но бесценных моментах. И это осознание делает их поистине крепким и свободным.

Респонденты в более старшем возрасте группы менее удовлетворены жизнью. У них в этот период происходит переоценка ценностей, кризисы происходят во всех сферах жизни, происходит смена работы, меняется семейный статус. Каждое достижение, которое они отмечают, обрамлено целым рядом нюансов, которые порой остаются незамеченными. Люди, окружающие опрашиваемых, оказывают значительное влияние на их восприятие, и иногда именно нехватка эмоциональной поддержки заставляет задуматься о том, что могло бы быть иначе.

С другой стороны, определённые привычки и рутинные аспекты жизни, имеющие своё объяснение и значение, требуют переосмысления. Исследуемые склонны воспринимать комфорт как должное, и именно поэтому важно время от времени выходить за пределы привычного. Перемены, пусть и неудобные, могут послужить источником вдохновения и обогащения. Сильно меняет восприятие и опыт. Пройдя через трудные моменты, опрашиваемые учатся ценить простые радости. Это понимание формирует в них стремление к улучшению как себя, так и окружающего мира. Надежда на новое вдохновение всегда сохраняется, даже если текущие обстоятельства не удовлетворяют полностью.

Степень выраженности удовлетворённостью жизни также определена с помощью методики СЖО Д.А. Леонтьева.

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из перечня имеющихся, и добиваться результатов. Важно соотносить, указанные

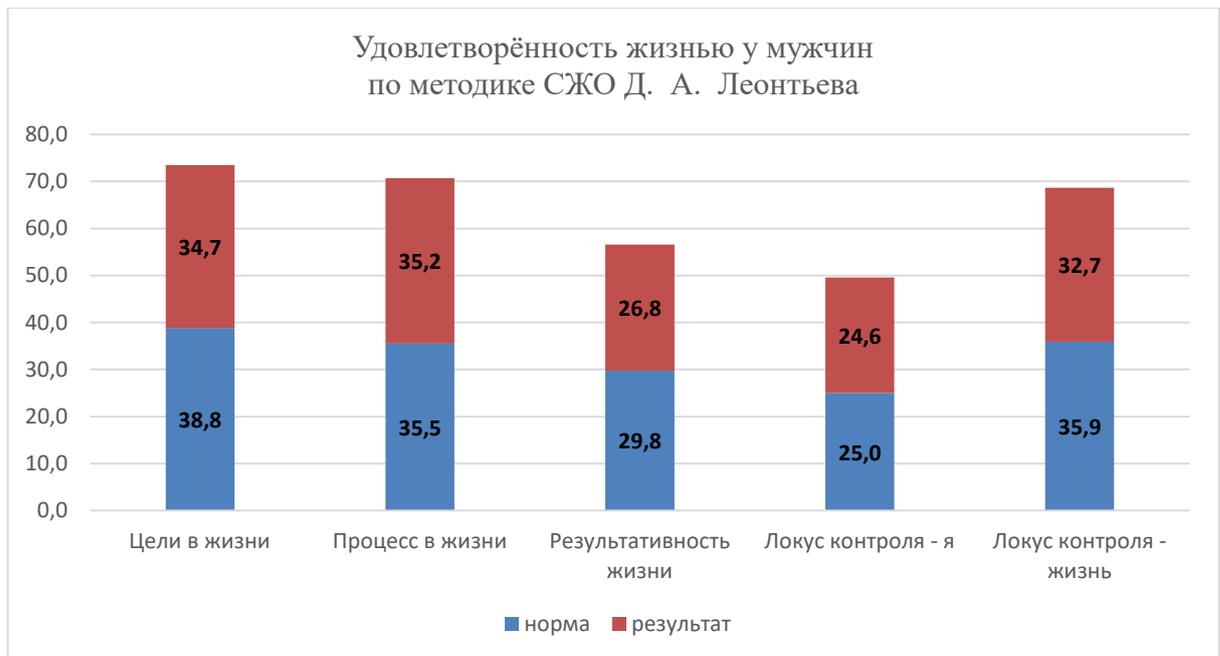
элементы со временем. Результаты диагностики удовлетворённости жизнью по методике СЖО Д. А. Леонтьева по субшкалам для выборки представлены в таблице 2, таблице 3, на рисунке 3 и рисунке 4 при помощи гистограммы.

Таблица 2 – Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ по методике СЖО Д. А. Леонтьева

Шкалы	Мужчины			Женщины		
	значение	$\sigma$	всего	значение	$\sigma$	всего
1 — Цели	32,9	5,92	38,82	29,38	6,24	35,62
2 — Процесс	31,09	4,44	35,53	28,8	6,14	34,94
3 — Результат	25,46	4,3	29,76	23,3	4,95	28,25
4 — Локус контроля - я	21,13	3,85	24,98	18,58	4,3	22,88
5 — Локус контроля -жизнь	30,14	5,8	35,94	28,7	6,1	34,8
Общий показатель ОЖ	103,1	15,03	118,13	95,76	16,54	112,3

Таблица 3 – Результаты диагностики удовлетворённости жизнью по методике СЖО Д. А. Леонтьева

Шкалы	Мужчины			Женщины		
	норма	результат	отклонение	норма	результат	отклонение
1 — Цели	38,82	34,65	4,17	35,62	33,76	1,86
2 — Процесс	35,53	35,19	0,34	34,94	34,93	0,01
3 — Результат	29,76	26,83	2,93	28,25	26,63	1,62
4 — Локус контроля - я	24,98	24,57	0,41	22,88	23,80	-0,92
5 — Локус контроля -жизнь	35,94	32,74	3,20	34,80	32,24	2,56
Общий показатель ОЖ	118,13	113,22	4,91	112,30	111,54	0,76



**Рисунок 3 – Результаты диагностики удовлетворённости жизнью у мужчин по методике СЖО Д. А. Леонтьева**



**Рисунок 4 – Результаты диагностики удовлетворённости жизнью у женщин по методике СЖО Д. А. Леонтьева**

Проведём анализ результатов исследования.

В методике СЖО Д. А. Леонтьева всего шкал шесть, описание дается пяти шкалам: «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля – я» и «Локус контроля – жизнь». Шкале «Общий показатель ОЖ» описание дано не было.

В группе у мужчин и женщин получены результаты в рамках стандартных значений с учётом средних показателей и стандартных отклонений к ним.

По шкале «Цели в жизни» женщины показали выше результат, чем мужчины на 6% по отношению к среднему значению показателя. Женщины стали занимать более активную жизненную позицию и всё чаще выходят на передовые рубежи наравне с мужчинами. Этот показатель отражает цели женщин в будущем, которые наполняют их жизнь осмысленностью, направленностью, отражают их временную перспективу их жизни.

По шкале «Процесс жизни» женщины и мужчины показали почти одинаковый высокий результат. Интерес к жизни больше проявлен и единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, что испытуемый сам воспринимает процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по шкале «процесс жизни» свидетельствуют о глубоком удовлетворении жизнью, ощущении её полноты и значимости. Такие люди, энергичны, оптимистичны и открыты новым возможностям. Они находят радость в повседневных делах, легко справляются с трудностями и видят перспективу в будущем. Более того, высокие показатели указывают на развитую способность к саморегуляции и адаптации. Человек, воспринимающий жизнь как увлекательное приключение, лучше адаптируется к изменениям и быстрее восстанавливается после неудач. Это также может говорить о высоком уровне осознанности и умении находить смысл в различных аспектах своего существования.

По шкале «Результативность жизни» женщины показали выше результат, чем мужчины на 4%. Женщины отмечают большую

удовлетворённость жизнью в текущем периоде, чем мужчины. Женщины находятся в процессе реализации основных жизненных проектов.

По шкале «Локус контроль - я» женщины показали выше результат, чем мужчины на 6%. Женщины отмечают большую удовлетворённость жизнью в текущем периоде, чем мужчины. Женщины находятся в процессе реализации основных жизненных проектов. Высокие баллы говорят о том, что испытуемые представляют себя как сильную личность, обладающую достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о её смысле. Люди с таким высоким внутренним локусом контроля склонны видеть себя причиной своих успехов и неудач, веря в собственные силы и способность влиять на обстоятельства. Они активно ищут возможности, проявляют инициативу и берут на себя ответственность за свои решения. В контексте жизненной стратегии, высокий показатель «Локус контроля – я» обычно коррелирует с проактивным подходом, целеустремлённостью и устойчивостью к стрессам. Следовательно, респонденты менее подвержены влиянию внешних факторов и более уверены в возможности достижения желаемого, несмотря на препятствия.

По шкале «Локус контроль - жизнь» женщины и мужчины показали почти одинаковый высокий результат. Оба пола в равной степени склонны к ощущению контроля над своей жизнью, своей судьбой и событиями, происходящими с ними. Они убеждены в том, что их действия и решения оказывают непосредственное влияние на их окружение и, в конечном итоге, формируют их жизненный путь. Этот высокий уровень внутреннего локуса контроля подразумевает активную жизненную позицию, проактивное поведение и готовность брать на себя ответственность за свои решения. Высокий локус контроля представляет собой психологический инструмент, позволяющий более эффективно справляться с вызовами и неопределённостью. Люди с высоким локусом контроля, как правило, более устойчивы к стрессу, обладают большей самооценкой и уверенностью в своих силах. Они не склонны винить в своих неудачах внешние обстоятельства или

других людей, а скорее анализируют свои действия и ищут способы улучшения.

Тем не менее, существует и обратная сторона медали. Чрезмерно высокий локус контроля может привести к чрезмерной ответственности, перфекционизму и неспособности делегировать задачи. Человек может ощущать постоянное давление, стремясь контролировать все аспекты своей жизни, что, в конечном итоге, может привести к выгоранию и психологическому истощению. Баланс между внутренним и внешним локусом контроля является ключевым фактором для достижения психологического благополучия и гармоничного существования.

В контексте гендерных различий, полученные результаты, свидетельствующие о равенстве между мужчинами и женщинами в уровне локуса контроля, могут указывать на то, что современные женщины, подобно мужчинам, активно стремятся к самореализации и контролю над своей жизнью. Они больше не являются пассивными жертвами обстоятельств, а активно участвуют в формировании своей судьбы, принимают решения и несут за них ответственность. Это может быть связано с изменением социальных ролей, расширением возможностей для женщин в образовании и карьере, а также с общей тенденцией к гендерному равенству.

Из полученных данных описательной статистики можно сделать вывод, что разница между показателями осмысленности жизни у мужчин и женщин есть. С целью подтверждения полученных различий проведён сравнительный анализ показателей по шкалам методики. Анализ проведён с использованием критерия Манна-Уитни, который показал, что ценности схожи у мужчин и женщин.

Рассмотрим результаты оценки удовлетворённости жизнью по методике Ш. Шварца [11]. Обработка результатов исследования предполагает анализ по каждому утверждению, затем проводится анализ утверждения и интерпретация результатов, по оценке списка ценностей. В таблице 4 приведены данные по обеим группам респондентов и по половому признаку,

выраженные в средних значениях по каждому утверждению, также в таблице представлено ранжирование ценностей и результаты сравнительного анализа с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 4 – Результаты анализа показателей удовлетворённости жизни в группах респондентов по методике Ш. Шварца.

Ценности	Средний показатель по всей выборке	Ранжирование ценностей по всей выборке	Средние ранги		Разность рангов	Квадрат разности рангов
			30-50		30-50 лет	30-50 лет
			мужчины	женщины	между мужчинами и женщинами	между мужчинами и женщинами
Наслаждение (I)	3,9	10	4,3	4,2	0,0	0,00
Достижения (I)	5,9	3	6,3	6,4	0,5	0,25
Социальная власть (I)	3,9	9	4,1	4,1	0,0	0,00
Самоопределение (I)	5,7	4	5,8	5,9	-1,0	1,00
Стимуляция (I)	4,7	8	4,8	4,8	0,0	0,00
Ограничительный конформизм (C)	5,6	5	5,9	6,0	-0,5	0,25
Поддержка традиций (C)	5,4	6	5,4	5,6	0,0	0,00
Социальность (C)	5,9	3	6,0	6,1	-0,5	0,25
Безопасность (I, C)	6,1	2	6,5	6,5	0,0	0,00
Зрелость (I, C)	6,2	1	6,3	6,4	0,0	0,00
Социальная культура (I, C)	5,3	7	5,5	5,5	0,0	0,00
Духовность (I, C)	5,7	4	6,3	6,4	1,5	2,25

Для расчёта рангов по ценностям Ш. Шварца необходимо высчитать средний балл ответов испытуемых, установить ранговое соотношение в соответствии со средним баллом по каждому типу ценностей. Каждому типу ценностей присваивается ранг от 1 до 10. Первый ранг присваивается типу ценностей, имеющему наиболее высокий средний балл, десятый — имеющему самый низкий средний балл. Оценить значимость рангов: ранг от 1 до 3

характеризует высокую значимость для испытуемых, ранг от 7 до 10 свидетельствует о низкой значимости соответствующих ценностей.

Ценности Достижения (I), Социальность (C), Безопасность (I, C), Зрелость (I, C) имеют высокую значимость для испытуемых. Это означает, что респонденты ориентированы на успех и признание в обществе, стремятся к установлению и поддержанию позитивных социальных связей, придают большое значение стабильности и предсказуемости в своей жизни, а также стремятся к личностному росту и ответственности.

Зрелость, как ценность, предполагает стремление к личностному росту, саморазвитию и ответственности за свои действия. Люди, ориентированные на зрелость, постоянно работают над собой, стремятся к пониманию своих сильных и слабых сторон. Они готовы брать ответственность за свои решения и поступки, учатся на своих ошибках и стремятся к самосовершенствованию. Они ценят мудрость и опыт, стремятся к гармонии между внутренним миром и внешним окружением. В отношениях они проявляют зрелость и ответственность, готовы к компромиссам и решению проблем.

Ценность Безопасности отражает потребность в стабильности, предсказуемости и защищённости от угроз. Люди, для которых важна безопасность, стремятся к упорядоченной и контролируемой среде. Они ценят правила и нормы, соблюдают законы и избегают рискованных ситуаций. Они заботятся о своём здоровье и благополучии, стремятся к материальной стабильности и защищённости. В работе они обычно предпочитают стабильную должность и чётко определённые обязанности.

Ориентация на Достижения выражается в стремлении к высоким результатам в работе, учёбе или других областях деятельности. Эти люди мотивированы конкуренцией, стремятся к превосходству и признанию своих заслуг. Для них важны показатели, которые демонстрируют их компетентность и успешность в сравнении с другими. Они ценят обратную связь, которая подтверждает их достижения и позволяет им

совершенствоваться. В работе такие люди часто берут на себя сложные задачи и стремятся к лидерству.

Социальность, как ценность, проявляется в стремлении к установлению и поддержанию тёплых и доверительных отношений с окружающими. Для этих людей важно быть принятыми и любимыми, они стремятся к сотрудничеству и избегают конфликтов. Они проявляют эмпатию и заботу о других, стараются помогать нуждающимся. В общении они обычно дружелюбны и открыты, легко устанавливают контакт с новыми людьми. Они ценят групповую работу и стремятся к созданию гармоничной атмосферы в коллективе.

Высокая значимость этих четырёх ценностей в совокупности указывает на то, что испытуемые стремятся к гармоничному сочетанию успеха, социальных связей, безопасности и личностного роста. Они заинтересованы в достижении значимых целей, установлении прочных отношений с окружающими, обеспечении стабильности в своей жизни и постоянном самосовершенствовании. Это может указывать на высокий уровень социальной адаптации, эмоциональной устойчивости и удовлетворённости жизнью. Дальнейшее исследование может быть направлено на изучение взаимосвязи этих ценностей с конкретными поведенческими проявлениями и стратегиями совладания со стрессом.

Ценности Наслаждение, Социальная власть, Стимуляция, Социальная культура при оценке получили 7-10 ранг, что свидетельствует о низкой значимости соответствующих ценностей. Это означает, что испытуемые в меньшей степени ориентированы на получение удовольствия от жизни, стремление к доминированию и влиянию на других, поиск новых ощущений и опыта, а также на формирование и поддержание общих культурных норм и традиций.

В контексте более широкого анализа, такое распределение ценностей может указывать на несколько возможных сценариев. Во-первых, респонденты могут принадлежать к субкультурам, где приоритет отдается

более прагматичным или коллективистским ценностям, таким как безопасность, традиция или доброжелательность. В таком случае, стремление к индивидуальному удовольствию или социальному доминированию может рассматриваться как деструктивное или эгоистичное.

Во-вторых, низкая значимость ценностей Наслаждение и Стимуляция может быть обусловлена социально-экономическими факторами. В условиях нестабильности люди склонны уделять больше внимания базовым потребностям и безопасности, нежели поиску новых ощущений или гедонистическим наслаждениям.

В-третьих, возможно, что респонденты интерпретируют ценности "Социальная власть" и "Социальная культура" несколько иначе, чем это предполагалось исследователями. Например, "Социальная власть" может восприниматься как негативное понятие, связанное с коррупцией или злоупотреблением властью, что снижает её привлекательность для респондентов. "Социальная культура" может, в свою очередь, ассоциироваться с конформизмом и ограничением индивидуальной свободы, что также не соответствует ценностям определённой части выборки.

Также, следует отметить, что низкая значимость определённых ценностей не обязательно означает их полное отсутствие, а только говорит о том, что другие ценности респонденты считают наиболее важными и определяющими их поведение.

Рассмотрим результаты диагностики ценностных ориентаций по методике М. Рокича [33]. Обработка результатов предполагает анализ ответов на вопросы двух классов ценностей – терминальных и инструментальных.

Анализ данных, полученных в процессе исследования по методике М. Рокича выявил определённые закономерности в определении жизненных ценностей респондентов в период взрослости. При анализе учитывался средний балл по каждой из ценностей, который рассчитывался путём сложения всех баллов, указанных по данной ценности и её деление суммы на количество человек в группе. Так как наименее важная ценность

располагается на 18 месте в списке, то наибольший средний балл отображает наименее важную ценность.

Наглядно полученные результаты мы представили в таблице 5 и таблице 6.

Таблица 5 – Результаты анализа показателей по терминальным ценностям по методике М. Рокича

Терминальные ценности	Средний показатель по всей выборке	Ранжирование всей выборки
Любовь	5,3	2
Творчество	11,2	13
Активная деятельная жизнь	6,9	4
Счастливая семейная жизнь	5,4	3
Счастье других	8,8	8
Развитие	8,9	9
Познание	9,1	10
Здоровье	4,3	1
Свобода	12,6	15
Жизненная мудрость	7,9	6
Продуктивная жизнь	9,6	11
Интересная работа	8,2	7
Наличие хороших и верных друзей	12,4	14
Красота природы и искусства	14,0	17
Уверенность в себе	11,1	12
Общественное признание	12,8	16
Удовольствия	14,7	18
Материально обеспеченная жизнь	7,9	5

Лидирующее положение среди терминальных ценностей занимают такие ценности, как «Здоровье» (4,3), «Любовь» (5,3), «Счастливая семейная жизнь» (5,4).

Средние позиции занимают следующие ценности: «Развитие» (8,9), «Познание» (9,31), «Продуктивная жизнь» (9,6).

Наименее значимые ценности - «Удовольствия» (14,7), «Красота природы и искусства» (14,0), «Общественное признание» (12,8).

При анализе инструментальных ценностей в группе ценности распределились таким образом.

Наиболее значимые такие ценности, как «Образованность» (4,3), «Эффективность в делах» (9,1), «Терпимость» (10,2).

Средние места в иерархии ценностей отведены: «Самоконтроль» (8,8), «высокие запросы» (9,5), «твёрдая воля» (9,9).

Наименее значимыми ценностями явились «Непримиримость к недостаткам» (16,0), «Высокие запросы» (13,8), «Аккуратность» (13,6).

Таблица 6 – Результаты анализа показателей по инструментальным ценностям по методике М. Рокича

<b>Инструментальные ценности</b>	<b>Средний показатель по всей выборке</b>	<b>Ранжирование всей выборки</b>
Ответственность	5,0	2
Честность	8,3	5
Широта взглядов	8,1	4
Образованность	4,3	1
Жизнерадостность	8,6	10
Рационализм	8,6	9
Эффективность в делах	9,1	12
Воспитанность	6,1	3
Аккуратность	13,6	16
Самоконтроль	8,8	11
Чуткость	8,5	7
Смелость в отстаивании своего мнения	8,6	8
Твердая воля	11,5	14
Высокие запросы	13,8	17
Терпимость	10,2	13
Независимость	12,6	15
Непримиримость к недостаткам	16,0	18
Исполнительность	8,5	6

Результаты диагностики ценностей по методике М. Рокича по показателям терминальных и инструментальных ценностей наглядно представили на рисунках 5 и 6. Отметим, что в таблице приведены данные по респондентам, выраженные в средних значениях по каждому утверждению и ранжирование ценностей.

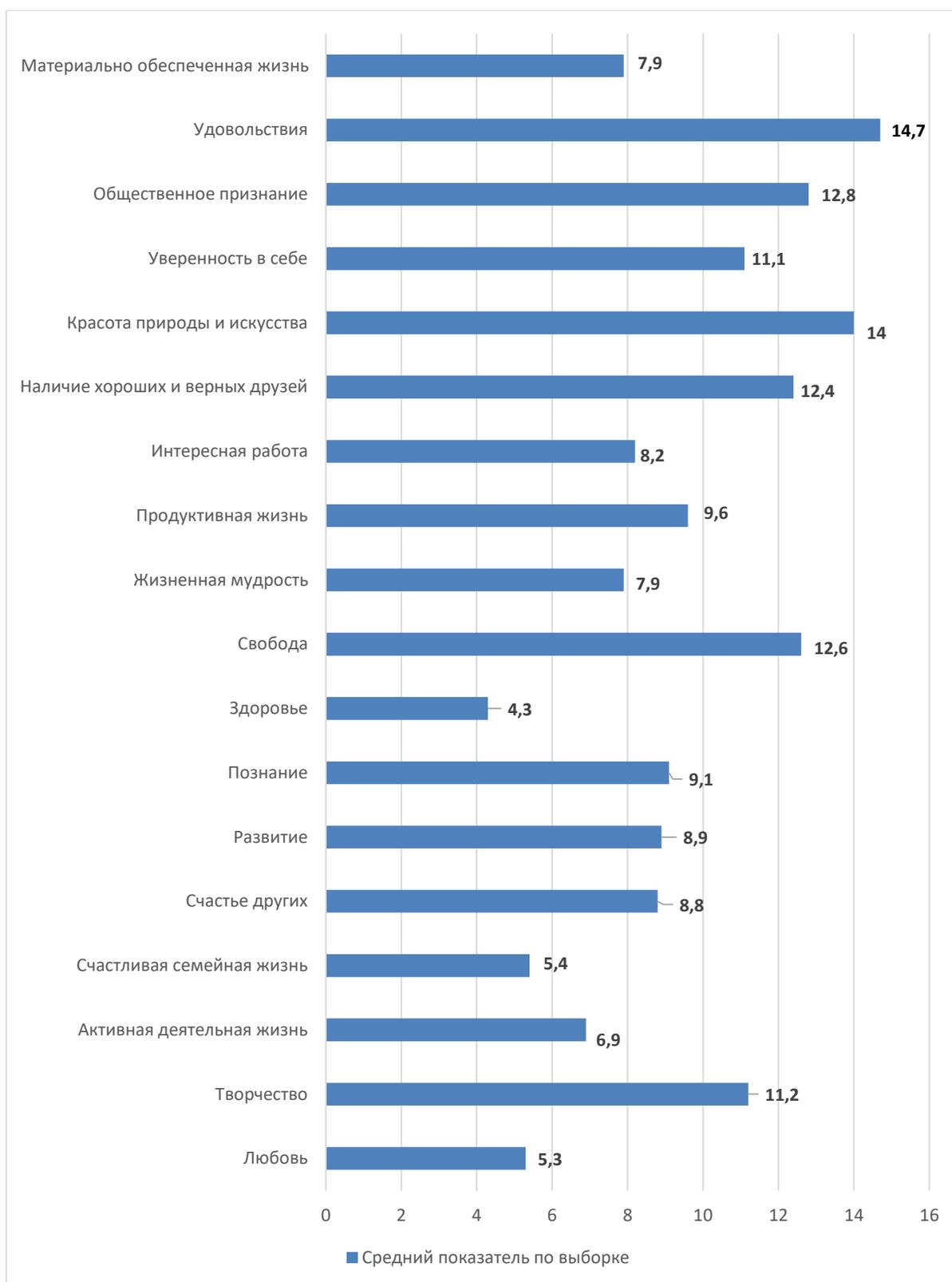
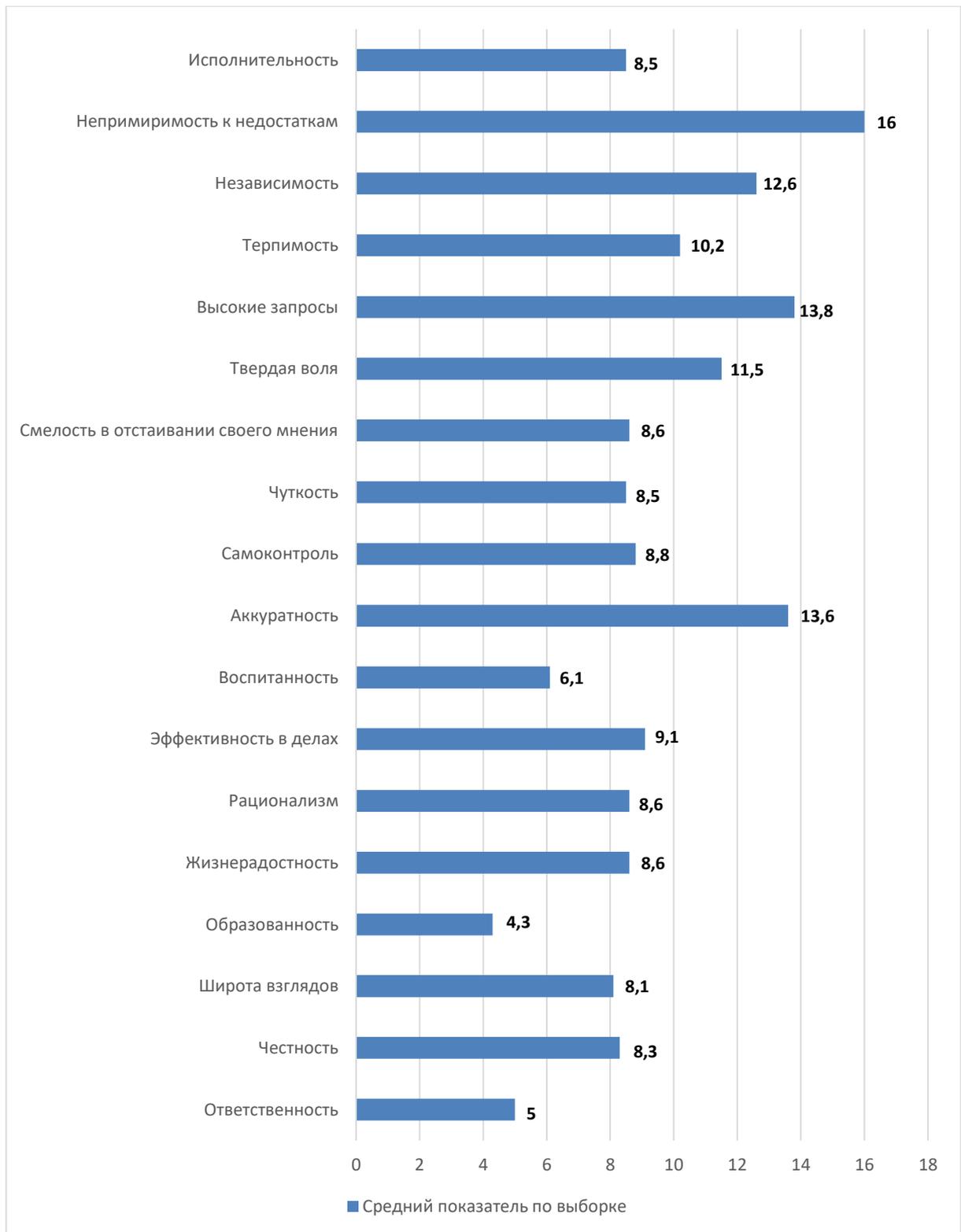


Рисунок 5 – Результаты диагностики терминальных ценностей по методике М. Рокича



**Рисунок 6 – Результаты диагностики инструментальных ценностей по методике М. Рокича**

При проведении анализа исследования терминальных ценностей по методике М. Рокича выявлены наиболее значимые и незначимые ценности.

Терминальные ценности по М. Рокичу – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться.

Лидирующее положение среди терминальных ценностей занимают такие ценности, как «Здоровье», «Любовь», «Счастливая семейная жизнь». Это значит, что респонденты, в первую очередь, стремятся к физическому и психическому благополучию, глубоким и значимым отношениям с другими, а также к созданию и поддержанию гармоничной и радостной семьи. Эти три ценности часто переплетаются и взаимодополняют друг друга, формируя основу для удовлетворённости жизнью. Без здоровья сложно наслаждаться любовью и семейным счастьем, а любящая и поддерживающая семья может стать мощным ресурсом в поддержании здоровья и преодолении жизненных трудностей.

Однако, важно отметить, что иерархия терминальных ценностей варьируется в зависимости от множества факторов, включая возраст, культурную принадлежность, социально-экономический статус и личный опыт. Для молодых людей карьерный рост и самореализация могут иметь приоритетное значение, в то время как для людей старшего возраста здоровье и благополучие близких становятся более важными.

Наименее значимые ценности - «Удовольствия», «Красота природы и искусства», «Общественное признание». Следовательно, в системе приоритетов респондентов удовлетворение личных гедонистических потребностей, эстетическое наслаждение окружающим миром и стремление к внешней оценке и похвале играют относительно скромную роль. Это не свидетельствует об их полном отрицании, скорее указывает на их подчинённое положение по отношению к другим, более важным для личности ценностям. Респонденты склонны откладывать удовольствия ради достижения более значимых целей, таких как самореализация или помощь другим. Возможно также, что понятие красоты для них не ограничивается исключительно природой и искусством, а проявляется в других аспектах жизни, в гармоничных отношениях или в хорошо выполненной работе.

Невысокая оценка общественного признания может указывать на внутреннюю уверенность и независимость от мнения окружающих, а также на приоритет внутреннего самоуважения над внешней похвалой. Таким образом, низкая оценка ценностей не обязательно свидетельствует об их полном отрицании. Скорее, она указывает на приоритет других, более важных для респондентов ценностей.

Наиболее значимые такие ценности, как «Эффективность в делах», «Образованность», «Терпимость». Респонденты ориентированы на прогресс и устойчивое развитие, признают необходимость постоянного обучения и самосовершенствования.

Эффективность в делах, в свою очередь, подразумевает умение рационально использовать ресурсы, оптимизировать процессы и достигать поставленных целей. Это касается как экономической сферы, где важна производительность и конкурентоспособность, так и социальной, где необходимо эффективное управление общественными благами и решение социальных проблем. При этом эффективность не должна достигаться ценой игнорирования этических принципов и социальной ответственности. Напротив, она должна быть направлена на создание устойчивой и справедливой системы, в которой учитываются интересы всех заинтересованных сторон.

Образованность становится не просто набором знаний, а ключевым фактором адаптации к быстро меняющемуся миру, способностью критически мыслить и принимать обоснованные решения. Она формирует основу для инноваций, способствует развитию науки и технологий, и в конечном итоге, повышает качество жизни каждого члена общества.

Терпимость же, как основополагающая ценность, является фундаментом мирного сосуществования и сотрудничества в многокультурном обществе. Она подразумевает уважение к различным взглядам, убеждениям и культурным традициям, даже если они отличаются от собственных. Терпимость способствует снижению социальной напряжённости,

предотвращает конфликты и создаёт благоприятную среду для диалога и взаимопонимания. Без терпимости невозможно построить общество, основанное на равенстве и справедливости, где каждый человек имеет возможность реализовать свой потенциал и внести свой вклад в общее благо.

Эти три ценности – образованность, эффективность в делах и терпимость – взаимосвязаны и усиливают друг друга. Образованные люди более эффективны в своей деятельности, а терпимость создаёт условия для обмена знаниями и опытом, что способствует дальнейшему развитию образования и повышению эффективности. В свою очередь, эффективное решение социальных проблем и экономический рост укрепляют терпимость, создавая более справедливое и равноправное общество. Вместе они приводят к повышению удовлетворённости жизнью.

Наименее значимыми ценностями явились «Непримиримость к недостаткам», «Высокие запросы», «Аккуратность». Респонденты в меньшей степени склонны категорично осуждать чужие промахи, предъявлять завышенные требования к себе и окружающим, а также педантично следить за порядком и точностью в мелочах. В рамках исследуемой группы преобладает более терпимое и гибкое отношение к несовершенствам, акцент делается на общей продуктивности и достижении стратегических целей, а не на безупречном исполнении каждого отдельного этапа. Это может быть обусловлено спецификой профессиональной деятельности респондентов, где скорость адаптации и умение находить компромиссы ценятся выше, чем абсолютная непогрешимость.

Действительно, в современном мире, особенно в условиях динамично меняющейся среды, излишняя категоричность и стремление к совершенству могут стать препятствием для эффективной работы. Строгая ориентация на высокие стандарты, хотя и является важным стимулом для развития, может приводить к выгоранию и снижению мотивации, если она не подкреплена реалистичной оценкой возможностей и ресурсов. Аккуратность важна в определённых сферах деятельности, однако её чрезмерное проявление может

отвлекать от более важных задач и замедлять процесс принятия решений. В связи с этим, можно предположить, что респонденты, демонстрирующие меньшую значимость этих ценностей, обладают более адаптивным стилем мышления и способны эффективно функционировать в условиях неопределённости и быстрого изменения обстоятельств.

Далее проведём анализ показателей по инструментальным ценностям по методике М. Рокича в группах респондентов по возрасту и по половому признаку.

Проведём корреляционный анализ взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Степень выраженности такой взаимосвязи определена с помощью методики СЖО Д.А. Леонтьева и представлена в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты корреляционного анализа показателей взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями по методике СЖО Д.А. Леонтьева

Показатели	Наслаждение (I)	Социальная власть (I)	Самоопределение (I)	Удовлетворённость жизнью Коулман
Общий показатель ОЖ	0,191	0,337**	0,299**	0,288**
Субшкала 1 (цели)	0,020	0,098	0,161	<b>0,391**</b>
<b>Субшкала 2 (процесс)</b>	<b>0,201*</b>	<b>0,299**</b>	<b>0,227*</b>	<b>0,303**</b>
Субшкала 3 (результат)	-0,250*	-0,065	-0,032	-0,018
Субшкала 4 (локус контроля – Я)	0,240*	0,182	0,360**	<b>0,353**</b>
Субшкала 5 (локус контроля – жизнь)	-0,197*	0,061	0,056	0,190

Наличие корреляционной связи между субшкалой «Процесс жизни» и удовлетворённостью жизнью подтверждается исследованием ( $r=0,303$ ). Показатели говорят о том, что процесс жизни воспринимается эмоционально насыщенным, творческим, который основывается на получении удовольствия и удовлетворения собственных потребностей.

Взаимосвязь ценности процесса жизни и удовлетворённости жизнью выявлена в процессе корреляционного анализа. Ценности, будучи фундаментальными убеждениями о том, что важно и значимо, направляют действия респондентов и, как следствие, влияют на их опыт. Процесс жизни, с другой стороны, представляет собой динамичную последовательность событий, решений и взаимодействий, определяющих траекторию жизни респондентов. И, наконец, удовлетворённость жизнью, являясь интегральной оценкой существования людей, выступает в качестве результирующей этих двух сил.

В процессе анализа также выявлена корреляционная связь между субшкалой «Цели», «Локус контроля – я» и удовлетворённостью жизнью, которая составляет  $r=0,391$  и  $r=0,353$  соответственно. Эта взаимосвязь представляется логичной и поддающейся интерпретации в рамках существующих психологических теорий мотивации и личностного контроля. Высокая степень целеустремлённости, как правило, сопряжена с активным и проактивным поведением, направленным на достижение поставленных задач. Когда индивид ощущает, что он контролирует ход событий и способен влиять на собственную жизнь (внутренний локус контроля), это приводит к повышению уверенности в себе, оптимизму и, как следствие, более высокой удовлетворённости жизнью. Напротив, отсутствие чётких целей и ощущение бессилия перед лицом обстоятельств (внешний локус контроля) часто ассоциируются с апатией, тревогой и снижением общего благополучия.

Данная корреляция имеет важное практическое значение. Психологические интервенции, направленные на формирование целеполагания и развитие внутреннего локуса контроля, могут оказывать положительное влияние на субъективное благополучие и общее качество жизни. В частности, когнитивно-поведенческая терапия, техники мотивационного интервьюирования и тренинги личной эффективности могут быть эффективными инструментами для достижения этой цели. Важно отметить, что формирование реалистичных и достижимых целей, а также

развитие навыков управления стрессом и саморегуляции, являются ключевыми компонентами успешной интервенции.

Корреляционный анализ, применённый к данным, позволил установить статистически значимые связи между этими элементами. Обнаружена прямая корреляция между соответствием личных ценностей деятельности и уровнем удовлетворённости жизнью. Это означает, что люди, чья работа и повседневные занятия согласуются с их глубинными убеждениями, как правило, испытывают большее чувство счастья и благополучия. И наоборот, расхождение между ценностями и реальностью может приводить к фрустрации, неудовлетворённости и даже депрессии.

Более того, исследование выявило, что не только содержание ценностей, но и их осознанность и иерархия играют важную роль в формировании удовлетворённости жизнью. Люди, чьи ценности чётко определены и организованы, обладают большей способностью принимать осознанные решения и строить жизнь в соответствии со своими приоритетами. Появляется ощущение контроля и целеустремлённости, которые являются важными компонентами психологического благополучия.

Проведём корреляционный анализ взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена по методике Ш. Шварца, который представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты корреляционного анализа показателей взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями по методике СЖО Д.А. Леонтьева

Показатели	Наслаждение (I)	Достижения (I)	Безопасность (I, C)	Социальная культура (I, C)	Удовлетворённость жизнью Коулман
Социальная власть (I)	0,274**	0,079	0,386**	0,164	0,121

Самоопределение (I)	0,017	0,568**	0,393**	0,575**	<b>0,212*</b>
Стимуляция (I)	0,237*	0,517**	0,061	0,365**	<b>0,235*</b>
Ограничительный конформизм (C)	0,223*	0,544**	0,666**	0,408**	<b>0,412**</b>
Поддержка традиций (C)	0,023	0,566**	0,633**	0,668**	<b>0,369**</b>

В процессе анализа также выявлена корреляционная связь между ценностью «Ограничительный конформизм» и удовлетворённостью жизнью ( $p=0,412$ ). Это означает, что чем сильнее человек придерживается норм и правил, предписанных обществом, и чем менее он склонен к индивидуализму и самовыражению, тем выше его субъективное ощущение благополучия и удовлетворённости своим существованием. Однако, стоит отметить, что данная связь не является прямой и однозначной. Она может быть опосредована множеством других факторов, таких как социальный статус, уровень образования, финансовое положение и состояние здоровья. Более того, сила этой корреляции может варьироваться в зависимости от культурного контекста и индивидуальных особенностей личности. Это означает, что в обществе, где традиционные ценности и коллективизм преобладают над индивидуализмом, конформизм может рассматриваться как важный элемент социальной сплоченности и стабильности. В таких культурах следование установленным нормам поведения может приводить к ощущению принадлежности к группе, социальной поддержке и, как следствие, к повышению уровня удовлетворённости жизнью. С другой стороны, в обществах, где индивидуализм и самовыражение ценятся выше, конформизм может восприниматься как ограничение свободы и препятствие для личностного роста, что, может негативно сказываться на субъективном ощущении благополучия.

Поэтому, при интерпретации полученных результатов необходимо учитывать культурный контекст и индивидуальные особенности личности. Важно понимать, что конформизм не всегда является негативным явлением. В некоторых случаях он может быть необходимым условием для поддержания социальной гармонии и стабильности. Однако, чрезмерный конформизм,

подавляющий индивидуальность и творческое мышление, может приводить к негативным последствиям, таким как снижение самооценки, депрессия и чувство неудовлетворённости жизнью.

Для более глубокого понимания взаимосвязи между конформизмом и удовлетворённостью жизнью необходимо провести дополнительные исследования, учитывающие различные факторы, такие как культурные различия, индивидуальные особенности личности и социальный контекст. Важно также изучить механизмы, посредством которых конформизм влияет на субъективное ощущение благополучия. Возможно, конформизм способствует укреплению социальных связей, повышает чувство безопасности и предсказуемости, что, в свою очередь, положительно сказывается на удовлетворённости жизнью.

Корреляционная связь между ценностью «Ограничительный конформизм» и удовлетворённостью жизнью является сложным и многогранным явлением, требующим дальнейшего изучения. Понимание этой взаимосвязи может помочь нам лучше понять механизмы формирования субъективного благополучия и разработать более эффективные стратегии повышения качества жизни.

Следующим корреляционным анализом взаимосвязи удовлетворённости жизнью и ценностными ориентациями при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена был проведён анализ по методике М. Рокича.

Результаты корреляционного анализа по терминальным ценностям представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты корреляционного анализа показателей взаимосвязи удовлетворённости жизнью и терминальными ценностями по методике М. Рокича

Терминальные ценности	Наслаждение (I)	Достижения (I)	Самоопределение (I)	Стимуляция (I)	Ограничительный конформизм (C)	Зрелость (I, C)	Удовлетворённость жизнью Коулман
Любовь	-0,194	-0,044	0,041	0,055	-0,009	0,184	-0,101
Творчество	-0,003	0,006	0,038	0,005	0,028	0,047	-0,068
Активная деятельная жизнь	0,056	-0,142	-0,077	-0,175	-0,072	-0,087	-0,104
<b>Счастливая семейная жизнь</b>	-0,002	<b>0,242*</b>	0,068	-0,007	0,088	0,003	<b>0,259**</b>
Счастье других	-0,090	-0,014	0,050	<b>0,204*</b>	0,027	0,105	-0,077
Развитие	0,147	-0,050	-0,063	-0,044	0,006	-0,029	0,027
<b>Познание</b>	0,000	-0,194	-0,076	-0,103	-0,086	-0,005	<b>-0,207*</b>
Здоровье	0,080	-0,173	-0,119	<b>-0,247*</b>	-0,159	<b>-0,240*</b>	-0,049
<b>Свобода</b>	-0,098	<b>-0,415**</b>	-0,076	-0,106	<b>-0,207*</b>	-0,077	<b>-0,520**</b>
Жизненная мудрость	-0,029	0,002	0,000	0,069	0,014	0,049	0,056
Продуктивная жизнь	-0,185	0,013	0,069	0,117	0,034	0,174	-0,101
<b>Интересная работа</b>	0,182	<b>0,257**</b>	0,049	0,010	0,181	-0,011	<b>0,405**</b>
Наличие хороших и верных друзей	0,095	0,011	-0,011	-0,159	0,008	-0,098	0,022
Красота природы и искусства	-0,047	-0,038	0,005	0,126	0,024	0,124	-0,055
Уверенность в себе	<b>0,222*</b>	0,021	-0,058	0,021	0,054	-0,062	0,172
Общественное признание	0,004	0,089	0,070	0,051	0,050	-0,039	-0,019
Удовольствия	-0,034	0,084	0,008	0,107	0,032	0,077	0,122
<b>Материально обеспеченная жизнь</b>	<b>0,334**</b>	0,054	-0,080	-0,107	0,061	<b>-0,215*</b>	<b>0,310**</b>

Результаты корреляционного анализа по инструментальным ценностям представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты корреляционного анализа показателей взаимосвязи удовлетворённости жизнью и инструментальными ценностями по методике М. Рокича

Инструментальные ценности	Наслаждение (I)	Достижения (I)	Самоопределение (I)	Стимуляция (I)	Ограничительный конформизм (C)	Зрелость (I, C)	Удовлетворённость жизнью Коулман
Ответственность	0,064	<b>-0,251*</b>	-0,108	<b>-0,244*</b>	-0,126	-0,157	-0,108

Инструментальные ценности	Наслаждение (I)	Достижения (I)	Самоопределение (I)	Стимуляция (I)	Ограничительный конформизм (C)	Зрелость (I, C)	Удовлетворённость жизнью Коулман
Честность	-0,195	<b>-0,402**</b>	-0,095	-0,127	<b>-0,251*</b>	-0,064	<b>-0,539**</b>
Широта взглядов	0,007	0,132	0,103	0,146	0,146	0,099	0,141
Образованность	<b>0,328**</b>	<b>0,321**</b>	0,006	-0,069	<b>0,233*</b>	-0,030	<b>0,599**</b>
Жизнерадостность	<b>-0,321**</b>	-0,061	0,018	-0,078	-0,181	-0,002	<b>-0,249*</b>
Рационализм	0,108	-0,013	0,003	0,166	0,052	-0,026	0,084
Эффективность в делах	-0,051	<b>-0,197*</b>	-0,031	0,085	-0,056	0,062	<b>-0,237*</b>
Воспитанность	0,091	<b>0,215*</b>	0,075	0,183	0,190	0,149	<b>0,290**</b>
Аккуратность	-0,093	-0,070	0,042	0,153	0,003	0,112	<b>-0,199*</b>
Самоконтроль	<b>0,232*</b>	0,062	-0,049	-0,142	0,058	-0,099	<b>0,295**</b>
Чуткость	-0,024	<b>-0,234*</b>	-0,082	-0,122	-0,157	-0,092	<b>-0,266**</b>
Смелость в отстаивании своего мнения	<b>0,288**</b>	<b>0,405**</b>	0,057	-0,039	<b>0,256*</b>	-0,056	<b>0,648**</b>
Твердая воля	-0,098	-0,010	0,066	0,021	0,011	0,026	-0,130
Высокие запросы	0,124	-0,075	-0,053	-0,096	-0,017	-0,092	-0,011
Терпимость	0,038	-0,024	-0,023	0,138	0,030	0,078	0,025
Независимость	0,059	-0,024	-0,011	-0,157	-0,025	-0,112	-0,064
Непримиримость к недостаткам	0,016	-0,104	-0,023	0,119	0,018	0,069	-0,010
Исполнительность	0,092	<b>0,355**</b>	0,103	<b>0,223*</b>	<b>0,244*</b>	0,180	<b>0,401**</b>

Отразим наглядно взаимосвязи на рисунках 7 и 8.

Модель взаимосвязей, представленная на рисунке 7, отражает корреляцию между удовлетворённостью жизнью и терминальными ценностями. Как показано на модели, удовлетворённостью жизнью имеет статистически значимую положительную взаимосвязь с ценностью интересная работа ( $r_s = 0,405$ ). Аналогичная корреляция установлена с ценностью материально обеспеченная жизнь ( $r_s = 0,310$ ), с ценностью счастливая семейная жизнь ( $r_s = 0,207$ ). Выявленные взаимосвязи показывают, что при повышении ценностей интересная работа, счастливой семейной жизни респондентов, а также появлении ценности материально обеспеченной жизни устанавливается наибольший уровень удовлетворённости жизнью. Этот паттерн подчеркивает, насколько взаимосвязаны различные аспекты благополучия. Человек, находящий удовлетворение в своей профессиональной деятельности, ощущающий поддержку и тепло в семье, и не обремененный финансовыми трудностями, закономерно демонстрирует более высокий уровень

удовлетворённости жизнью в целом. Дальнейший анализ выявляет, что влияние каждого из этих факторов не является абсолютно независимым. Скорее, они образуют синергетическую систему, где усиление одного компонента положительно влияет на другие. Например, интересная работа может способствовать повышению материального благосостояния, что снижает уровень стресса и улучшает отношения в семье.



Прим. к рисунку:  $**p < 0,01$ ,  $*p < 0,05$  (коэффициент ранговой корреляции Спирмена)

Рисунок 7 – Модель взаимосвязей удовлетворённости жизнью и терминальных ценностей

Взаимосвязь также подтверждается обратной статистически значимой корреляцией удовлетворённости жизнью с ценностью познание ( $r_s = -0,207$ ), свидетельствующей о том, что чем более удовлетворены жизнью респонденты, тем больше у них проявляется потребность в развитии, обучении и понимании окружающего мира. То же самое можно сказать о выявленных

взаимосвязях, представленных отрицательными корреляциями между удовлетворённостью жизнью и ценностью свобода ( $r_s = - 0,520$ ). При повышении удовлетворённости жизнью может проявляться тенденция к повышению у респондентов самостоятельности, независимости в суждениях и поступках. Эта неожиданная связь требует более глубокого осмысления. Стремление к знаниям и свободе должно положительно влиять на общее благополучие. Однако, чрезмерный акцент на этих ценностях, особенно в сочетании с неудовлетворённостью существующим положением вещей, приводит к постоянному поиску, критическому анализу и, как следствие, к снижению уровня удовлетворённости жизнью. Человек, стремящийся к познанию, может постоянно сталкиваться с нехваткой информации, осознанием масштабов неизведанного и, соответственно, чувством неудовлетворённости. Аналогично, абсолютная свобода выбора, парадоксальным образом, может приводить к параличу принятия решений и ощущению ответственности за каждый сделанный шаг, что в конечном итоге негативно сказывается на субъективном ощущении счастья. При повышении ценностей познание и свобода может проявляться тенденция к повышению удовлетворённости жизнью.

Рассмотрим подробно взаимосвязь удовлетворённости жизни и инструментальных ценностей на рисунке 7.



Прим. к рисунку: \*\* $p < 0,01$ , \* $p < 0,05$  (коэффициент ранговой корреляции Спирмена)

Рисунок 8 – Модель взаимосвязей удовлетворённости жизнью и инструментальных ценностей

Модель взаимосвязей, представленная на рисунке 8, отражает корреляции между удовлетворённостью жизнью и инструментальными ценностями. Как показано на модели, удовлетворённостью жизнью имеет статистически значимую положительную взаимосвязь с ценностью смелость в отстаивании своего мнения ( $r_s = 0,648$ ). Аналогичная корреляция установлена с ценностью образованность ( $r_s = 0,599$ ), с ценностью исполнительность ( $r_s = 0,401$ ). Выявленные взаимосвязи указывают на то, что при повышении ценностей смелость в отстаивании своего мнения, исполнительность респондентов, а также повышении ценности образованности устанавливается

наибольший уровень удовлетворённости жизнью. Это наблюдение, казалось бы, понятное, однако эмпирическое подтверждение этих связей добавляет веса аргументам в пользу образовательной и воспитательной работы, направленной на развитие этих качеств.

Взаимосвязь также подтверждается обратной статистически значимой корреляцией удовлетворённости жизнью с ценностью эффективность в делах ( $r_s = - 0,237$ ), свидетельствующей о том, что чем более удовлетворены жизнью респонденты, тем больше у них проявляется эффективность в делах через трудолюбие и продуктивность в работе. Также выявлены взаимосвязи, представленных отрицательными корреляциями между удовлетворённости жизнью и ценностью жизнерадостность ( $r_s = - 0,249$ ). Это указывают на то, что при повышении удовлетворённости жизнью может проявляться тенденция к повышению у респондентов оптимизма и чувство юмора. Аналогично можно сказать об отрицательной корреляции между удовлетворённости жизнью и ценностью честность ( $r_s = - 0,539$ ).

Ценность эффективность в делах, проявляющаяся в способности успешно решать задачи, добиваться результатов и продуктивно использовать время, безусловно, способствует повышению удовлетворённости жизнью. Однако, важно учитывать, что чрезмерная ориентация на результат, перфекционизм и трудоголизм, сопряжённые с пренебрежением другими сферами жизни, могут иметь обратный эффект, приводя к выгоранию и снижению удовлетворённости жизни.

Ценность жизнерадостность, характеризующаяся оптимизмом, энтузиазмом и способностью испытывать удовольствие от жизни, традиционно рассматривается как неотъемлемый компонент счастливой жизни. Исследования показывают, что жизнерадостные люди более устойчивы к стрессу, обладают лучшими социальными навыками и легче справляются с жизненными трудностями. С другой стороны, удовлетворённость жизнью может стимулировать проявление жизнерадостности. Человек, чувствующий себя счастливым и довольным

своей жизнью, с большей вероятностью будет проявлять позитивные эмоции, видеть мир в более ярких красках и делиться своим оптимизмом с окружающими.

Ценность честность, как фундаментальная моральная ценность, определяющая поведение человека на основе принципов справедливости, искренности и моральной ответственности, играет важную роль в построении здоровых межличностных отношений и формировании позитивной самооценки. Люди, придерживающиеся честности в своих поступках и мыслях, испытывают меньший внутренний конфликт, чувствуют себя более уверенно и пользуются большим доверием со стороны окружающих, что приводит к повышению удовлетворённости жизнью.

Следовательно, обратная связь корреляции удовлетворённости жизнью с ценностями эффективности в делах, жизнерадостности и честности представляет собой сложный и динамичный процесс, где каждая ценность оказывает как прямое, так и опосредованное влияние на удовлетворённость жизнью.

Проведённые исследования показывают, что существует взаимосвязь между удовлетворённостью жизнью и ценностными ориентациями. Значительный уровень показателя удовлетворённости жизни в группе обусловлен высокими ценностными показателями, что подтверждается исследованиями ценностных ориентаций по методикам.

Рекомендации по повышению удовлетворённости жизни во взаимосвязи с ценностными ориентациями личности.

Удовлетворённость жизнью – сложный и многогранный конструкт, тесно связанный с субъективным восприятием личности своего бытия. Это не просто отсутствие негативных эмоций, но и активное ощущение радости, смысла и полноты. Проведённое исследование подчёркивает, что устойчивое повышение удовлетворённости жизнью требует комплексного подхода, учитывающего как внешние обстоятельства, так и внутренние ценностные ориентации. В данном контексте, ценностные ориентации выступают в роли

фундамента, определяющего приоритеты, мотивы и направления деятельности человека. Дадим следующие рекомендации.

Во-первых – осознание и гармонизация ценностей. Первый шаг к повышению удовлетворённости жизнью заключается в осознании собственных ценностей. Для этого необходимо респондентам задуматься о том, что действительно для них важно, подчиняясь социальным нормам или ожиданиям окружающих. Интроспекция, ведение дневника, общение с психологом – инструменты, помогающие выявить истинные ценности человека. После осознания ценностей необходимо оценить, насколько текущая жизнь им соответствует. Если существует значительный разрыв между декларируемыми ценностями и реальным поведением, возникает когнитивный диссонанс, приводящий к ощущению неудовлетворённости жизнью. Гармонизация ценностей требует внесения изменений в различные сферы жизни: работу, отношения, досуг, личное развитие.

Во-вторых – ценности и сфера работы. Работа занимает значительную часть жизни большинства людей, поэтому соответствие работы ценностям играет ключевую роль в удовлетворённости жизнью. Если человек ценит творчество, но вынужден заниматься рутинной деятельностью, он вряд ли будет чувствовать себя счастливым. Важно стремиться к тому, чтобы работа приносила не только материальную выгоду, но и удовлетворение от реализации своих ценностей. Это может означать поиск новой работы, изменение должностных обязанностей, развитие новых навыков или даже создание собственного бизнеса. Важно помнить, что работа – это не только средство заработка, но и возможность самореализации и внесения вклада в общество. Если работа соответствует ценностям, она становится источником энергии и мотивации и повышает удовлетворённость жизнью.

В-третьих – ценности и межличностные отношения. Межличностные отношения – ещё один важный фактор, влияющий на удовлетворённость жизнью. Поддержание здоровых и гармоничных отношений с семьёй, друзьями и партнёром – залог эмоционального благополучия. Важно строить

отношения на основе взаимного уважения, доверия и общих ценностей. Если в отношениях присутствует конфликт ценностей, это может приводить к постоянным спорам, обидам и разочарованиям. В таких случаях необходимо открыто обсуждать различия в ценностях и искать компромиссы. Важно помнить, что уважение к ценностям другого человека не означает отказа от своих собственных. Напротив, понимание и принятие ценностей друг друга может укрепить отношения и сделать их более глубокими и значимыми.

В-четвёртых – ценности и личное развитие. Постоянное стремление к личностному росту и развитию – важный фактор повышения удовлетворённости жизнью. Обучение новым навыкам, приобретение новых знаний, расширение кругозора – всё это способствует ощущению прогресса и самореализации. Важно выбирать направления развития, которые соответствуют личным ценностям и интересам. Если человек ценит знания, ему будет полезно читать книги, посещать лекции, участвовать в семинарах. Если он ценит здоровье, ему будет полезно заниматься спортом, правильно питаться, следить за своим физическим и эмоциональным состоянием. Личное развитие – это не только инвестиция в будущее, но и источник удовольствия и удовлетворения в настоящем.

В-пятых – ценности и альтруизм. Исследования показывают, что альтруизм и помощь другим людям также связаны с повышенной удовлетворённостью жизнью. Когда люди помогают другим, то чувствуют себя полезными и значимыми. Альтруистические действия могут принимать различные формы: волонтерство, благотворительность, помощь друзьям и близким. Важно выбирать формы помощи, которые соответствуют личным ценностям и возможностям.

В-шестых – ценности и осознанность. Практика осознанности также может способствовать повышению удовлетворённости жизнью во взаимосвязи с ценностными ориентациями. Осознанность – это умение сосредотачиваться на настоящем моменте, не отвлекаясь на мысли о прошлом или будущем. Практика осознанности помогает лучше понимать свои эмоции,

мысли и ощущения, а также осознавать свои ценности в повседневной жизни. Медитация, йога, прогулки на природе, практики поверхностного дыхания – это некоторые из практик, которые могут помочь развить осознанность. Важно помнить, что осознанность – это не пассивное наблюдение за собой, а активное взаимодействие с миром. Осознанный подход к жизни позволяет лучше ценить простые радости, укреплять отношения с другими людьми и принимать более взвешенные решения, соответствующие личным ценностям, что приводит к повышению удовлетворённости жизнью.

В заключение, повышение удовлетворённости жизнью – это динамичный процесс. Он требует осознания своих ценностей, гармонизации их с различными сферами жизни и со своими целями, постоянного развития и готовности к переменам личности. Удовлетворённость жизнью – это не конечная цель, а скорее путь, наполненный смыслом, радостью и удовлетворением.

## Заключение

Актуальность проведённого исследования обусловлена приоритетном направлением в государстве в формировании высших ценностных ориентаций, которые помогут повысить удовлетворённость жизнью.

Прежде всего к ценностным ориентациям относится – ценность здоровья. Человек сам проводит осмысленную работу по развитию своих жизненных ресурсов, что в свою очередь влияет на его нравственный облик, определяет его поведение и практическую деятельность. В связи с этим ценность здоровья является главной задачей, которой необходимо обучать людей с момента их рождения. Если эта базовая ценность имеется, то тогда человек может и подумать об уровне своей жизни, о её удовлетворённости.

Возрастной отрезок между тридцатью и пятьюдесятью годами – это период интенсивного роста, как личностного, так и профессионального. Это время, когда молодые амбиции начинают воплощаться в реальные достижения, когда семья укрепляется, а социальные связи приобретают глубину и значимость. Однако, именно в эти годы многие люди сталкиваются с ощущением неудовлетворённости жизнью, задаваясь вопросами о правильности выбранного пути, о реализованном потенциале и о перспективах на будущее.

Изучение феномена удовлетворённости жизнью в этот период требует многоаспектного подхода. Важно учитывать не только объективные факторы, такие как материальное благосостояние, карьерный рост и состояние здоровья, но и субъективные переживания, связанные с ощущением смысла жизни, самореализации и гармонии с собой и окружающим миром. Социальные факторы также играют немаловажную роль, включая качество межличностных отношений, поддержку со стороны близких и участие в общественной жизни.

Одним из ключевых факторов, влияющих на удовлетворённость жизнью в возрасте 30-50 лет, является соответствие между ожиданиями и

реальностью. Молодые люди, вступающие во взрослую жизнь, часто полны оптимизма и веры в свои силы. Однако, столкновение с трудностями, неизбежными разочарованиями и рутинной может привести к ощущению неудовлетворённости и даже разочарованию. Важно научиться адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, пересматривать свои цели и находить новые источники вдохновения.

Финансовая стабильность является ещё одним важным фактором, определяющим уровень удовлетворённости жизнью. В возрасте 30-50 лет многие люди сталкиваются с необходимостью обеспечивать семью, выплачивать кредиты и планировать будущее. Финансовые трудности могут стать источником стресса и тревоги, негативно влияя на общее самочувствие и ощущение благополучия. Однако, важно помнить, что деньги – это не единственный источник счастья, и что можно находить радость и удовлетворение в нематериальных вещах.

Карьера играет значительную роль в жизни большинства людей в возрасте 30-50 лет. Успешная карьера может приносить удовлетворение, чувство самореализации и финансовую независимость. Однако, работа, которая не приносит радости или которая требует чрезмерных усилий и жертв, может привести к выгоранию и ощущению неудовлетворённости. Важно находить баланс между работой и личной жизнью, уметь делегировать задачи и заботиться о своём психическом и физическом здоровье.

Здоровье – это бесценный ресурс, который часто недооценивается в молодом возрасте. В период 30-50 лет начинают проявляться первые признаки возрастных изменений, и важно уделять внимание профилактике заболеваний и поддержанию здорового образа жизни. Регулярные физические упражнения, правильное питание, отказ от вредных привычек и своевременные медицинские осмотры помогут сохранить здоровье и энергию на долгие годы.

Семейные отношения являются одним из важнейших источников поддержки и любви в жизни человека. В возрасте 30-50 лет многие люди создают семьи, воспитывают детей и заботятся о своих родителях.

Гармоничные отношения с близкими людьми приносят радость и удовлетворение, а конфликты и непонимание могут стать источником стресса и тревоги. Важно уметь слушать и слышать друг друга, проявлять заботу и поддержку, и находить компромиссы в сложных ситуациях.

Саморазвитие и обучение на протяжении всей жизни – это ещё один важный фактор, влияющий на удовлетворённость жизнью. В возрасте 30-50 лет важно не останавливаться на достигнутом, а продолжать развиваться, учиться новому и расширять свой кругозор. Участие в образовательных программах, чтение книг, посещение культурных мероприятий и общение с интересными людьми помогут сохранить умственную активность, развить новые навыки и найти новые источники вдохновения.

Наконец, ощущение смысла жизни является одним из самых важных факторов, определяющих уровень удовлетворённости жизнью. Важно понимать, ради чего ты живёшь, что ты хочешь оставить после себя, и какие ценности ты считаешь важными. Найти свой смысл жизни – это сложная и индивидуальная задача, но именно это помогает преодолевать трудности, находить радость в каждом дне и чувствовать себя счастливым и полноценным человеком. Осознание своей миссии, будь то воспитание детей, помощь нуждающимся, творчество или научные исследования, придаёт жизни направление и цель.

В научной литературе мало исследований на тему взаимосвязи между удовлетворённостью жизнью и ценностными ориентациями на этапе взрослости. Поэтому наше исследование приобретает особую актуальность в текущем периоде.

В исследовании приняли участие 100 человек. Выборка разделена на группы по возрастному критерию. Подобранный диагностический инструментарий направлен на определение уровня удовлетворённости жизни и ценностных ориентаций, влияющих на его уровень.

В процессе исследования мы достигли поставленных задач: изучили теоретических подходов к понятиям «удовлетворённость жизнью» и

«ценностные ориентации»; выбрали методики для изучения уровня удовлетворённости жизнью и связи с ценностными ориентациями; провели опрос среди респондентов, соответствующих установленным критериям, выполнили сравнительный анализ собранной информации, обобщили результаты; проанализировали полученные данные, провели корреляционный анализ и сделали соответствующие выводы по выполненной работе.

Полученные результаты позволили полностью подтвердить выдвинутую гипотезу.

В группе показатель удовлетворённости жизнью – на среднем уровне по шкале. Опрашиваемые в большей степени довольны жизнью, хотя существует многое, что им хотелось бы по возможности изменить. Исследуемые склонны воспринимать комфорт как должное, и именно поэтому важно время от времени выходить за пределы привычного. Перемены могут послужить источником вдохновения и обогащения. Пройдя через трудные моменты, опрашиваемые учатся ценить простые радости. Это понимание формирует в них стремление к улучшению как себя, так и окружающего мира.

В результате сравнительного анализа выяснилось, что респонденты, имеющие ценности такие, как счастливая семейная жизнь, материальное обеспечение, познание, жизнерадостность, самоопределение и эффективность в делах, что приводит к удовлетворённости жизни. Также значительное влияние на удовлетворённость жизнью оказывают следующие ценности: смелость в отстаивании своего мнения, исполнительность.

Взаимосвязь ценности процесса жизни и удовлетворённости жизнью выявлена в процессе корреляционного анализа. Удовлетворённость жизнью имеет статистически значимую положительную взаимосвязь с ценностью интересная работа. Аналогичная корреляция установлена с ценностью материально обеспеченная жизнь, с ценностью счастливая семейная жизнь. Удовлетворённость жизнью имеет статистически значимую положительную взаимосвязь с ценностью смелость в отстаивании своего мнения, с ценностью образованность, с ценностью исполнительность.

Учитывая полученные результаты, сформированы рекомендации, направленные на по повышению удовлетворённости жизни, определены ценности, которые помогают её повысить.

В заключение, удовлетворённость жизнью в возрасте 30-50 лет – это сложный и многогранный феномен, зависящий от множества факторов. Важно стремиться к гармонии между материальным благополучием, профессиональной самореализацией, здоровьем, семейными отношениями и ощущением смысла жизни. Найти свой путь к счастью и благополучию – это задача каждого человека, и именно в этом возрасте можно заложить прочный фундамент для счастливой и полноценной жизни в будущем.

Проведённое исследование соответствует целям и задачам исследования, что позволило полностью подтвердить выдвинутую гипотезу. Полученные результаты можно использовать при формировании программ, тренингов, вебинаров по формированию ценностных ориентаций у взрослых на этапе взрослости, приводящих к удовлетворённости жизни.

## Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. М.: Мысль, 2001. 158 с.
2. Андрееенкова А. В., Андрееенкова Н. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью в России и Европе: сравнительный анализ. // Социологические исследования // Дискурс. 2019. №5 (1). С. 67–81.
3. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
4. Бакушкин И. А., Ильичева И. М. Изучение ценностей и ценностных ориентаций личности в истории психологии // Вестник Московского городского педагогического университета. 2021. № 2 (56). С. 136-148.
5. Бахтин М. М. К философии поступка // Философия и социология науки и техники: Ежегодник 1984-1985. М.: Наука, 1986. С. 80-160. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25990889> (дата обращения: 21.06.2024).
6. Братусь Б. С. Личностные смыслы по А. Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания / Б. С. Братусь // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А. Н. Леонтьева / под ред. А. Е. Войскунского, А. Н. Ждан, О. К. Тихомирова. М.: Смысл, 1999. С. 285-298.
7. Выготский Л.С. Мышление и речь. Собр. соч.; В 6-ти т. - т.5. М., 1983.
8. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. Т. 4. М., 1882. С. 595.
9. Здравомыслов А. Г. Человек и его работа: социол. исследование / А. Г. Здравомыслов и др.; под. ред. А. Г. Здравомыслова, В. П. Рожина, В. А. Ядова. М.: Мысль, 1967. 392 с.
10. Знаков В. В. Психология понимания мира человека. М.: Институт психологии РАН, 2016. 488 с.
11. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004. 70 с.
12. Киссель М. А. Ценностей теория // Философский энциклопедический словарь / гл. ред. Л. И. Ильичев [и др.]. М.: Советская энциклопедия, 1983. С. 763-764.

13. Кон И. С. Социология личности. М.: Книга по Требованию, 2014. 382 с.
14. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 4-е изд., испр. и доп. М.: Смысл, 2019. 584 с.
15. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992. 128 с.
16. Матюшкин А. М. Психологическое самообразование: читая зарубежные учебники / под ред. А. М. Матюшкина. М.: Школа-пресс, 1992. 111 с.
17. Меренкова, В. С., Солодкова, О. Е. Исследование феномена «удовлетворённость жизнью». Комплексные исследования детства, т. 2, № 1, с. 4-13. DOI: 10.33910/2687-0223-2020-21-4-13
18. Мещериков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, 2014. 816 с.
19. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. М., 2003. С. 873.
20. Ольшанский В. Б. Личность и социальные ценности // Социология в СССР: в 2 т. / сост. Г. В. Осипов. Т. 1. М.: Мысль, 1966. С. 470-530.
21. Особенности ценностных ориентаций и субъективное благополучие личности на этапе взрослости / Т.А. Бергис. Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2018. № 3 (34)
22. Практикум: исследования экзистенциально-бытийной сферы личности. Учеб. пособие для студентов фак. психологии, обучающихся по спец. 020400 «Психология» / Сост. И.А. Красильников. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2013. 66 с.
23. Психологические тесты для профессионалов/ авт. Сост. Н.Ф. Гребень. Минск: Современ.Школа, 2007. 496 с.
24. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М.: 1957.
25. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. - М.: Педагогика, 1976. 416 с.
26. Титма М. Х. Социально-профессиональная ориентация молодежи. Тарту: Тарт. гос. ун-т, 1973. 320 с.

27. Тихонова Н. Е. Удовлетворенность россиян жизнью :динамика и факторы // *Общественные науки и современность*. 2015. № 3. С. 19-33.
28. Устав ВОЗ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата обращения: 11.09.2024).
29. Франкл, В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
30. Черткова, Ю.Д., Алексеева, О.С. Фоминых А.Я., Взаимосвязь жизнестойкости с удовлетворённостью жизнью // *Известия Уральского федерального университета*. Серия I. Проблемы образования, науки и культуры. Екатеринбург. 2016. Т. 22. № 3(153). С. 109–114.
31. Ярина Е. В. Теоретический анализ понятий «ценности» и «ценностные ориентации» // *Ученые записки Орловского государственного университета*. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 5 (61). С. 160-162. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23085990> (дата обращения: 26.12.2024).
32. Bradburn N. *The Structure of Psychological well-being*. - Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
33. Rokeach M. *The nature of human values*. New York: The Free Press, 1973. 438 p.
34. Schwartz S. H., Bilsky W., Toward A. *Universal Psychological Structure of Human Values* // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 53 (3). P. 550-562. DOI: 10.1037/0022-3514.53.3.550.
35. Schwartz S. H. *Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values?* // *Journal of Social Issues*. 1994. 50 (4). P. 19-45. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x.
36. Schwartz S. H. *Value orientations: Measurement, antecedents and consequences across nations* // *Measuring attitudes cross-nationally: Lessons from the European Social Survey*. 2007. Т. 169. P. 204. DOI: 10.4135/9781849209458.n9.