

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)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Взаимосвязь удовлетворённости жизнью и личностной зрелости мужчин и женщин на этапе средней зрелости

Обучающийся

Е.А. Гомез Суарез

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук Т.А. Бергис

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

Тольятти 2023

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы изучения удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин на среднем этапе взрослости в зависимости от зрелости личности.

Целью исследования является изучение взаимосвязи удовлетворенности жизнью и личностной зрелости мужчин и женщин на этапе средней взрослости.

Во введении раскрыта актуальность исследования, определена цель, задачи, гипотеза и методы исследования.

В исследовании решаются следующие задачи: провести теоретическое изучение особенностей удовлетворенностью жизнью у мужчин и женщин на среднем этапе взрослости в контексте их личностной зрелости; определить уровень удовлетворенности жизнью и сформированности характеристик личностной зрелости у мужчин и женщин на среднем этапе взрослости; провести анализ взаимосвязи различных факторов и критериев удовлетворенности жизнью и зрелости у мужчин и женщин на этапе средней взрослости; сделать выводы по проведенному исследованию и предоставить рекомендации по повышению субъективного уровня удовлетворенности жизнью для мужчин и женщин.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (30 источников) и 2 приложений.

Общий объем работы с приложениями – 97 страниц. Текст работы иллюстрируют 14 рисунков и 11 таблиц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический анализ проблемы удовлетворенности жизнью и личностной зрелости мужчин и женщин на этапе средней взрослости.....	8
1.1 Понятие удовлетворенности жизнью: основные подходы в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Понятие личностной зрелости: основные подходы.....	18
1.3 Психологические особенности мужчин и женщин на среднем этапе взрослости.....	27
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи удовлетворенности жизнью и личной зрелости мужчин и женщин на этапе средней взрослости.....	35
2.1 Организация и методы исследования.....	35
2.2 Результаты эмпирического исследования удовлетворенности и личностной зрелости.....	45
2.3 Анализ взаимосвязи удовлетворённости жизнью и личностной зрелости мужчин и женщин.....	65
2.4 Рекомендации для психологов по развитию личностной зрелости и оптимизации состояния удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин на этапе средней взрослости.....	74
Заключение.....	84
Список используемой литературы.....	87
Приложение А Анкета «Социальный портрет личности».....	91
Приложение Б Методика диагностики личности В.А. Руженкова.....	94

Введение

Взрослость это на сегодняшний момент и самый длинный и самый неизученный период онтогенеза. Взрослость характеризуется проблемами и трудностями, которые отличаются в зависимости от стадии взрослости. Середина жизни – это период, когда с одной стороны теоретически должна наступить биологическая, психологическая и социокультурная зрелость, помогающая взрослому человеку адаптироваться к любым трудностям, а значит быть удовлетворенным своей жизнью.

С другой стороны неудовлетворенность жизнью – самый частый запрос со стороны взрослых людей среднего возраста в кабинетах психологов.

И если обычно тему неудовлетворенности можно было рассматривать с точки зрения нормативного кризиса, например середины жизни и соответствующие ему симптоматику, как отсутствие сил, скуку, рутину, отсутствие интереса и одиночество и соответствующий вопрос «Что с этим делать?», то последние три года изменили запрос людей.

Те социально-экономические и политические изменения, начавшиеся с начала пандемии SARS-COV-2 и продолжающиеся до сих пор, накладывают существенные ограничения на отвыкшее от серьезных потрясений население. Это повышает уровень неопределенности от невозможности контролировать ситуацию. Человека преследуют страхи, тревоги, неуверенность в завтрашнем дне. Становится трудным планировать жизнь и возникает «синдром отложенной жизни», в котором главным становится вопрос «Зачем делать»? Длительная фрустрация вызывает личностные проблемы, которые, сказываются на ощущении субъективного состояния благополучия.

Проблема исследования феномена удовлетворенности жизнью у людей разных возрастов, продолжает интересовать теоретиков и практиков из различных областей жизни.

Исследованием объективных и субъективных факторов, влияющих на показатель жизненной удовлетворенности занимались Л.В. Куликов,

Р.М. Шамионов, А. Маслоу, М. Аргайл, В. Франкл, Д.А. Леонтьев, Селигман, Т.А. Бергис.

Проблема психологической зрелости личности рассматривалась в экзистенциально-гуманистическом подходе (К. Роджерс, А. Маслоу, Э. Фромм, Ф. Перлз), психологии развития (Э. Эриксон, Б.Г. Ананьев, А.Г. Портнова), акмеологии (А.А. Бодалев, А.Л. Деркач, А.А. Реан), отечественной психологии личности (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, А.Л. Журавлев, Д.А. Леонтьев и другие.)

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

Принимая во внимание, что людям, находящимся на этапе средней взрослости, сейчас крайне необходима психологическая помощь, важно понимать, на что максимально эффективно может воздействовать практический психолог для повышения субъективной удовлетворенности жизнью мужчин и женщин.

При этом изучение психолого-педагогической литературы, исследований, диссертаций на тему удовлетворенности жизнью позволило выделить противоречие между необходимостью изучения связи между удовлетворенностью жизнью и личной зрелостью у мужчин и женщин среднего возраста и недостаточностью современных исследований на эту тему.

В связи с выявленным противоречием, возникает актуальная проблема исследования: какие факторы зрелости определяют удовлетворенность жизнью на среднем уровне взрослости у мужчин и женщин? Есть ли различия и сходства в зависимости от пола?

Исходя из актуальности данной проблемы сформулирована тема исследования: «Взаимосвязь удовлетворённости жизнью и личностной зрелости мужчин и женщин на этапе средней взрослости»

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи удовлетворенности жизнью и личностной зрелости мужчин и женщин на этапе средней зрелости.

Задачи исследования:

- проанализировать литературу по вопросам особенностей удовлетворенностью жизнью у мужчин и женщин на среднем этапе зрелости в контексте их личностной зрелости;
- выявить особенности удовлетворенности жизнью и личностной зрелости у мужчин и женщин, находящихся на среднем уровне зрелости, провести сравнительный анализ;
- провести анализ взаимосвязи различных факторов и критериев удовлетворенности жизнью и зрелости у мужчин и женщин на этапе средней зрелости и представить результаты в виде выводов и рекомендаций.

Объект исследования: удовлетворенность жизнью мужчин и женщин.

Предмет исследования: взаимосвязь удовлетворённости жизнью и личностной зрелости мужчин и женщин на этапе средней зрелости.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что удовлетворенность жизнью личности на этапе средней зрелости имеет связь с ее психологической зрелостью; при этом в зависимости от пола существуют особенности: высокая удовлетворенность жизнью у мужчин имеет связь с такими качествами психологической зрелости, как ответственность и саморазвитие, а у женщин – с самостоятельностью и терпимостью во взаимодействии с факторами социальной среды.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по проблеме;
- анкета «Социальный портрет личности»;
- опросник «Шкала удовлетворенности жизнью Э.Динера»;
- интегральный факторный анализ удовлетворенности по Балацкому;

- опросник личностной зрелости В.А. Руженкова;
- качественные и количественные методы анализа эмпирических данных.

Теоретическую основу исследования составили концепция субъектного благополучия Э. Динера и его коллег экзистенциально-гуманистического направления психологии, эпигенетическая теория личностной зрелости и построенная на ней периодизация общего психического развития Э. Эриксона и его же подход к определению личностной зрелости, как процесса формирования определенных характеристик (черт) личности и умения за счет этого регулировать свое поведение в зависимости от любых жизненных обстоятельств [26]. Определение нижней и верхней границы средней зрелости внутри периода «зрелость» проводилась на основе периодизации Б.Г. Ананьева.

База исследования: ООО «ТК «КАРЕ». Выборку составили 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 35 до 55 лет.

Новизна исследования заключается в том, что выявлены и объяснены взаимосвязи удовлетворенности жизнью и личностной зрелости у мужчин и женщин на среднем этапе взрослости.

Теоретическая значимость работы состоит в научном подтверждении значимости личностного развития при возникновении проблем с удовлетворенностью жизни.

Практическая значимость исследования заключается в том, что выводы, полученные в результате исследования носят практико-ориентированный характер и могут быть использованы при разработке краткосрочных программа коррекции.

Структура работы – выпускная квалификационная работа состоит из: титульного листа, аннотации, введения, основной части, включающей в себя 2 главы, списка используемой литературы и двух приложений. Текст работы иллюстрирован 11 таблицами, 14 рисунками.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы удовлетворенности жизнью и личностной зрелости мужчин и женщин на этапе средней взрослости

1.1 Понятие удовлетворенности жизнью: основные подходы отечественной и зарубежной психологии

Удовлетворенность жизнью, ее качество – в современном мире является ценностью. Это связано с одной стороны с экономическими изменениями. Даже когда проблема выживания перестала стоять перед людьми так остро, ученые до сих пор «не смогли понять, почему огромные исторические подвижки в среднем уровне дохода не вызвали повышения степени удовлетворенности и счастья. Вероятно, данный факт обусловлен ростом притязаний: если раньше люди мечтали о собственном велосипеде, то сейчас им уже нужно два автомобиля» [4].

В.С. Меренкова исследуя феномен удовлетворенности жизнью отмечает, что «В последнее десятилетие проблема исследования такого феномена, как факторы удовлетворенностью жизнью у людей разных возрастов, оказывается интересной не только психологам в своем теоретическом аспекте, но и политикам, экономистам, философам, педагогам, социологам в прикладном значении. Состояние любой личности определяется психологической и эмоциональной стабильностью, уравновешенностью, стрессоустойчивостью, одним словом, гармонией с самим собой, окружающим миром, вследствие чего перед исследователями встает вопрос: как реализовать данный конструкт личности с целью удовлетворенности жизнью.» [20].

При анализе концепции жизненной удовлетворенности обычно используются различные модели и определения личного благополучия. Ознакомимся с обзором различных моделей субъективного благополучия,

удовлетворенности жизнью и счастья, предложенных разными учеными, связанными с данной концепцией.

Концепции удовлетворенности жизни тесно связаны с такими понятиями, как «счастье», «субъективное благополучие», «качество жизни», «удовлетворенность жизнью». [20].

Модели субъективного благополучия можно разделить на одномерные, двухмерные и многомерные.

Одномерные модели определяют благополучие каким-то одним аспектом. И первым таким понятием стало счастье.

Проблема определения, что такое есть счастье интересовала еще древних философов. Уже в античности появились два подхода к его определению: гедонистический и эвдемонистический.

Гедонистический подход относит себя к Марку Аврелию, который утверждал, что «... счастье зависит от качества мыслей и ни один человек не счастлив, если не считает себя таковым.» [17].

То есть узнать о том, насколько человек хорошо себя чувствует можно только спросив его самого об этом. Определить это можно только субъективно, с учетом собственного восприятия и личных стандартов.

Эвдемонистический взгляд на счастье пытался с позиции стороннего наблюдателя определить, должен ли тот или иной человек быть счастливым. Набор благ и содержание того, что должно приносить это состояние варьировался от уровня наслаждения до моральных ценностей. Например Аристотель предлагает отличать « ... примитивное, гедонистическое счастье, которое действительно можно свести к эмоциональному балансу, от подлинного счастья, связанного с деятельностью, добродетелью и участием в жизни.» [17]

Сложностью измерения счастья является не только спор о том, принадлежит ли эта категория человеческому или божественному, иными словами за это состояние отвечает сам человек или его нужно заслужить, но и тотальность переживания этого состояния. Счастье не может быть

ступенчатым, больше или меньше, как аффективная и эмоциональная характеристика субъективного переживания измерено может быть или его длительность или устойчивость появления.[17].

Д.А. Леонтьев классифицирует счастье, как эмоциональное (или аффективное) состояние (или переживание), характеризующееся максимальной выраженностью положительной окраски. Испытав состояние слияния, тотального счастья, можно полностью потерять мотивацию к деятельности, поэтому для оценки правильности выбора и соответствия желаемого действительному переходят от понятия «острое счастье» к «хроническому счастью, заменив это слово понятием « субъективное благополучие» [8].

Термин «удовлетворенность жизнью» также встречается в современных исследованиях в области психологии, социологии, антропологии и экономики [21] Соотношение вышеупомянутых понятий в одномерных теориях представлено рисунке 1.



Рисунок 1 – Соотношение понятий «удовлетворенность», «благополучие», «счастье»

Самосознание каждого индивидуума играет ключевую роль в оценке собственного удовольствия своим бытием. Субъективное благополучие, в свою очередь, отражает индивидуальные состояния удовлетворенности, счастья и благополучия, особенно важно отсутствие несчастья, депрессии, тревоги и общего недовольства. Важно понять, что счастье не означает полного отсутствия событий, сопровождающих неудачи. Оно связано с положительными эмоциями, такими как радость и удовлетворение. Однако

не каждый момент положительных эмоций является показателем «удовлетворенности жизнью» [17].

Изучение проблемы жизненной удовлетворенности и счастья вновь привлекает внимание общественных наук, особенно позитивной психологии и социологии, начиная с 60-х годов XX века.

За рубежом эмпирическое изучение счастья началось с 1967 года обзором Уорнера Уилсона, в котором он попробовал обобщить все имеющиеся корреляты счастья. Его гипотезы про счастье говорили о том, что если надлежащим образом удовлетворять потребности – будешь счастлив, если не удовлетворять – нет. Уровень счастья (удовлетворенности) зависит от уровня адаптации или притязаний, который детерминируется прошлым опытом, окружением и личностными ценностями.

В 2000 году Стаудигнер ввел понятие «парадокс субъективного благополучия», который заключается в том, что счастье не всецело зависит от внешних благоприятных обстоятельств. Фактор личности, ее врожденных и отчасти сформированных способностей, оказывает большое влияние на оценку качества жизни, когда основными выступают сравнения, воспроизводимые личностью, совпадение реальной и идеальной ситуации, взгляд на жизнь и причину всех изменений в ней.

Индивидуальное определение личной удовлетворенности, благополучия и качества жизни играет важную роль в жизни каждого человека. Объективное значение этих понятий не существует [9].

Понимание степени удовлетворенности жизнью является индивидуальным и различается в мыслях, идеях, понимании и ощущениях каждого человека.

Мы должны стремиться к устойчивым и стабильным отношениям, к общему чувству счастья и благополучия в различных сферах нашей жизни, будь то работа, семья или свободное время. В этом контексте также используются понятия «удовлетворение», «радость», «процветание», «качество жизни», «физическое и психическое благополучие» и

«наслаждение». Тем не менее, хотя эти термины имеют схожее значение, они все-таки различаются по своему содержанию. Можно сказать, что наиболее всеобъемлющим и полным понятием является "благополучие", которое наиболее тесно связано с «удовлетворенностью жизнью» и рассматривается как когнитивный аспект благополучия [8].

Удовлетворенность жизнью играет важную роль в достижении персонального благополучия. Это связано с осознанием общего смысла нашего существования. Исследования показывают глубокую взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и личным благополучием, и эти понятия часто рассматриваются как взаимозаменяемые. Уровень удовлетворенности жизнью также связан с удовлетворенностью в различных ключевых областях, таких как социальные связи, семейные отношения, условия труда, финансовое положение, социальный статус и самооценка [2].

Важно также выявить понятие «качества жизни» в контексте уровня удовлетворенности жизнью. Оно часто рассматривается как одна из составляющих качества жизни. Качество жизни включает две основные компоненты – субъективное и объективное благополучие. Субъективная составляющая личного благополучия включает четыре элемента: психологическое благополучие, самооценку, самоэффективность и восприятие личной контролируемости ситуаций [10]. Психологическое благополучие охватывает эмоциональные и когнитивные аспекты, включая положительные и отрицательные эмоции, уровень удовлетворенности жизнью, достижение поставленных целей, психосоматические симптомы и общий настрой.

По мнению исследователей Х. Кантрила и Н. М. Брэдберна, уровень благополучия определяется тем, как человек воспринимает и оценивает ситуацию в сравнении с ожиданиями. Недостаток соответствия между ожиданиями и реальными результатами может вызвать неудовлетворенность, в то время как более высокий уровень удовлетворенности является основой для чувства благополучия [12].

Хотя и не всегда это осознается, но основная цель каждого человека – достичь личного благополучия. Именно это стремление к субъективному удовлетворению своих ожиданий и целей составляет основу нашего сознания. Согласно теории Х. Кантрила, наше удовлетворение жизнью в основном определяется тем, насколько близко достигнутые нами результаты соответствуют нашим первоначальным ожиданиям. Именно сравнение этих двух факторов – фактического и желаемого – формирует наше представление о том, насколько полноценной и удовлетворительной является наша жизнь. В конечном счете, наша удовлетворенность жизнью зависит от того, насколько успешно мы оцениваем и сравниваем прошедший опыт с нашими исходными планами и стремлениями. Благодаря этому сравнению возникает определенный разрыв, который тонко подчеркивает степень нашего общего удовлетворения или, наоборот, неудовлетворенности жизнью [11].

Согласно Н. М. Брэдберну, субъективное благополучие проистекает из суммы положительных и отрицательных эмоций, которые переживает человек. Это оценочное состояние, основанное на индивидуальном опыте каждого. Уровень удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия зависит от количества положительных моментов в жизни. Чем больше положительных событий человек переживает, тем выше его уровень счастья и удовлетворенности [16]. Понятие счастья означает чувство физического и психического благополучия без неудовлетворенной потребности.

В сочинении «Введение в двумерную теорию благополучия» авторы предлагают концепцию, утверждающую, что «структура благополучия состоит из двух основных компонентов. Согласно широко распространенной идее счастья М. Чиксентмихайи, счастье возникает в результате оптимального опыта, когда человек полностью погружается в конкретную деятельность, подходящую его способностям. Авторы именуют это состояние потоком [17].

Многомерные модели учитывают широкий спектр аспектов, связанных с восприятием благополучия.

Например теория Э. Динера разделяет личное благополучие на когнитивный и эмоциональный компонент, где когнитивный является собой осознанную оценку своей жизни, а эмоциональная часть является суммой настроений, эмоций и аффектов. Именно те предположения Э. Динера, которой он представил в своей обзорной статье , посвященной субъективному благополучию в 1984 году, являются принципиальными до сегодняшнешл времени и современные исследователи лишь дополняют или адаптируют ее положения [30].

Разнообразие эмоций является главным фактором в обеспечении благополучия. Ведущие специалисты подчеркивают важность долгосрочной позитивной и негативной эмоциональной составляющей, а также ощущения счастья в контексте эмоционального благополучия. Когнитивные элементы включают уровень удовлетворенности жизнью, удовлетворение в различных сферах и самооценку. От длительности, частоты и интенсивности эмоций зависит личное благополучие. Оно определяется высоким количеством положительных эмоций и низким количеством негативных. Как для формирования положительных эмоциональных состояний так и для отрицательных значимо накопление специфических благоприятных или неблагоприятных воздействий, эмоций и настроений [16].

Счастье играет важную роль в нашей личной благополучности, поскольку оно отражает нашу оценку жизненного опыта. Зачастую мы ощущаем удовлетворение без осознания этого факта. Уровень удовлетворенности своей жизнью является одним из основных психологических аспектов личной благополучности и отражает осознанную и всестороннюю оценку наших достижений. Уровень удовлетворенности жизнью играет ключевую роль в понятии благополучия, и исследования, направленные на его изучение, являются наиболее популярными в сфере исследования личного благополучия [12].

Удовлетворенность важными аспектами нашей жизни, такими как семья, друзья, работа и социальный статус, является следующим

когнитивным элементом благополучия. Самооценка же представляет собой последний когнитивный фактор личного благополучия. Хотя эти концепции представляют собой разные измерения благополучия, они тесно связаны между собой [18].

По А.Г. Маслоу «Удовлетворенность— это субъективная оценка текущих условий жизни и возможностей, а также оценка значимости жизни и ее правильной ориентации» [20].

Так, У. Мишел, «представитель гедонистического направления, существующего в контексте когнитивной и поведенческой психологии, пришел к мнению выделить относительно устойчивую структуру, в которую входят: удовлетворенность жизнью как когнитивный аспект, интенсивность и баланс позитивного и негативного аффектов как эмоциональный компонент» [1].

Одним из первых «к теоретическому осмыслению понятия удовлетворенность жизнью в отечественной психологии обращается Л.В. Куликов. Он рассматривает демаркацию основных понятий и компонентов концепта благополучия, предлагая разделять понятия счастья, удовлетворенности, эмоционального комфорта и собственно благополучия, и отдает предпочтение благополучию как наиболее ясно определенному и имеющему объективные показатели. Благополучие рассматривается как комплексный феномен. Для переживания благополучия важны разные составляющие сферы жизни личности» [16].

Отечественные исследователи Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, В.А. Воронина говорят о понятии «психологическое благополучие», как о интегральном показателе степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [8].

П.С. Гуревич рассматривает удовлетворенность как «оптимальное состояние человека, возникающее при соответствии потребностей личности с

последствиями и результатами собственной деятельности, достижениями, характером взаимодействия с социальным окружением» [2], то есть ученый отмечает влияние на удовлетворенность и внешних факторов.

Заслуживают внимания определения удовлетворенности жизнью Н.В. Андреевской, которая считает что удовлетворенность жизнью — это «когнитивная сторона субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона — положительные и отрицательные эмоции, которые человек испытывает в какой-то отрезок времени» [2].

Особо следует отметить определение Р. М. Шамина: «Удовлетворенность жизнью — сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [28].

Таким образом, анализ литературы разнообразных перспектив и взглядов от ученых как из России, так и из-за рубежа, на отношение к понятию "удовлетворенность жизнью", можно сказать, что в научном мире все еще отсутствует объединяющая теория или широко признанное согласие на эту тему. Однако можно предположить, что существует связь между категориями «благополучие», «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью», которая показана на рисунке 2.



Рисунок 2 – Соотношение понятий «психологическое благополучие», «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью»

Она заключается в том, что понятие: "удовлетворенность жизнью" входит в состав "благополучия", но отличается тем, что включает оценочный компонент"» [21].

«Понятие “удовлетворенность жизнью” характеризуется как более узкое и более конкретное по сравнению с более общим термином “благополучие”, который охватывает более широкий спектр процессов и явлений.

Большинство ученых, включающих удовлетворенность жизнью в структуру субъективного благополучия, рассматривают первое как более устойчивое когнитивное образование» [21].

Т.А. Бергис согласна с утверждением С.В. Яремчук, который приходит к выводу о том, что субъективное благополучие – не стабильное явление, а скорее механизм, с помощью которого происходит коррекция жизненного пути человека путем изменения его жизненных целей на этапе взрослости, по результатам исследования. При этом низкий уровень субъективного благополучия и неудовлетворенность жизнью в целом приводит человека к переоценке конфликтных ценностей и побуждает его к активности и изменению своей жизни [7].

В данной работе мы будем использовать понятие «удовлетворенность жизнью» как субъективное отношение к различным аспектам бытия, охватывающим базовые ценности и потребности.

1.2 Понятие личностной зрелости: основные подходы

Понятие зрелость следует отличать от понятия взрослость. И то и другое характеризует возраст, который является специфической единицей измерения в психологии развития.

Возраст – это период развития. Возраст существует одновременно как абсолютное, количественное понятие так и относительное (условное). Принято рассматривать ситуацию с точки зрения биологического, социального и психологического возрастов [14].

Уровень биологического возраста, который отражает отношение индивида к его ожидаемой продолжительности жизни, может значительно отличаться от одного человека к другому

Под развитием мы понимаем изменения, происходящие с течением времени в теле и поведении человека, обусловленные как биологическими аспектами организма, так и его взаимодействием со средой. Развитие представляет собой четыре области: физическую, когнитивную (включая речевое развитие), личностную и социокультурную.

Развитие в когнитивной сфере включает овладение навыками восприятия, мышления, решения задач и другими сложными процессами, а также умение грамотно пользоваться языком [3].

Эволюция личностных характеристик связана с развитием относительно постоянных и устойчивых черт, а также осознанием своей уникальности.

Социокультурное воспитание включает в себя социализацию, которая включает сознательное обучение и тренировку детей, чтобы они могли соответствовать требованиям общества и успешно адаптироваться в нем.

Культурные знания также являются важным компонентом, и мы получаем их через наблюдение, осмысление и усваивание информации о своей культуре [3].

Исследователи, изучающие психологию развития личности, стремятся найти ответы на вопросы о причинах психического развития и его механизмах [24].

Ответить на этот вопрос пытались многие ученые, делением жизненного цикла человека на возрастные категории (периодизация), развития, в каждом из которых предпринимались попытки представить, что значит «быть хорошо развитой системой» на данном возрастном этапе.

Периодизация меняется со временем, зависит от культуры и определяется подходом к установлению возрастных рамок.

Содержание (и название) периодов, их временные границы определяются представлениями автора периодизации о наиболее важных, существенных сторонах развития. Периодизация зависит от той теории, через которую исследователь смотрит на человека [24].

Не смотря на то, что период взрослости в индивидуальной жизни личности потенциально наиболее длинный и продуктивный, периодизацией взрослости занялись лишь в начале 20 века. До этого практически все исследователи сосредотачивались на исследовании развития человека от рождения до взрослого биологического возраста (С. Холл, К. Гетчинсон, З. Фрейд, Ж. Пиаже, П.П. Блонский, Д.Б. Эльконин и другие) [14].

Появление периодизации взрослого возраста и старости можно связать с появлением третьей силы в психологии, гуманистического направления, когда предметом изучения психологии стали внутренние мотивы, неосознаваемые потребности и импульсы с одной стороны и постановка человека в центр, смещение акцента с изучения детства, как косного и единственного источника всех проблем у человека, на постоянное изменение на протяжении всей жизни.

До этого учёные в основном изучали период развития именно до периода взрослости. Это может быть объяснено двумя фактами.

Во первых, подходом к развитию. В биологическом подходе нет смысла изучать взрослость, так как считалось, что в зрелости не происходит изменений в психическом человека [18].

Во-вторых, неоднозначностью понимания трактовки этого феномена, что затрудняло постановку проблемы. Для исследования зрелости необходимо было решить целый комплекс задач, свойственных возрастной психологии, от обоснования критериев зрелости до выделения системы факторов, определяющих зрелость и соответствующего инструментария изучения [25].

Ученые же, которые обосновывали этапы взрослой жизни, рассматривали процесс развития личности как динамический феномен, простирающийся с момента рождения до последнего вздоха и обнаружили некоторые общие черты в процессе развития взрослых.

Понятие личностная зрелость принадлежит родоначальнику индивидуальной психологии А. Адлеру. Он считал, что зрелая личность – это носитель определенных качеств, таких как альтруизмом, самодостаточностью, возможностью осуществлять совместную деятельность [25].

Американский психолог Э. Эриксон (1902-1994) попытался осуществить интеграцию стратегий «идеального образца» и «адаптационную», в результате чего получилась наиболее популярная эпигенетическая теория развития в современной западной психологии. Наши живые организмы обладают удивительной биологической концепцией, известной как "основной план". Этот план, будучи заложенным в каждой клетке, определяет и устанавливает условия для развития нашего организма на протяжении всей его жизни. Он же предложил современную многофакторную преформированную систему периодизации, охватывающая период взрослости [29].

Эриксон утверждал, что каждая новая фаза развития основывается на предыдущей. Хотя адаптации, которые делаются на каждой фазе, могут пересматриваться или меняться, предпочтительным путем эволюции является "позитивное" разрешение конфликтов или кризисов, возникающих на каждой фазе [29].

В его исследованиях особое значение придавалось способу разрешения социальных "кризисов" или конфликтов, которые возникают на каждом этапе развития личности. Логика развития периодически подталкивает личность к выбору между зрелостью, характерной для данного этапа, и здоровьем. Личность может расти личностно, самоопределяться или сделать неверные выводы, что может привести к неврозу.

Периодизация по Эриксону представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Периодизация личности по Э. Эриксону

Возраст	Название	Конфликт	Новообразование
до 1 года	Младенчество	между доверием и недоверием	Надежда
1-3 года	Ранне детство	между автономией и сомнением	Воля
3-6 лет	Дошкольный возраст	между инициативой и виной	Цель
6-12 лет	Школьный возраст	между трудолюбием и неполноценностью	Уверенность
12-18 лет	Отрочество (Юность)	между идентичностью и путаницей ролей	Верность
18-35 лет	Ранняя зрелость	между близостью и одиночеством	Любовь
35-65 лет	Средний возраст	между продуктивностью или стагнацией (застоем)	Забота
после 65 лет	Поздняя зрелость	между целостностью и отчаянием	Мудрость

Даниэль Левинсон, известный американский исследователь, разработал теорию, которая фокусируется на традиционных ролях и взаимоотношениях между мужчинами и женщинами. Его исследования охватывают три стадии жизни, которые продолжаются примерно до 65 лет. В каждой из этих стадий

формируется жизненная структура человека. Эта модель объясняет взаимодействие внутреннего и внешнего мира личности [14].

В отечественной психологии нет такого многообразия подходов и теорий развития человека. и основу современной отечественной возрастной психологии составляют сформированные Л.С. Выготским (1896-1934) принципиальные идеи и система основных понятий, которые были развиты в отечественной психологии А.Н Леонтьевым и Д.Б. Элькониным.

Стоит отметить периодизацию В.И. Слободчикова, но ее минусом является сложность восприятия и религиозные основания, построенные на христианстве, что не всегда совместимо с мультикультурным современным обществом и ослаблением роли религии в современном обществе [14].

Б.Г. Ананьев начиная с 1970 –х годов масштабно, комплексно и длительно проводил исследование проблемы зрелости, в ходе которого получили большой массив экспериментальных данных,. Это позволило выделить общие и специфические закономерности психофизиологического, интеллектуального и личностного развития взрослых в разные периоды зрелости. Он создал новое направление в психологии – акмеологию, в которой отличие от начального и завершающего этапов жизненного пути человека, акмеология исследует «центральный момент в индивидуальном развитии», его высшую фазу — зрелость [13]. Ананьев отождествлял понятия понятий «взрослость» и «зрелость», при этом не привязывал достижение акмэ к биологическому возрасту..

Зрелая личность обладает рядом основных черт, включая свободу и ответственность, цельность и гармонию, а также актуализацию и раскрытие своего потенциала. Эмоциональная устойчивость является важным аспектом зрелости личности, позволяющей данной личности согласовывать свои мысли, чувства и действия, естественным и спонтанным образом определяя, какие эмоции ощущать и как их выражать [24].

Слово «зрелость» неизменно приводит нас к понятию взрослость и развитие. Процессы и закономерности взросления, как этапа оттогенеза

(жизненного цикла человека) изучается такими отраслями психологии как акмеология, психология развития, психология личности. Не обделяют эту область и педагогика, физиология и психофизиология.

Хотя биологический, социальный и психологический возрасты взаимосвязаны и объединяются в понятие зрелости, психологические характеристики играют основополагающую роль в определении зрелости с позиции развития психологии. Понятие зрелости тесно связано с понятием взрослости и определяется определенными психологическими качествами.

Социальные и биологические науки содержат параметры здорового, зрелого, полноценного человека. С точки зрения биологии и физиологии выработаны четкие критерии с стандартами возрастной нормы [13].

Социальный контекст зрелости предлагает личности устойчивость за счет воспитания и обучения, которая выражается в целостности, предсказуемости, направленности на другого (социум) поведение и умение адекватно оценивать себя и других. С понятием социальной зрелости связывают внутреннюю установку, имеющую позитивную направленность на человечество и мир в целом [11].

Культурный контекст включает понимание и принятие норм общества, в котором человек живет.

Психология же, в отличие от социальных и биологических наук, не имеет четкого представления, что такое личностно зрелый индивид. Каждый ученый имеет свое мнение на этот счет.

Не смотря на то, что определение понятия «личностная зрелость» может быть проблематичным из-за отсутствия единого и исчерпывающего определения самой личности, а также понимания факторов, влияющих на её развитие, исследователи соглашаются с тем, что оно охватывает два ключевых аспекта: зрелость как этап жизни и зрелость как уровень развития.

Зрелость характеризуется способностью адаптироваться к изменениям и новым условиям. Важной особенностью зрелой взрослой деятельности является позитивное разрешение противоречий и проблем [14].

Понятие "зрелость" в социально-психологических и общепсихологических исследованиях может иметь разное толкование, что объясняется современной социальной ситуацией развития человека.

Анализ различных исследований позволяют выделить следующие показатели личностной зрелости [15]:

- активность личности – личность ставит и реализует цели в своей жизни. При этом жизненные цели представляют собой стройную систему, которая обеспечивает человеку его уникальный смысл жизни;
- наличие способности к рефлексии, критичности, оценочному отношению к себе;
- наличие автономности от окружения (обладание внутренним локусом контроля);
- свобода выбора – понимание человеком, что он свободен в своем выборе и использование этого выбора;
- ответственность за смысл жизни, за то какие средства он использует для реализации своей цели;
- наличие потребности и способности к самопознанию;
- реалистичность восприятия;
- творчество;
- принятие и разделение существующих на данный момент развития общества моральные ценности и идеалы;
- желание трудиться на благо общества;
- способность к установлению прочных, глубоких и близких отношений основанных на любви.

Западные психологи, в особенности гуманистического направления активно обсуждали проблему зрелости личности в разных подходах: психоанализа, гуманистической и когнитивной психологии. Вместо термина «личностная зрелость» широко применялись синонимы, такие как «психологическая зрелость» или «психосоциальная зрелость». В

многочисленных работах авторы описывали зрелую личность как пример идеального человека, достигшего состояния психологического благополучия, развития своих врожденных способностей, продуктивности и творчества.

Личностная зрелость не всегда зависит от возраста и является индивидуальной характеристикой индивида, отражающей его мотивационную, личностную, социальную, культурную стороны.

В общем, достижение личностной зрелости заключается в трансформации или контроле биологического процесса развития с целью придания ему направленного, систематического и индивидуально определенного характера. Это означает, что данный процесс обладает уникальными чертами в своих средствах, условиях и целях развития [14].

Зрелость является непрерывно развивающимся и сложным системным образованием личности. Она отображает личность как интегральный составной элемент, который превосходит описание структурных компонентов или отдельных аспектов. Гармоничность, соразмерность, и свойства взаимосвязи служат для охарактеризации этого сложного системного образования [15].

Личностно развитый человек живет свою жизнь в тех условиях, которые его окружают, не борется, а сотрудничает с системой, окружает себя теми людьми, которые могут его поддержать, выстраивает отношения на уровне честного обмена и доволен своей жизнью. Зрелый человек – это тот, кто осознает и управляет своими чувствами, умеет себя поставить на позицию другого, берет полностью на себя ответственность за принятие решений или бездействие в своей жизни. Знает свои возможности и ограничения.

Отечественные и зарубежные авторы анализируют и интерпретируют личностную зрелость исходя из собственных научных позиций, поэтому единства в этом вопросе нет.

Психологическая зрелость является сложной характеристикой, проявляющейся на разных уровнях человека, от субъекта до индивида, на

разных этапах жизни. Исследователи признают, что определение и трактовка понятия зрелости в целом, а особенно личностной зрелости, являются сложными и многозначными. Большинство из них стремится найти наиболее подходящее определение этого понятия и выявить психологическую реальность, которая лежит в его основе.

На текущий момент существует целый ряд наук, которые в значительной степени способны определить зрелость личности. Акмеология, онтопсихология, культурная антропология, социальная педагогика и относительно новые дисциплины, объединяющие социальные и биологические аспекты и обладающие практической значимостью, предлагают самые полные и комплексные критерии для определения степени зрелости человека на основе глубоких познаний в динамике его развития.

На наш взгляд современный подход к анализу развития стоит обратить к концепциям, которые позволяют получить ответ на вопрос о цели развития и вариативности целей, соответственно адаптационные теории личности и теории «эталона» должны быть дополнены наработками других наук, занимающихся развитием человека. Лишь междисциплинарный и межотраслевой подходы к анализу зрелой личности позволят целостно и точно определить маркеры и критерии зрелости, а соответственно и разработать программы, помогающие растить и воспитывать активных субъектов, готовых постигать, созидать, конструктивно решать, то есть в целом быть индивидуальностями, формирующими новую реальность.

В процессе анализа теоретической составляющей вопроса о личностной зрелости, можно сделать следующие выводы:

- до настоящего времени нет четкого и однозначного определения понятия «личностная зрелость»;
- личностная зрелость характеризуется выработкой трех основных компонентов личности. Это мотивационно-ценностная сфера, смысловые ориентации в жизни и свойства саморазвивающейся личности;

- в зарубежной психологии, проблема личностной зрелости рассматривается в рамках психоанализа, гуманистической и когнитивной психологии. Часто альтернативные понятия, такие как «психологическая зрелость» или «психосоциальная зрелость», используются вместо термина «личностная зрелость»;
- личностная зрелость является новообразованием во взрослом возрасте;
- взрослость относится к биологическому возрасту, зрелость чаще всего описывает личностный и социально-культурный уровень развития;
- критерии зрелости культурально обусловлены.

В данном исследовании личностная зрелость понимается как интеграция субъектноличностных, интеллектуальных, коммуникационных, эмоциональных, межличностных групп характеристик личности [19]. При этом мотивом развития личности приняты и рассмотрены ценностные и мотивационные компоненты развития личности.

1.3 Психологические особенности мужчин и женщин на среднем этапе взрослости

Важной задачей, которая стояла стоящих перед теми, кто исследует зрелость, заключалась в определении ее временных рамок.

Нижняя граница зрелости в разных работах варьируется в возрастном интервале от 17 до 25 лет.. В определении верхних границ зрелости также отсутствует единство. Согласно Д. Биррену, поздняя зрелость завершается в 75 лет, по Д. Бромлею и Э. Эриксону – в 65 лет [13].

Средняя же зрелость достаточно сложно определяемый период.

Многие авторы, которые периодизировали взрослость, ставили деление взрослого периода на ранний, средний и поздний в зависимости от проживаемого кризиса и существенного в этом возрасте конфликта. Также у

авторов различаются названия периодов после 40 лет. Кто-то называет его «Поздняя зрелость», «Зрелость» или средняя Взрослость.[14].

Приводя и анализируя эти данные, Е.И. Степанова объясняет столь значительный разброс в определении возрастных границ зрелости различиями используемых принципов построения возрастной периодизации (физиологических, антропологических, демографических, психологических), а также отсутствием достаточного экспериментального базиса разработки этого вопроса [27].

Б.Г. Ананьев попытался решить эти противоречия, построив свою периодизацию зрелости. Он установил, что зрелость, или взрослость человека, включает ряд периодов и фаз. Было выделено три макропериода зрелости, первый из которых охватывает возраст от 18 до 25 лет, или раннюю зрелость, второй период от 26 до 35 лет и третий — от 36 до 46 лет, составляющие соответственно две фазы средней зрелости.

Указанные возрастные периоды отличаются темпами развития психических функций и интеллекта, отражающимися в смене подъемов и спадов их уровней. В период средней зрелости указанные колебания менее часты, характеризуются более растянутыми интервалами в смене подъемов и спадов уровней развития изучаемых свойств [13].

В средние годы, взрослые сталкиваются с непрерывно меняющимися требованиями, навязываемыми им в качестве родителей и внутри их семейных отношений, а также в переменчивой сфере профессиональной деятельности. Помимо этого, они сталкиваются с глобальными проблемами и вызовами, сопровождающими повседневную жизнь [14].

Можно выделить следующие возрастные задачи.

Первая задача. Сделать здоровый выбор в сторону генеративности против стагнации.

На этапе средней зрелости, согласно теории Эриксона, возникает главная жизненная проблема - желание творчества и стремление к развитию, либо ощущение застоя и стагнации.

Вторая задача. Минимизировать кризис середины жизни через «модель перехода».

Левинсон и его коллеги также утверждают, что середина жизни является периодом, когда мужчины и женщины сталкиваются с умеренными или даже тяжелыми кризисами. Изменение возраста во всех сферах развития ведет к возникновению кризисных состояний, которые могут быть обработаны или преодолены с использованием модели перехода. Согласно этой модели, развитие происходит через последовательность важных ожидаемых событий в жизни, которые предсказуемы и планируемы. Этот период, связанный с такими событиями, может представлять существенные трудности как на психологическом, так и на социальном уровнях. Однако большинство людей успешно приспосабливается к ним [14].

Третья задача. Позаботиться о здоровье.

В среднем возрасте мы резко начинаем ощущать изменения в своем организме, связанные со старением. Однако этот процесс проходит в зависимости от индивидуальных особенностей и внешних факторов. В этой связи, мы имеем возможность смягчить и уменьшить многие неприятные последствия старения, благодаря осознанному подходу и правильным решениям.

Четвертая задача. Заменить физический труд на интеллектуальный.

В средний возраст, обычно, у человека начинается некоторое снижение его физической силы. Этот процесс в основном затрагивает его способности к сенсомоторной деятельности, а также особенности его внутреннего организма.

Пятая задача. Научиться ухаживать за отношениями

Сфера межличностных отношений для среднего возраста является главной. Ее можно поделить на 2 основные области – друзья и семья.

К задачам в отношениях в семье относятся: решить конфликты с подрастающими детьми; справиться с трудностями отделения выросших

детей; переструктурировать собственную жизнь после покидания детьми родного дома; урегулировать отношения со стареющими родителями;

Неформальные отношения также требуют внимания. В этот период важно обзавестись именно близкими людьми, сделать выбор в пользу тех, с кем можно реализовывать отношения, построенные на ценности близости, честности и доверия и ценности уникальности и неповторимости индивидуальности [14].

Исследования доказывают, что высокие показатели субъективного благополучия личности на этапе взрослости демонстрируют лица, ориентированные на саморазвитие и удовлетворенные отношениями в семейной, личной и профессиональной сферах жизни [7].

Возрастные изменения можно поделить на внеполовые, типично мужские и типично женские.

Рассмотрим их в сравнительной таблице 2, имея в виду, что любое изменение здоровья влияет на психологическое состояние.

Середина жизни мужчины, по опыту, нередко вызывает кризис самооценки, связанный с сомнениями в достижениях. Вопрос «Были ли все эти усилия не напрасны?» начинает занимать ум всех, кто не смог достичь поставленных целей. Ощущение ограниченности возможностей для перемен вносит сомнение и в работу, и в семейные взаимоотношения, и в остальные сферы жизни.

Для женщин также период среднего возраста часто сопровождается значительными изменениями и переосмыслением ценностей. Так сложилось, что женщине нужно успеть за период взрослости реализоваться как в карьере, так и в семье. С учетом культуральных особенностей у женщин нет фиксированных границ для реализации себя в роли матери, кроме как физиологическая. В период среднего возраста значимым событием становится отлучение взрослеющих детей из родительского дома или отказ от мысли прожить собственное материнство. Последний значительный переходной период - это менопауза. Женщины переживают эти изменения и

переоценивают свои приоритеты в жизни, и каждый из указанных периодов может быть значимым для их развития и самоопределения.

Таблица 2 – Возрастные изменения женщин и мужчин

Изменения	Общие	Специфические для мужчин	Специфические для женщин
Физиологические	Тело начинает стареть.	Плавное снижение уровня тестостерона и трудности с эрекцией; импотенция; частое мочеиспускание и язвенная болезнь.	Менопауза и климакс.
Когнитивные изменения	Снижение текучего интеллекта; фиксация кристаллического, развитие мастерства.	Подвергает сомнению ценность прожитой жизни и поставленных целей.	Сомнение в своей привлекательности; оценка упущенных возможностей.
Психологические изменения	Неоднозначность отношения к среднему возрасту; задумываются о смерти; беспокойство вопросами реализации творческого потенциала; необходимости оставить след; опасения по поводу упущенных возможностей; заботы как сохранить близкие отношения с родными и друзьями.	Качество выполнения родительской и супружеской роли управляет дистрессом; нервозность; усталость; подавленность; повышенный уровень стресса (трудности на работе, пресыщенность сексуальными отношениями с супругой, многочисленные семейные обязанности, страх потерять здоровье).	Роловой конфликт «семья» против «карьера»; депрессии при несовпадении внешнего вида ожиданиям общества; -перегрузка от требований в каждой из ролей.
Социокультурные изменения	Переход в роль бабушки и дедушки; сложные отношения с подростками детьми; обустройство жизни после покидания детьми дома	Оценка окружением на успех и мужественность	Оценка окружением внешнего вида; синдром пустого гнезда.

В среднем возрасте, люди переосмысливают свои представления о сексуальности, придавая большее значение чувственности. Это включает в себя широкий спектр физического контакта, который необязательно связан с физической близостью. Важно отметить, что удовлетворенность людей сексуальными отношениями сильно зависит от их реакции на изменения.

Многие исследования показывают, что женщины более фрустрированы своей жизнью, чем мужчины.

Таким образом, средний период взрослости - это с одной стороны период повышенного стресса из-за ухудшающегося здоровья и количества обязательств, с которыми не всегда можно справиться.

С К.Г. Юнг, который является одним из первопроходцев, подчеркивавших важность второй половины жизни и необходимость преодолевать сомнения и неопределенность в этом возрасте, считает это период чудесным. Это время самооткрытия. Возможность перестать следовать требованиям и установкам общества, а по настоящему раскрыть свой потенциал до уровня акмэ.

Важная сфера жизни в этом возрасте – неформальные отношения. Именно конфликты с близкими и друзьями сильно влияют на уровень дистресса, в том числе и на работе. Иными словами – неудовлетворенность любой из областей межличностных отношений будет мешать продуктивности на рабочем месте.

Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме удовлетворенности жизнью мужчин и женщин среднего уровня взрослости позволил сделать следующие выводы.

Уровень удовлетворенности жизнью включает в себя не только когнитивный аспект субъективного благополучия, но и эмоциональную

составляющую, связанную с положительными и отрицательными чувствами, которые человек испытывает в определенный период времени.

Теоретические исследования подтверждают, что удовлетворенность жизнью включается в понятие благополучия и оценивает, насколько наша жизнь соответствует идеалу. Понятие "удовлетворенности жизни" тесно связано с понятиями "благополучия" и "субъективного благополучия", но само по себе оно не идентично ни одному из этих понятий. "Удовлетворенность жизнью" характеризуется стабильностью, устойчивостью, сложностью и системностью. Оно включает в себя различные аспекты, которые имеют относительную автономность. В данной работе мы определяем "удовлетворенность жизнью" как субъективную когнитивную составляющую личного благополучия и рассматриваем его как осознанную оценку своей жизни в целом. Это обобщенное и относительно постоянное оценочное переживание, которое имеет высокую значимость для каждого индивида. Оно является важной составляющей основного психического состояния [21].

Далее был проведен анализ понятия личностной зрелости и основных подходов к ее определению. Личностная зрелость является областью психологии развития, были рассмотрены основные понятия, такие как возраст и его виды, развитие и его области, периодизация с ее задачами, проблемами, подходами.

В свою очередь, взрослость или зрелость является состоянием, которое организм достигает в конце периода своего развития. Этот период является самым продолжительным в онтогенезе и характеризуется стремлением к достижению наивысшего уровня развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человека. Хотя временные рамки зрелости относительны и зависят от завершения юности и начала старения, они позволяют определить этот период в жизни человека.

Далее было рассмотрено и описано понятие взрослости, рассмотрены ее периодизации различными авторами, пояснено различие между зрелостью

и взрослостью, которое состоит в том, что зрелость относится к социальнокультурному и психологическому времени, а взрослость – к биологическому.

Было определено, что критерии личностной зрелости связаны с адаптацией личности в обществе, с ее способностью выполнять социальные функции, продуктивно трудиться, успешно общаться и адекватно познавать социальную действительность и себя, и на этой основе строить свой жизненный путь.

Средний уровень взрослости - это условный, культурно обусловленный период взрослости, который характеризуется ярко выраженными физиологическими, психологическими и социальными изменениями у мужчин и женщин, которые через кризис середины жизни меняют качество основного конфликта этого периода (продуктивность против стагнации). Новообразованием этого периода является чувство ответственности.

Исследование психологических особенностей женщин и мужчин среднего возраста привело к выводу, что выделение среднего возраста крайне условно у различных авторов. Все сходятся, что период от 35 до 65 лет можно отнести к средней взрослости по характеру решаемых задач.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи удовлетворенности жизнью и личной зрелости мужчин и женщин на этапе средней взрослости

2.1 Организация и методы исследования

Целью данного исследования было изучить взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью у мужчин и женщин среднего уровня взрослости с выраженностью таких личностных факторов зрелости, как ответственность, терпимость, самостоятельность, саморазвитие и позитивное мышление.

Выборку составили 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 35 до 55 лет.

В ходе исследования решались следующие задачи:

- подбор диагностического материала для исследование уровня удовлетворенности жизнью и уровня сформированности критериев зрелости мужчин и женщинс реднего возраста;
- подготовка необходимых материалов и проведение исследования;
- анализ и обобщение полученных в ходе исследования материалов;
- предоставление выводов.

В соответствии с целью исследования, производимые работы разбивались на следующие этапы:

- анализ основных теоретических концепций и подходов к исследованию удовлетворенности жизнью, взрослости, зрелости в современных психологических и социальных науках;
- разработка методики исследования, определяющей значение удовлетворенности жизнью, факторов психологической удовлетворенности, личностной зрелости;
- реализация программы эмпирического исследования;
- анализ данных, полученных в ходе эмпирического исследования;
- вывод по результатам исследования.

В исследовании применялись такие методы, как шкалирование, анкетирование, тестирование и были использованы такие методики, как «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера, методика диагностики личностной зрелости В.А. Руженкова, авторская анкета. Обобщенный индекс удовлетворенности жизнью проводился по методике интегральной факторной оценки удовлетворенности жизни Е.В. Балацкому. В таблице 3 представлен список используемого диагностического материала.

Таблица 3 – Диагностический материал исследования

Критерий	Показатели	Методика
Анкетные данные	возраст, страна проживания, наличие детей, материальное положение, наличие отношений, семейный статус	авторская анкета
Уровень удовлетворённости жизнью	субъективная удовлетворенность жизнью, соответствие жизни идеальному представлению, желание изменить свою жизнь, наличие ресурсов для достижения цели, оценка условий жизни.	шкала-опросник «Удовлетворенность жизнью» Э. Динера
Факторы удовлетворенности жизнью	ранжирование факторов удовлетворенности жизнью по важности и определение субъективной удовлетворенности ими.	методика вычисления интегрального уровня удовлетворенности по Е.В. Балацкий
Личностная зрелость	ответственность, терпимость, саморазвитие, позитивное мышление, самостоятельность	методика диагностики личностной зрелости В.А. Руженкова

Авторская анкета «Социальный портрет личности» состояла из 14 вопросов, которые были направлены на сбор сведений об испытуемых: возраст, доход, состав семьи, наличие и число детей, наличие профессии, образования, условий и региона проживания (Приложение А).

В исследовании приняло участие 20 взрослых мужчин и 20 женщин.

С помощью составленной анкеты мы можем охарактеризовать выборку следующим образом:

- средний возраст женщин составил 42 года;
- средний возраст мужчин составил 38,5 лет.

Большинство женщин имеют высшее или неполное высшее образование, 55% мужчин со средним и средним специальным, высшее образование у 30%, неполное высшее у 15%.

По территории проживания: 60 % опрошенных женщин проживают на территории РФ, 10% в Германии, остальные русскоговорящие женщины из Украины, Испании и США. 40% опрошенных мужчин проживает в Германии, 20 % из Нидерландов, 25 % из РФ, 5 % мужчин из Франции, 10 % (2 человека) из Бельгии.

Семейный статус: 40% женщин разведены, 40% в официальном браке, 5% не замужем и 15% в разводе; 35% мужчин в браке, 25% разведены, остальные не женаты.

По количеству детей: 23 % респондентов имеют хотя бы 1 ребенка (5 женщин и 4 мужчин), 25 % - 2 имеют двоих детей, (7 женщин и 3 мужчин), 8% имеют троих детей (2 женщины и 1 мужчина), 3% - 1 мужчина из Германии имеет 4-х детей. 43% опрошенных были бездетны. При этом количество детей у тех, кто проживает на Европейской территории и в USA распределилось таким образом: 66% имеют детей (6 мужчин и 6 женщин), 34% бездетны (1 женщина и 9 мужчин); в России и Украине 61% выборки имеют детей (8 женщин и 3 мужчины), 39% не имеют (5 женщин и 2 мужчины не имеют детей)

Также оценивалась взаимосвязь респондентов по уровню дохода:

- 7.5% – высокой доход (66 % мужчины (пополам из России и Европы) и 34% женщина из России);
- 27.5% – доход выше среднего (27% женщины из России, 18% мужчины из России, остальные мужчины из Европы);

- 45% – средний доход (55% женщин, из них 60% из России, остальные из Европы и США; 45% мужчин, из них 25% из России, 75 из остальных стран);
- доход ниже среднего – 10% (75% женщины, все из России и Украины, 25% мужчины из Германии);
- низкий доход – 10% респондентов (75 % женщин, из них 75% из Германии и 25 из России; 25% мужчин (из Нидерландов).

Рассмотрим методы исследования.

Шкала «Удовлетворенность жизнью» Э Динера (SWSL) (1985).

Э. Динер играет важную роль в изучении «субъективного благополучия». Концепция субъективного благополучия помогает не только определить уровень депрессии и тревоги, но и сравнить уровни счастья людей. Высокий уровень субъективного благополучия означает, что человек часто удовлетворен жизнью и в определенных ситуациях испытывает негативные эмоции, например печаль или гнев. На основе концепции субъективного благополучия Э. Динер разработал шкалу удовлетворенности жизнью, которая широко используется в исследованиях и общественном контроле в некоторых странах [42].

Шкала Э. Динера была переведена с русского языка Д.А. Леонтьевым в 2005 году и успешно использовалась во многих исследованиях, проведенных коллективом кафедры общей психологии психологического факультета МГУ с 2005 по 2007 год. Эта шкала предназначена для измерения уровня удовлетворенности жизнью и является надежным инструментом оценки соответствия ожиданий условия жизни, внутренней гармонии и благополучие [22].

Леонтьев говорит, что российская версия шкалы удовлетворенности жизнью обладает высоким уровнем психометрических свойств. Он также показывает корреляции с различными показателями самооффективности и психологического благополучия, что позволяет использовать его в социальных и психологических исследованиях.

Факторы удовлетворенности жизнью. Измерение и интегральные показатели. Балацкий.

Представим, что мы имеем возможность использовать следующую методику, нам это дает [5]:

- создание полного списка факторов, оказывающих влияние на уровень удовлетворенности жизнью;
- оценка степени удовлетворенности испытуемых каждым из этих факторов с помощью вычисления факторных индексов удовлетворенности;
- определение степени важности каждого фактора, путем подсчета факторных индексов значимости и использования факторных коэффициентов значимости;
- расчет обобщенного индекса удовлетворенности жизнью, который представляет собой сумму скорректированных факторных индексов удовлетворенности, учитывающих факторные коэффициенты значимости.

В методике Балацкого все факторы удовлетворенности жизнью охватывают все важные аспекты социальной сферы.

Число факторов ограничено 13, чтобы обеспечить аналитичность схемы.

Каждый отдельный элемент представляет собой обобщенное и точное отображение определенной сферы жизни. Поскольку удовлетворенность жизнью представляет собой сложное и многогранное понятие, необходимо учитывать другие точки зрения относительно его составляющих [6].

Далее рассмотрим алгоритм оценки обобщенного индекса удовлетворенности жизнью [6].

В начале исследования проводится анализ уровня удовлетворенности участников по каждому из 13 факторов. Основная цель данного задания заключается в определении факторных индексов удовлетворенности (D_j). Для этого необходимо собрать информацию, задавая следующий вопрос: "На

сколько уровень удовлетворенности j-ым фактором вашей жизнедеятельности?" Варианты ответов представлены в стандартном формате:

- полностью удовлетворен,
- в целом удовлетворен, хотя есть некоторые недовольства,
- в целом недоволен, хотя есть некоторая удовлетворенность,
- полностью недоволен,
- затрудняюсь ответить.

Формула предлагает вычислять уровень удовлетворенности j-м фактором жизни. Это является самым рациональным подходом с учетом доступных данных [6].

$$D_j = \left(\frac{1}{1 - x_{jn}/100} \sum_{i=1}^{n-1} a_i x_{ji} \right)^{1-kx_m} \quad (1)$$

где j – индекс фактора удовлетворенности жизни;

i – индекс варианта ответа респондентов на вопрос относительно удовлетворенности j-ым фактором;

n – общее число предусмотренных вариантов ответа на вопрос (в нашем случае 5);

x_{ji} – доля респондентов (в процентах), указавших i-ый вариант ответа для j-ого фактора удовлетворенности жизни;

a_i – весовой коэффициент i-ого варианта ответа (для всех факторов жизнедеятельности используется унифицированная шкала весовых коэффициентов; $0 \leq a_i \leq 1$);

k – нормирующий коэффициент, величина которого определяется в ходе вычислительных экспериментов.

В рамках решения нашей задачи мы руководствуемся системой весовых коэффициентов, все факторы которой имеют одинаковую структуру: $a_1=1,0$; $a_2=0,6$; $a_3=0,4$; $a_4=0$. Изредка, в процессе аналитических исследований, мы учитываем не только группу лиц, сталкивающихся с

трудностями при предоставлении ответов, но также и группу, не предоставляющую ответов вообще.

Для получения окончательного индикатора удовлетворенности жизнью необходимо выполнить процедуру агрегирования вектора значений факторных индексов. Для реализации данной процедуры требуется выполнить две операции. Сначала необходимо вычислить факторные индексы значимости W_j , которые затем используются для определения весовых коэффициентов значимости b_j для всех факторов.

Важность каждого фактора удовлетворенности жизнью определяется на основе следующей вопросной конструкции: насколько важен для Вас j -ый фактор жизнедеятельности? Формат возможных ответов соответствует тому, который используется при оценке уровня удовлетворенности различными факторами жизнедеятельности:

- достаточно важен,
- скорее важен, чем не важен,
- скорее не важен, чем важен,
- совершенно не важен,
- затрудняюсь ответить.

Тогда индекс важности каждого фактора вычисляется по формуле, аналогичной (1):

$$W_j = \left(\frac{1}{1 - y_{jn}/100} \sum_{i=1}^{n-1} a_i y_{ji} \right)^{1 - k y_{jn}} \quad (2)$$

Идентификация различных индексов (2) предоставляет возможность установить иерархическую структуру факторов, влияющих на нашу жизнедеятельность. Однако, чтобы объединить все эти факторы в общий показатель удовлетворенности жизнью, необходимо преобразовать значения (2) в весовые коэффициенты, отражающие их важность. Для этого мы применяем простую формулу подсчета:

$$b_j = W_j / \sum_{j=1}^m W_j, \quad (3)$$

где m – общее число факторов удовлетворенности жизни (в нашем случае 13).

Особое внимание следует уделить одному дополнительному аспекту предлагаемой методики. Важно отметить, что в общем индексе удовлетворенности жизнью включены множество факторов, между которыми существуют тесные связи. Например, увеличение удовлетворенности материальным положением часто сопровождается повышением творческой самореализации. В рамках 13-факторной модели обобщенного индекса возможно существование множества подобных взаимосвязей. Таким образом, обобщенный индекс изменяется не только в результате изменений отдельных факторов, но также за счет их совместного и взаимозависимого изменения. Стоит подчеркнуть, что эффект "защитой взаимозависимости" между отдельными факторами сходен с эффектом мультиколлинеарности в регрессионном анализе. Однако следует отметить, что это не является недостатком нашей вычислительной схемы и не противоречит логике и целостности социального анализа. Фактически, модель обобщенного индекса удовлетворенности жизнью, несмотря на сложную факторную структуру, не считается эндогенной зависимостью и, следовательно, не ограничена свойствами статистических моделей [6].

Методика «Диагностика личностной зрелости» В.А. Руженкова представлена в приложении (Приложение Б).

Методика позволяет оценить уровень важных личностных факторов респондента. В ней выделены 5 базовых показателей (маркеров), которые определяют личностную зрелость человека.

Одним из важных показателей, которые определяют психологию личности, является ответственность. В рамках изучения психологии каузальной атрибуции были выделены два различных типа ответственности:

умение личности признавать свою ответственность за все происходящее в ее жизни; тенденция человека перекладывать ответственность на других людей, внешние обстоятельства или ситуацию [26].

Кроме того, терпимость играет важную роль в определении личностной зрелости. Она имеет два аспекта - сенсуальную и диспозиционную. Сенсуальная терпимость связана с способностью личности снизить чувствительность к негативным факторам окружающей среды и уменьшить реакцию на них. Диспозиционная терпимость, в свою очередь, определяет способность личности быть терпимой во время социальных взаимодействий, основываясь на своих установках и системе отношений к действительности, другим людям и воздействию окружающих на себя [26].

Самореализация – важный аспект, который определяет зрелую личность. Желание развиваться и стремиться к совершенству не только является признаком психологической зрелости, но и является необходимым предпосылкой для ее достижения. Люди, нацеленные на самосовершенствование, также успешно профессионально развиваются.

После удовлетворения основных потребностей, таких как физиологические нужды, безопасность, принадлежность и уважение, открывается возможность для саморазвития и самореализации. Самоактуализирующиеся личности обладают определенными характеристиками, включая четкое восприятие реальности, принятие себя и окружающих, естественность поведения, фокус на достижении цели, потребность в уединении, независимость от окружающей среды, желание переживать значимые моменты, интерес к обществу, развитые межличностные отношения, демократическое мышление, умение отличать средства от цели, философское чувство юмора, творческий потенциал и способность к сохранению собственной идентичности при взаимодействии с разными культурами [26].

Позитивное мышление - это способ мыслить, который позволяет сосредоточиться на позитивных аспектах жизни, на успехах, достижениях,

жизненном опыте, возможностях, своих желаниях и ресурсах, которые могут помочь в решении важных вопросов и задач. Основой такого мышления являются позитивные утверждения и описания.

Согласно толковым словарям русского языка, самостоятельный - это независимый от других, не подчиненный и не зависящий от них. Самостоятельный человек проявляет решимость, имеет собственную инициативу и способен на независимые действия и суждения. Независимость означает отсутствие подчинения, власти или обусловленности своих действий и состояний волей других людей или обстоятельствами.

Для каждой шкалы методики разработано 10 вопросов, которые охватывают все аспекты каждого параметра. Каждый вопрос предлагает 4 варианта ответа – «никогда», «редко», «часто» и «всегда». За каждый вариант ответа начисляются определенные баллы в соответствии с ключом. Результаты тестирования позволяют определить как общий уровень личностной зрелости, так и значение каждого из параметров индивидуально.

Все описанные выше методики адаптированы на русский язык. Данные исследования были обработаны с помощью компьютерной программы SPSS.20 и Excel. Некоторые расчеты выполнялись в Python с использованием пакетов pandas, numpy, matplotlib.pyplot, seaborn, scipy.stats. В качестве математико-статистической обработки, были проведены следующие виды анализа: количественный анализ, качественный анализ по t-критерию Стьюдента, корреляционный анализ с применением критерия r – Спирмена.

Такой комплексный подход позволяет разобраться и определить влияние факторов зрелости на удовлетворенность жизнью у мужчин и женщин на среднем этапе взрослости.

2.2 Результаты эмпирического исследования удовлетворенности и личностной зрелости

На первом этапе эмпирического сбора данных проводилось изучение удовлетворенности жизнью мужчин и женщин по методике Э. Диннера «Шкала удовлетворенности жизнью».

В ходе диагностики были получены следующие результаты.

У 5 % женщин (1 человек) результат «очень недоволен», что говорит об очень низкой удовлетворенности и означает совершенное несогласие практически со всеми своими поступками, условиями жизни, достижениями она крайне недовольна, планы и реальность совершенно не совпадают. Мужчин с такой категорией удовлетворенности не выявлено.

У 15 % женщин (3 человека) и 10 % мужчин (2 человека) выявлен уровень удовлетворенности «недоволен». Это результат намного ниже среднего и показывает несогласие с условиями жизни, своими выборами, реальность и планы не совпадают, при возможности повторить свою жизнь, многое было бы изменено.

У 20 % женщин (4 человека) и 5 % мужчин (1 человек) выявлен уровень удовлетворенности «слегка недоволен». Удовлетворенность жизнью у таких людей чуть ниже среднего, в основном им трудно определиться, согласны они или нет со своими условиями жизни, удовлетворены или нет результатами жизни, нравятся ли им условия жизни, хотели бы они что-то в жизни при возможности изменить или нет.

У 20 % женщин (4 человека) и 10 % мужчин (2 человека) выявлен уровень удовлетворенности «более или менее доволен». Эта категория людей выражает небольшое согласие с тем, каких результатов они достигли, в каких условиях проживают. Если бы им предложили повторить жизнь заново, то какие-то события они хотели бы изменить. Это средний результат удовлетворенности жизнью в целом.

У 20 % женщин (4 человека) и 45 % мужчин (9 человек) выявлен уровень удовлетворенности «очень доволен». Это говорит о том, что люди достигают поставленных и желаемых целей, картина мира соответствует реальности, при возможности повторить жизнь заново практически ничего не менялось бы, удовлетворенность жизнью выше среднего.

У 20 % женщин (4 человека) и 30 % мужчин (6 человек) выявлен уровень удовлетворенности «в высшей степени доволен». Это свидетельствует о абсолютном согласии с тем, что условия жизни в текущий момент – идеальные, ресурсов для достижения целей достаточно, жизнь прожита так, что готовы ее повторить без сомнения, удовлетворенность намного выше среднего. Наглядно данный результат изображен на рисунке 3.

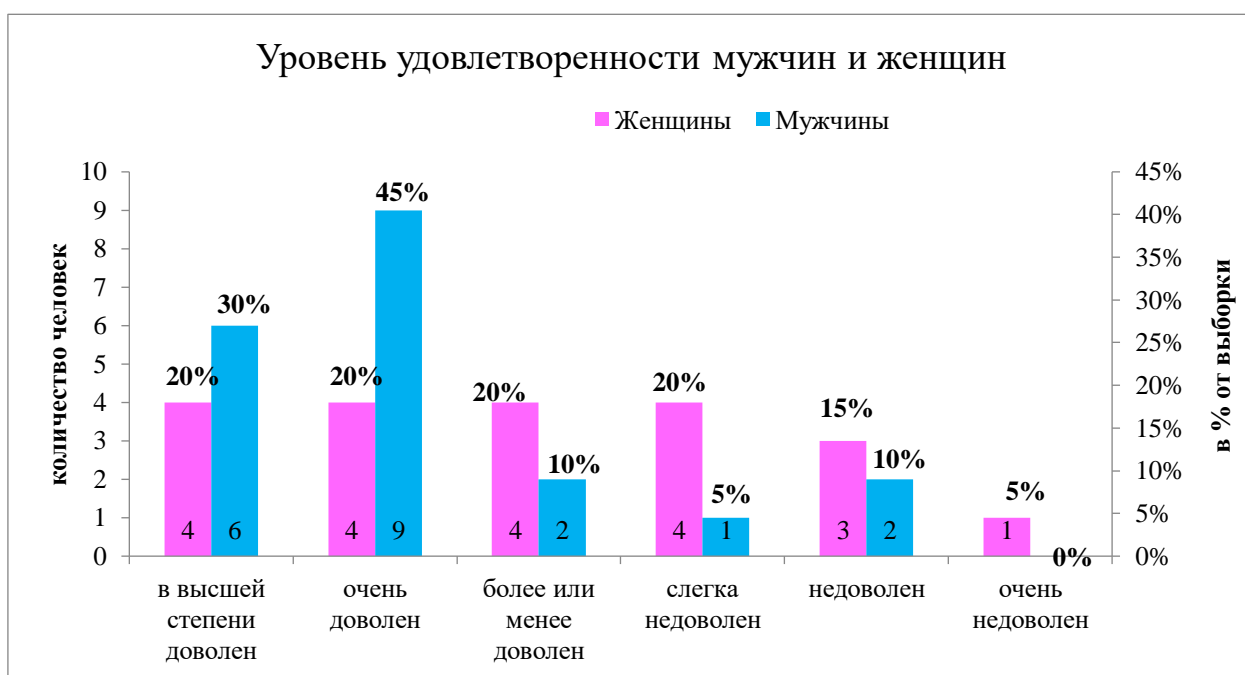


Рисунок 3 – Уровень удовлетворенности мужчин и женщин, количество человек, %

Анализ среднеарифметических результатов проведённого теста показал, что мужчины и женщины в целом более или менее довольны жизнью.

Общий среднеарифметический показатель удовлетворенности изображен на рисунке 4. У женщин он ниже на 14,4 %, чем у мужчин. Несмотря на то, что у мужчин 75% выборки оказались довольны и в высшей степени довольными жизнью, средняя удовлетворенность при этом остается на среднем уровне

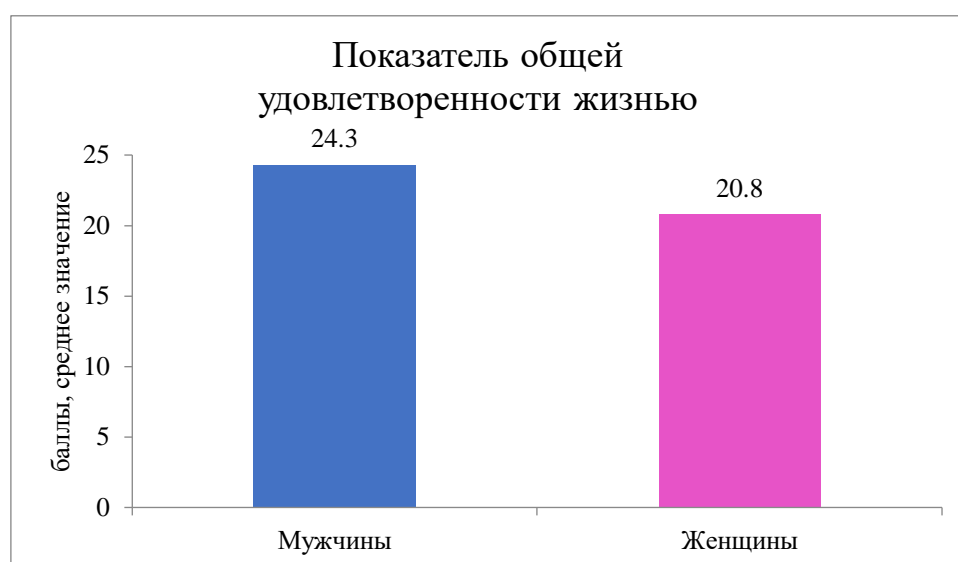


Рисунок 4 – Показатель общей удовлетворенности жизнью женщин и мужчин (среднеарифметическое значение), баллы

Это можно объяснить особенностью выборки, в которой 40 % опрошенных женщин и 60 % опрошенных мужчин проживают на территории Европы и США.

Проанализировав среднеарифметические показатели удовлетворенности жизнью среди мужчин и женщин, проживающих на территории Украины и России по сравнению с теми, кто проживает на территории Европы и США, стоит отметить, что:

- у мужчин из Европы он выше на 29%,
- у женщин из Европы он ниже на 7%.

Можно предположить, что может быть связано с особенностями выборки, так как все опрошенные женщины имели опыт эмиграции, а опрошенные мужчины нет.

Для установления различий особенностей отдельных параметров субъективного благополучия удовлетворенности жизни между мужчинами и женщинами по методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Диннера., (средние значения) была проведена математическая обработка результатов, с помощью t-критерия Стьюдента, результат которой представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели удовлетворенности жизни у мужчин и женщин по методике Э. Динера по субшкалам (средние значения, сравнительный анализ)

Факторы удовлетворенности	Женщины	Мужчины	t-критерий Стьюдента
	балл, среднее значение		
Превосходные условия жизни	4.15	4.55	0,7
Удовлетворенность жизнью	4.10	5.25	2,2
Достижение главных целей	4.20	5.00	1,6
Повторить жизнь сначала	4.20	4.95	1,5
Соответствие жизни идеалу	4.15	4.55	0,7
Общая удовлетворенность	20,8	24,3	1,6

Проведенный сравнительный анализ удовлетворенности у мужчин и женщин по t- критерию Стьюдента показал статистическую значимость в различиях по критерию «Удовлетворенность жизнью» ($t=2,2$ при $p<0,05$), что означает, что мужчины чаще соглашались с утверждением «я удовлетворен своей жизнью», чем женщины, то есть женщины более фрустрированы по всем показателям удовлетворенности, чем мужчины.

На рисунке 5 представлены среднеарифметические значения удовлетворенность жизни у мужчин и женщин по шкалам.

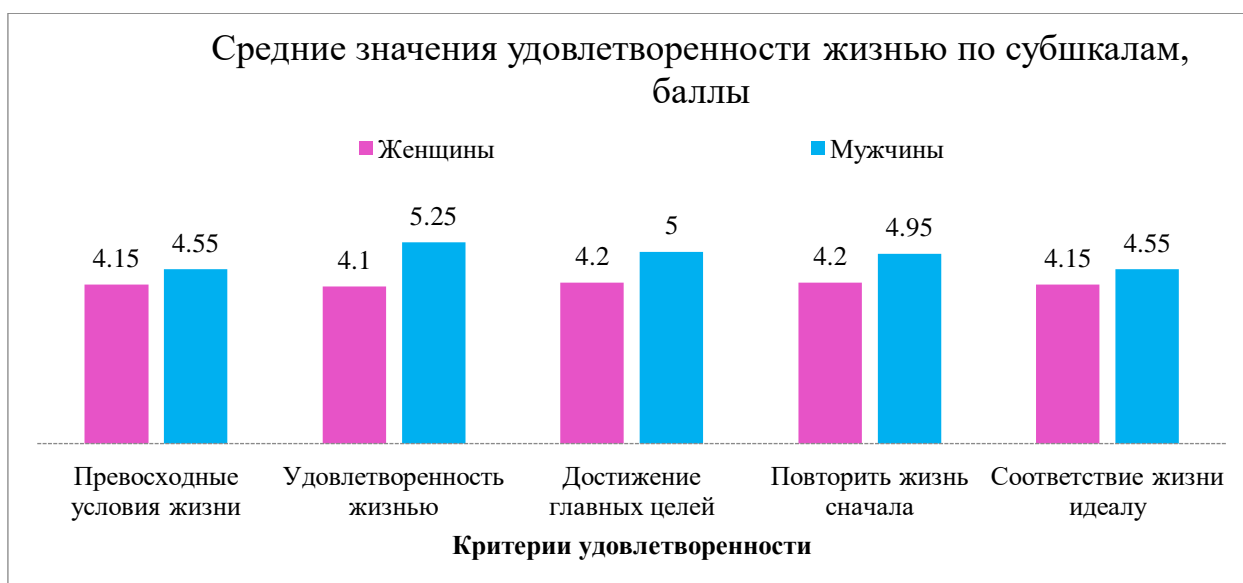


Рисунок 5 – Показатели удовлетворенности жизни у мужчин и женщин по методике Э. Динера по субшкалам (средние значения), балл

- мужчины больше всего удовлетворены жизнью в целом (субшкала «Удовлетворенность жизнью», 5.25, стандартное отклонение 1.29); у женщин этот параметр выражен меньше всего и на 28 % ниже (4.10, стандартное отклонение 2.02);
- у женщин основная удовлетворенность замечена по фактору «Достижение главных жизненных целей» (пока я достигла в целом всего, чего хотела в жизни) и «Повторить жизнь сначала». Этот показатель в обоих случаях равен 4.2 (стандартное отклонение 1.79);
- фактор удовлетворенности «Достижение главных целей» у мужчин идет вторым и выше на 18 %, чем у женщин (5,0; стандартное отклонение 1.15);
- фактор удовлетворенности «Готовность повторить жизнь сначала» у мужчин выражен на 18% выше, чем у женщин (4.95, стандартное отклонение 1.84) и является третьим субъективным показателем по проявленности;
- критерий удовлетворенности «Превосходные условия жизни» у мужчин выше на 10% (средний балл 4.55, стандартное отклонение

1,61), чем у женщин (средний балл 4.15, стандартное отклонение 1.93);

– фактор удовлетворенности «Соответствие жизни идеалу» (4.15, стандартное отклонение 1.69) у женщин имеет одинаковый средний балл с фактором «Превосходные условия жизни» и занимают второе место по удовлетворенности;

– у мужчин удовлетворенность фактором «Превосходные условия жизни» одинаково по средней величине (4,55; стандартное отклонение 1,61) с фактором «Соответствием жизни идеалу» (4.55; стандартное отклонение 1,79), и мужчины этими факторами удовлетворены менее всего.

Таким образом, по результатам эмпирического исследования удовлетворенности по Э. Динеру можно сделать следующие выводы:

– женщины менее удовлетворены условиями жизни, своими достижениями, и жизнью в целом, чем мужчины.

– средний показатель удовлетворенности у женщин ниже на 14,4%, чем у мужчин;

– есть достоверное различие удовлетворенности у мужчин и женщин (t-критерий Стьюдента) по показателю «Удовлетворенность жизнью»;

– удовлетворенность мужчин, проживающих на территории Европы выше среднего и на 29% выше, чем удовлетворенность мужчин, проживающих на территории РФ;

– удовлетворенность женщин, проживающих в Европе, ниже среднего и отличается от удовлетворенности женщин, проживающих на территории РФ и Украины на 7%;

– мужчины более всего удовлетворены жизнью в целом, своими достижениями и выражают большую готовность повторить жизнь сначала без изменений. Менее всего мужчины удовлетворены фактором «соответствие жизни идеалу»;

– у женщин удовлетворенность всеми факторами выражена примерно (дисперсия 0.1 балла). Женщины удовлетворены своими достижениями, этот фактор на первом месте и делит его с фактором «Повторить жизнь сначала». На втором месте по удовлетворенности два критерия: «Превосходные условия жизни» и «Соответствие жизни идеалу»;

Вторым этапом были проанализированы факторы удовлетворенности для мужчин и женщин по методике Е.В. Балацкого.

Полученная оценка обобщенного индекса удовлетворенности D у мужчин и женщин показана на рисунке 6 и разница между значениями составляет 1 % в пользу мужчин.

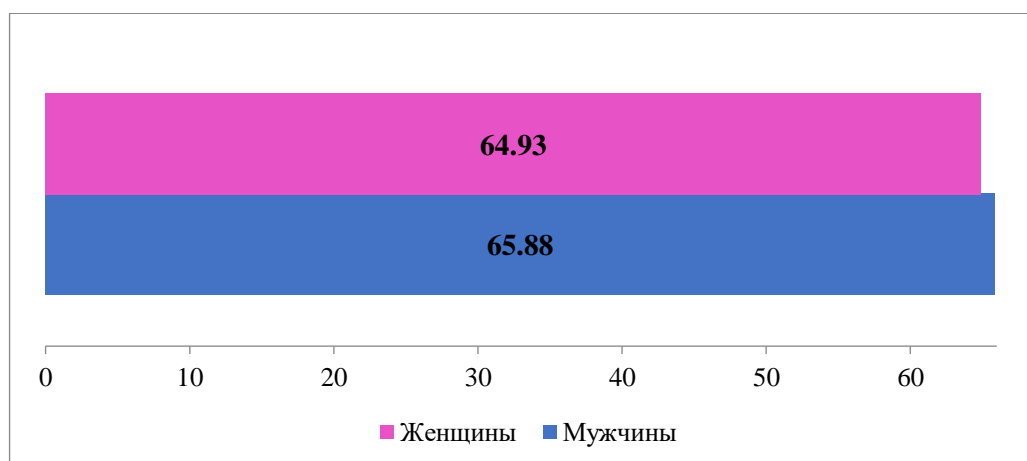


Рисунок 6 – Обобщенный индекс удовлетворенности D у мужчин и женщин, %

Полученная оценка согласуется с данными, полученными по методике оценки удовлетворенности Э. Динера и говорит о том, что у мужчины и женщины уверенно находятся в зоне средней удовлетворенности, при наличии некоторого неудовольствия, при этом есть позитивная тенденция социального самочувствия, не смотря на нынешнее состояние мировой экономики, характеризующейся полной неопределенностью будущего.

Рассмотрим из чего складывается обобщенный индекс удовлетворенности у мужчин (таблица 5) и у женщин (таблица 6).

Таблица 5 – Составляющие обобщенного индекса удовлетворенности жизнью у мужчин

Фактор жизнедеятельности	Индекс удовлетворенности, (Dj), %	Индекс значимости, (Wj), %	Весовой коэффициент (bj)	Вклад (доля) фактора в удовлетворенности жизнью (Vj), %
1 Безопасность	70	88	0.085	9.03
2 Материальное благополучие	69	83	0.0802	8.4
3 Семейное благополучие	61	94	0.0908	8.41
4 Достижение поставленной цели	63	82	0.0792	7.57
5 Творческая самореализация	73	76	0.0734	8.13
6 Наличие хорошего доступа	69	76	0.0734	7.69
7 Хороший климат	46	66	0.0638	4.45
8 Достойный социальный статус	64	67	0.0647	6.28
9 Дружба	67	75	0.0725	7.37
10 Уверенность в будущем	52	82	0.0792	6.25
11 Хорошая экология	70	77	0.0744	7.9
12 Инфраструктура	73	76	0.0734	8.13
13 Здоровье	76	93	0.0899	10.37
Обобщенный индекс удовлетворенности, D, %	65.88			

Абсолютная поляризация (разница между максимальным и минимальным значением) оказалась немного выше у женщин. Для факторных индексов удовлетворенности жизнью она составила 6,7 % в пользу женщин (размах вариации R_{dj} у мужчин равняется 30 пунктам признака, у женщин 32 пункта признака). Для индекса значимости размах вариации также выше у женщин на 9 % (R_{wj} у мужчин равно 28 пунктам признака; для женщин 31 пунктов признака).

«Болевые» факторы образуют группу со значениями индекса удовлетворенности (D_j) менее 40%; «благополучные» факторы имеют значение указанного индекса более 60%; остальные факторы могут считаться более или менее нейтральными [20].

Таблица 6 – Составляющие обобщенного индекса удовлетворенности жизнью у женщин

Фактор жизнедеятельности	Индекс удовлетворенности, (D_j), %	Индекс значимости, (W_j), %	Весовой коэффициент (b_j)	Вклад (доля) фактора в удовлетворенности жизнью (V_j), %
1. Безопасность	64	96	0.0901	8.88
2. Материальное благополучие	65	89	0.0836	8.37
3. Семейное благополучие	69	92	0.0864	9.18
4. Достижение поставленной цели	63	78	0.0732	7.1
5. Творческая самореализация	69	79	0.0742	7.89
6. Наличие хорошего достуга	60	86	0.0808	7.47
7. Хороший климат	66	73	0.0685	6.96
8. Достойный социальный статус	64	65	0.061	6.01
9. Дружба	74	80	0.0751	8.56
10. Уверенность в будущем	41	84	0.0789	4.98
11. Хорошая экология	68	78	0.0732	7.67
12. Инфраструктура	68	67	0.0629	6.59
13. Здоровье	73	98	0.092	10.34
Обобщенный индекс удовлетворенности, D , %	64.93			

Изобразим на рисунке 7 и опишем факторную удовлетворенность (D_j) у мужчин и женщин.



Рисунок 7 – Факторная удовлетворенность у мужчин и женщин D_j, %

Мужчины больше всего удовлетворены такими факторами, как здоровьем (76), творческой реализацией (73) и инфраструктурой(73). Удовлетворенность инфраструктурой благоприятствует появлению базового инстинкта, как самовыражение.

В число «болевых точек» попадает два фактора: удовлетворенность хорошим климатом (46) и уверенность в будущем (52). Оба этих фактора попадают в число тех, которые невозможно контролировать, они зависят от природных и климатических условий, действий властей и мало зависят от индивида.

Женщины больше всего удовлетворены дружескими отношениями(74), этот показатель на 10 %, выше, чем у мужчин. Для мужчин удовлетворенность этим фактором заняла восьмое место из тринадцати.

Второе место по благополучию у женщин занимает фактор здоровья (73), при этом удовлетворенность этим фактором на 4 % ниже, чем у мужчин.

Третье место по удовлетворенности у женщин поделили творческая реализация (69), удовлетворенность по которой ниже, чем у мужчин на 5 % (73) и семейное благополучие, удовлетворенность которой у женщин (69) выше на 13 %, чем у мужчин (61).

Болевая точка у женщин, как и у мужчин, - уверенность в будущем (41), при этом показатель ниже, чем у мужчин на 21% (51).

Стоит отметить, что удовлетворенность климатом у женщин (66) на 43% больше, чем у мужчин (46).

Проанализировав индексы значимости у мужчин и женщин можно сказать, что три самых важных фактора, как для мужчин, так и для женщин – здоровье, безопасность и семейное благополучие. Это вполне объяснимо с учетом беспокойств, происходящих в мире.

Покажем на рисунке 8 и сравним эти три фактора жизнедеятельности.

Для мужчин на первом месте стоит по важности семейное благополучие (94), Для женщин - здоровье (98).

Для мужчин второй по важности фактор – это здоровье (93), для женщин – безопасность (96).

Третьим по значимости и для мужчин является здоровье (88), а для женщин - семейное благополучие (92).

Мужчины уделяют более высокое внимание обеспечению личной и семейной безопасности и материального достатка, а вот дружбой пренебрегают, как и интересом к климатическим условиям. Это может быть связано с тем, что мужчинам важнее хорошие экологические условия, тот фактор, который находится вне зоны влияния, при этом является основополагающим для того, чтобы актуализировалась важная для мужчины задача творческого поиска и самопроявления.

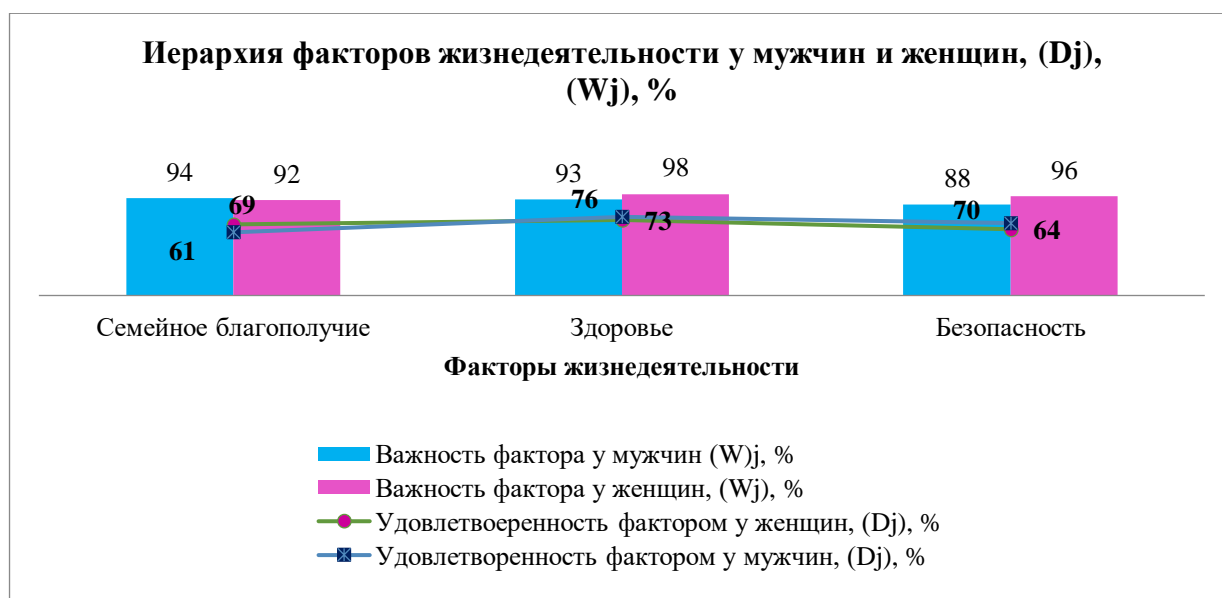


Рисунок 8 – Иерархия факторов жизнедеятельности у мужчин и женщин, (D_j), (W_j), %

Иными словами, система ценностей мужчин и женщин в целом совпадает, при этом у мужчин есть смещение в сторону инстинкта творческой самореализации, а у женщин в сторону инстинктов самосохранения и продолжения рода, что в целом подтверждает функционально принятые гендерные различия.

Процедура нормирования позволила «взвесить» каждый из факторов жизнедеятельности (b_j), выявить весовой коэффициент значимости V_j . Вклад (доля) каждого фактора V_j представлены в таблице 7.

Можно заметить, что доли самых важных факторов и у мужчин и женщин примерно равны, при этом вклад такого фактора, как семейное благополучие меньше у мужчин за счет более низкой его удовлетворенности (7 %) относительно женщин.

Безопасностью же больше удовлетворены мужчины, при более высокой важности этого показателя для женщин.

И мужчины и женщины одинаково неуверены в будущем, при этом женщины на 26% меньше, чем мужчины при одинаковой важности.

Заметно, что женщины намного больше удовлетворены климатом, при том, что важность этого фактора и у мужчин и женщин на последних местах.

Таблица 7 – Вклад (доля) факторов жизнедеятельности в удовлетворенность жизнью у мужчин и женщин, V_j , %

Факторы жизнедеятельности	Вклад (доля) фактора в удовлетворенности жизнью (V_j), %		Разница %
	Мужчины	Женщины	
Здоровье	10.4	10.3	0
Безопасность	9.0	8.9	-2
Семейное благополучие	8.4	9.2	8
Материальное благополучие	8.4	8.4	0
Творческая самореализация	8.1	7.9	-3
Инфраструктура	8.1	6.6	-23
Хорошая экология	7.9	7.7	-3
Наличие хорошего доступа	7.7	7.5	-3
Достижение поставленной цели	7.6	7.1	-7
Дружба	7.4	8.6	14
Достойный социальный статус	6.3	6.0	-4
Уверенность в будущем	6.3	5.0	-26
Хороший климат	4.5	7.0	36

Изобразим на рисунке 9 и проанализируем долю каждого из факторов в коэффициент общей удовлетворенности у мужчин и женщин.

Интересна разница вклада фактора «дружба». У женщин он выше на 14% и за счет большей важности и удовлетворенности. Также видно, что вклады с наименьшей долей совпадают по факторам «достойный социальный статус» и «уверенность в будущем», при этом у мужчин объективным «неважным» фактором выбран климат, а у женщин – инфраструктура.

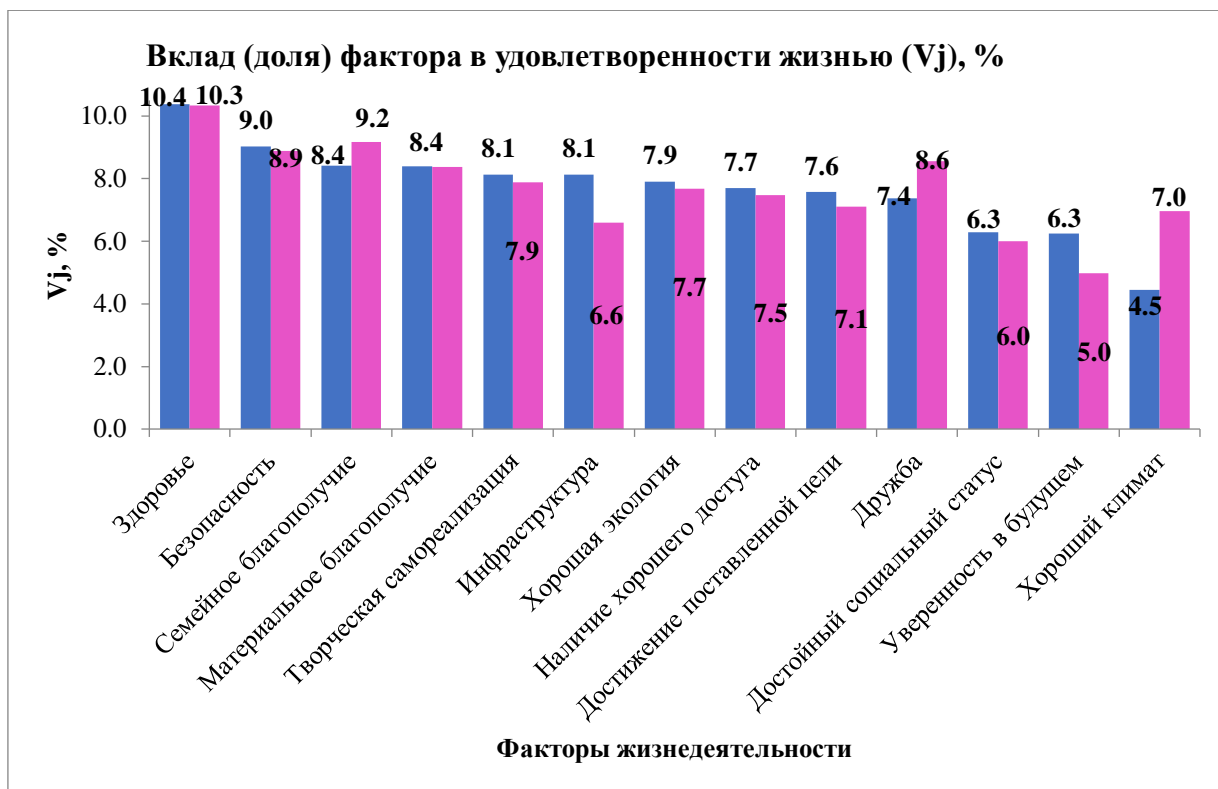


Рисунок 9 – Вклад (доля) фактора жизнедеятельности в обобщенный индекс удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин, (V_j), %

Факторный анализ удовлетворенности жизнью по Балацкому убедительно показывает, что:

- удовлетворенность жизнью у мужчин в целом такая же, как у женщин и находится на среднем уровне;
- по сравнению с мужчинами женщины особенно фрустрированы факторами безопасности (личная и семейная безопасность, материальное положение, уверенность в будущем); женщины более, чем мужчины удовлетворены неформальными отношениями, климатическими условиями и семейным благополучием; по остальным факторам индекс удовлетворенности ниже, чем у мужчин.
- мужчины более всего удовлетворены здоровьем, творческой реализацией и инфраструктурой; менее всего удовлетворены климатом, уверенностью в будущем и семейным благополучием;

- женщины больше всего удовлетворены дружбой, здоровьем и семейным благополучием; менее всего – достижением поставленной цели, наличием хорошего досуга и уверенностью в будущем;
- система базовых ценностей у мужчин и женщин совпадает; мужчинам и женщинам одинаково важны и вносят почти одинаковый вклад в общий индекс удовлетворенности такие факторы жизнедеятельности, как здоровье, семейное благополучие, личная и семейная безопасность; уверенность в будущем, материальное благополучие;
- мужчины менее всего обеспокоены климатом, социальным статусом и неформальными социальными контактами; женщины менее всего озабочены инфраструктурой, климатом и достойным социальным статусом;
- замечена фрустрированность фактором «уверенность в будущем» и у мужчин и у женщин. При высокой его важности респонденты указали низкую удовлетворенность.

По исследованию удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин можно сказать, что она на среднем уровне по обоим исследованиям, не выявлено явно выраженных гендерных особенностей, вклад факторов жизнедеятельности в общую удовлетворенность практически одинаков. У женщин меньший вклад, чем у мужчин, вносят такие факторы, как уверенность в будущем, достижение поставленной цели и инфраструктура, а удовлетворенность семейной жизнью – больший. У мужчин меньший вклад вносят дружба и хороший климат.

По методике Э. Динера выявлена статистически значимая разница в среднеарифметических значениях по субшкале «Удовлетворенность жизнью», факторный анализ удовлетворенности факторами жизнедеятельности по Е.А. Балацкому позволил выявить, что в целом у женщин по всем факторам жизнедеятельности, связанным с безопасностью, фрустрированность выше, чем у мужчин.

Стоит отметить, что как женщинам, так и мужчинам фактор «достойный социальный статус» одинаково не важен. Заметно, что вне зависимости от гендера в настоящий момент актуализированы потребности, связанные с безопасностью. И мужчины и женщины считают ценными семейные отношения, здоровье и личную и семеную безопасность.

На обобщенный индекс удовлетворенности можно влиять через изменение социальной ситуации (удовлетворенность фактором жизнедеятельности) и через изменение системы ценностей (важность) или при одновременном воздействии, как на изменение в социальной обстановке, так и в системе ценностей. При этом изменение социальной ситуации влияет сильнее, чем сдвиг ценностных ориентиров. В связи с чем при работе с повышением субъективной удовлетворенности жизнью при условиях глобальной социальной неопределенности важно концентрировать свое внимание на изменении желаемого «идеального» образа в тех факторах жизнедеятельности, на которые у субъекта есть личное влияние.

В дальнейшем проводилось эмпирическое изучение психологической зрелости личности. Методика определения зрелости по В.А. Руженкову позволила определить общий уровень зрелости у мужчин и женщин и получить данные о сформированности 5-ти важных характеристик индивидуальности, которые определяют психологический и социальный возраст личности. В общем виде к таким качествам относятся: самостоятельность, позитивное мышление, терпимость, саморазвитие и ответственность. В таблице 8 представлено сравнение сформированности характеристик зрелости у мужчин и женщин (среднеарифметические значения).

На рисунке 10 изображено графически распределение мужчин и женщин по уровням зрелости.



Рисунок 10 – Распределение респондентов по уровням зрелостям по методике В.А. Руженкова, количество человек

90 % женщин (18 человек) и 75 % мужчин (15 человек) показали средний уровень зрелости.

10 % женщин (2 человека) и 25 % мужчин (5 человек) имеют высокий уровень зрелости.

Мужчин и женщин с низким уровнем зрелости не выявлено.

Средний балл по уровню зрелости у женщин (92,4) незначительно выше (на 2 %), чем у мужчин (91,3).

С целью сравнения и выявления отличительных особенностей формирования факторов зрелости у мужчин и женщин, нами была проведена математическая обработка полученных результатов с помощью t-критерия Стьюдента. В таблице 8 представлено сравнение сформированности характеристик зрелости у мужчин и женщин (среднеарифметические значения) и результаты сравнительного анализа при помощи t-критерия Стьюдента.

Таблица 8 – Сформированность факторов личностной зрелости у мужчин, и женщин, среднеарифметические показатели (сравнительный анализ)

Факторы личностной зрелости	Мужчины	Женщины	Разница, %	t-критерий стьюдента
Ответственность	18.63	19.35	4.50	0.6
Терпимость	18.68	18.00	-3.60	0.9
Саморазвитие	16.63	17.52	5.40	0.8
Позитивное мышление	18.47	18.38	-0.50	0.5
Самостоятельность	18.89	19.43	2.90	0.4
Общая зрелость	91.30	92.40	-0.005	0.2

Проведенный статистический анализ сравнения средних значений зрелости по выборке среди мужчин и женщин в целом, показал, что все качества сформированы примерно одинаково вне зависимости от пола.

Представим данные о сформированности параметров личной зрелости на рисунке 11 и опишем их.

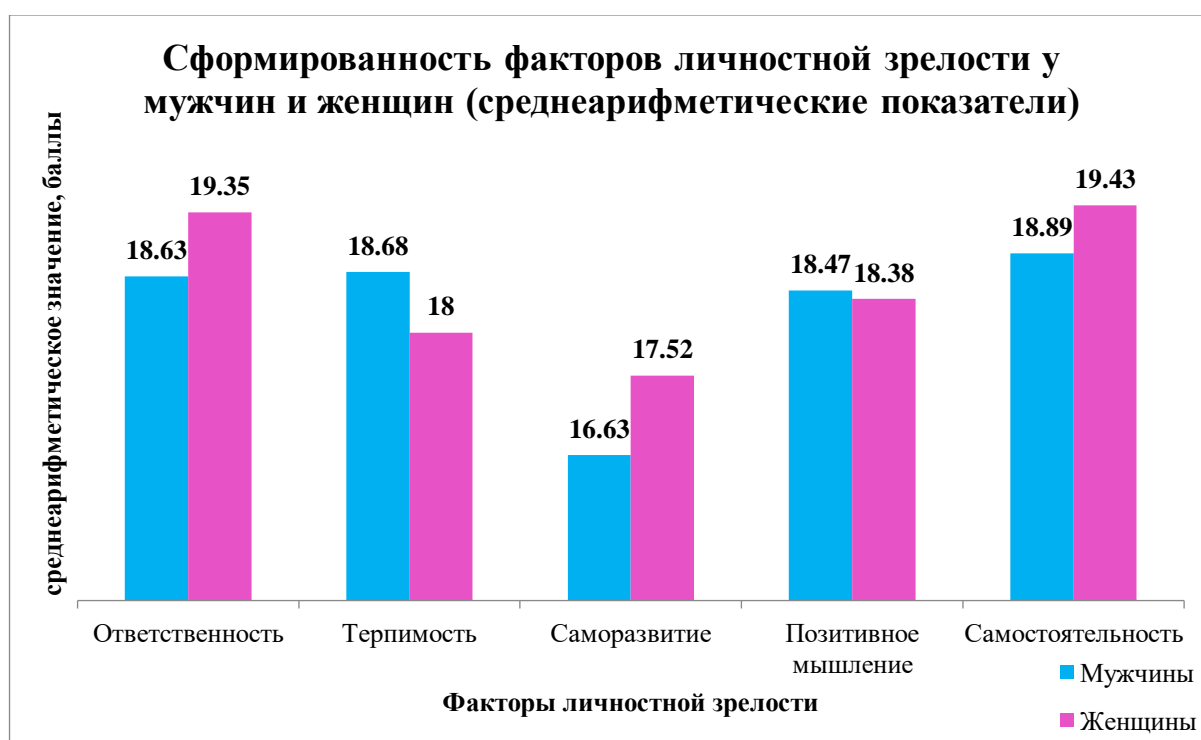


Рисунок 11 – Сформированность факторов личностной зрелости у мужчин и женщин (среднеарифметические показатели)

Из данной диаграммы видно, что все пять качеств зрелости у мужчин и женщин выражены примерно на одном, среднем уровне.

И у мужчин и у женщин больше всего сформирован фактор личностной зрелости «Самостоятельность». У женщин его выраженность выше на 2,9 %.

Фактор личностной зрелости «Саморазвитие» сформирован ниже всего как у мужчин, так и у женщин, при этом у женщин этот фактор выражен сильнее на 5,4 %.

Вторым фактором по выраженности у мужчин является фактор «Терпимость» (18,68), а у женщин фактор «Ответственность» (19,35) выражена на 4,5 % выше, чем у мужчин.

Фактор личностной зрелости «Ответственность» по выраженности у мужчин на стоит на третьем месте (18, 63).

Третьим по выраженности у женщин идет фактор «Позитивное мышление» (18,39), который у мужчин выражен практически на том же уровне (18,47) и занимает в иерархии выраженности черт зрелости 4 место.

У женщин на предпоследнее место занимает такой фактор зрелости, как «Терпимость» (18,00) и он сформирован ниже, чем у мужчин на 3,6 %.

Разница между самым выраженным и самым невыраженным фактором у женщин составила 9 %, а у мужчин 12 %, из чего можно сделать вывод, что в целом по выборке все качества зрелости выражены примерно одинаково.

Таким образом, качественный анализ уровня зрелости мужчин и женщин по методике В.А. Руженкова позволил сделать следующие выводы:

- людей с низким уровнем зрелости не выявлено. 10% женщин и 25 % мужчин имеют высокий уровень зрелости (7 человек из 40). Остальные средний;
- средний балл по уровню зрелости у мужчин незначительно выше (на 2 %), чем у женщин и подходит к верхней границе среднего уровня зрелости;
- более всего сформированы такие качества, как «Самостоятельность»;

менее всего «Саморазвитие». Разница выраженности качеств в целом по выборке не превышает 5 %;

– не выявлено статистически значимой разницы в выраженности факторов зрелости у мужчин и женщин (сравнительный анализ при помощи t-критерия Стьюдента), иными словами нельзя сказать, что мужчины в целом более терпимы, а женщины берут на себя больше ответственности или больше хотят развиваться.

Подводя итоги по анализу удовлетворенности жизнью мужчин и женщин на среднем периоде взрослости можно сказать, что результаты исследования подтверждают общую фрустрированность женщин по сравнению с мужчинами.

И у мужчин и женщин актуализирована потребность в самораскрытии.

60 % мужчин наоборот проживают на территории Европы и фактор инфраструктуры, который, по мнению Е.А. Балацкого является базой для актуализации потребностей более высокого уровня, которой и является потребность в самораскрытии, имеет больший вес, что объективно может говорить о том, что в Европе больше соблюдается баланс «работа» - «личная жизнь».

У мужчин максимально выражен фактор зрелости «Ответственность», которая проявляется в способности доводить начатое до конца, держать слово, быть надежным человеком отражается в ценностной системе, где главное – это здоровье, семья и безопасность.

Поэтому на фоне крайне тревожащего людей фактора «уверенность в будущем» и множества событий, вносящих на уже регулярной основе все новые неопределенности, которые невозможно ни предсказать ни избежать, крайне важно искать новые механизмы адаптации, которые с одной стороны не будут «отбрасывать» людей в примитивные стратегии выживания, с другой стороны находить опорные точки в реальном планировании будущего с учетом тех потребностей и задач, которые становятся актуальными на среднем этапе взрослости.

2.3 Анализ взаимосвязи удовлетворённости жизнью и личностной зрелости мужчин и женщин

Проведение корреляционного анализа показателей удовлетворенности с характеристиками зрелости личности и факторными индексами важности и удовлетворенности осуществлялись при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Первыми представим в таблице 9 выявленные связи между факторами удовлетворенности жизнью и критериями зрелости в целом по выборке.

Таблица 9 – Анализ взаимосвязи факторов удовлетворённости жизнью и характеристик личностной зрелости мужчин и женщин в целом по выборке (с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена)

Факторы удовлетворенности	Факторы зрелости			Уровень личностной зрелости
	Ответственность	Терпимость	Саморазвитие	
Повторить жизнь заново	- 0,396 *	- 0,120	- 0,431 **	- 0,356 *
Итоговая удовлетворенность	- 0,251	- 0,101	- 0,359 *	- 0,217
Важность наличия хорошего плодотворного досуга	0,04	0,09	-0,371*	-0,115
Важность наличия эффективных неформальных контактов (дружба)	0,063	0,322 *	- 0,142	0,211

Согласно корреляционному анализу выявлены следующие связи по выборке в целом между показателями удовлетворенности и характеристиками зрелости:

- фактор удовлетворенности «Желание повторить жизнь заново» имеет умеренную отрицательную связь с характеристикой зрелости «Ответственность» ($r=-0,396$ при $p<0,05$). Это означает, что высокая сформированность такого качества зрелости, как ответственность,

которая, как одна из основных характеристик зрелости, проявляется во внутреннем локусе контроля, умении держать свое слово, быть последовательным, выполнять обещания, тем больше есть решений в жизни, в которых человек поступал иначе, например соглашался с мнением других или нарушал данные им обещания;

– фактор удовлетворенности «Желание повторить жизнь заново» имеет также умеренную отрицательную связь с характеристикой зрелости «Саморазвитие» ($r=-0,431$ при $p<0,01$), что означает отрицательную связь между желанием оставить все, как есть при возможности повторить жизнь с выраженностью потребности в самоактуализации, которая проявляется в стремлении к самосовершенствованию и проявлении себя. Иными словами те, кто умеют в настоящий момент выражать себя через творчество в большей степени неудовлетворены тем, как они проявлялись и реализовывались раньше;

– фактор удовлетворенности «Желание повторить жизнь заново» имеет умеренную отрицательную связь с общим уровнем зрелости ($r = - 0,356$ при $p<0,05$). Так как этот фактор удовлетворенности связан с двумя вышеуказанными критериями зрелости, то можно сказать, что чем больше «безответственен» человек, что может проявляться в ленности, пренебрежении мелочами, ложными обещаниями, тем больше бы он хотел это изменить; также люди склонны желать поменять свою жизнь там, где не получается расти и развиваться. Например, когда жизнь скучна и похожа на «серые будни», ту часть, в которой сложно отказаться от нежелательных привычек, а творчество – считается «прерогативой избранных»; то есть чем больше жизнь подвержена рутине, в которой человеку сложно самовыражаться, тем менее он удовлетворен жизнью в целом;

– итоговая удовлетворенность коррелирует отрицательно с характеристикой зрелости «Саморазвитие» ($r=- 0,359$ при $p<0,05$). Это означает, что самый главный фактор зрелости, который влияет на

удовлетворенность жизнью – это возможность проявляться, вести активный образ жизни, творчески выражаться и постоянно находить себе новую интересную область жизни;

– факторная важность критерия удовлетворенности «Наличие хорошего плодотворного досуга» умеренно отрицательно коррелирует с критерием зрелости «Саморазвитие» ($r=-0,371$ при $p<0,05$). Это означает, что чем более выражена у человека потребность в творчестве и самовыражении, тем больше он склонен забирать на это ресурс у качественного свободного времени, жертвовать отдыхом. И контроль этой потребности саморазвития может приводить к возможности потенциального повышения эффективности использования свободного времени.

– между характеристикой зрелости «Терпимость» есть положительная связь с факторной важностью критерия удовлетворенности «Наличие неформальных социальных контактов (дружба)», ($r=0,322$ При $p<0,05$). Это значит, что те, кто умеет доброжелательно относиться к другим людям, испытывает интерес к окружающим, умеет сочувствовать и слушать, умеют дорожить отношениями и способны на близость.

Изобразим графически связь факторов удовлетворенности и факторов личностной зрелости в целом по выборке на рисунке 12.

Проанализировав взаимосвязь удовлетворенности жизнью личности на этапе средней взрослости с психологической зрелостью можно сказать, что гипотеза подтвердилась. Между зрелости личности, которая понимается, как сформированность определенных черт, и удовлетворенностью есть положительная связь на уровне определенных факторов зрелости личности во взаимодействии с факторами социальной среды.



Рисунок 12 – Взаимосвязь факторов удовлетворенности и факторов зрелости в целом по выборке

Далее рассмотрим и интерпретируем основные взаимосвязи факторов удовлетворенности жизнью, факторных индексов удовлетворенности и значимости от характеристик зрелости у мужчин, представленные в таблице 10.

Фактор удовлетворенности «Превосходные условия жизни» выражено отрицательно связан с характеристикой зрелости «Терпимость» ($r=-0,494$ при $p<0,05$). Терпимость является необходимым качеством для реализации потребности в социальном принятии и выражается в умении аффективно и когнитивно понимать другого человека. Повышение важности ценности отношений может приводить к снижению удовлетворенности условиями, в которых они реализуются. Иными словами мужчины часто в отношениях «терпят» несносный характер женщин, перенося свои претензии на «условия» жизни.

Таблица 10 – Анализ взаимосвязи факторов удовлетворённости жизнью и характеристик личностной зрелости у мужчин (с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена)

Факторы удовлетворенности	Характеристики зрелости				
	Ответственность	Терпимость	Саморазвитие	Позитивное мышление	Самостоятельность
Превосходные условия жизни	-0,315	-0,494 **	-0,314	0,167	0,124
Удовлетворенность условиями жизни	-0,101	-0,451 **	0,085	0,382	-0,229
Важность достижения поставленной цели	0,076	0,569 *	-0,007	0,018	0,109
Важность творческой реализацией	0,403	0,599 *	0,058	-0,142	0,302
Удовлетворенность климатом	-0,10	-0,059	-0,497 **	-0,450 **	-0,355
Важность достойного социального статуса	0,134	0,555 *	0,126	0,264	0,300
Удовлетворенность наличием неформальных контактов (дружбой)	0,211	0,081	0,026	-0,472 **	0,546 **
Удовлетворенность комфортной средой обитания	-0,439 **	-0,027	-0,044	-0,298	-0,306
Важность здоровья	-0,197	-0,115	-0,478 **	0,141	0,211

Выраженная отрицательная связь между фактором «Удовлетворенность условиями жизни» с характеристикой зрелости «Терпимость» ($r=-0,454$ при $p<0,05$) позволяет сказать, что люди, не способные к критике и склонные искать недостатки у других, чаще будут неудовлетворены обстоятельствами жизни, например отношениями.

Удовлетворенность фактором «Важность достижения поставленной цели», связанная с ценностью общественной и политической свободы, выраженно коррелирует с характеристикой зрелости «Терпимость» ($r=0,559$ при $p<0,01$), что означает чем больше мужчине важно наличие реальных возможностей для реализации потенциала, тем больше он

проявляет такие качества, как толерантность, умеет выслушивать мнение другого.

Выявлена заметная положительная связь между «Важностью социального статуса» и таким параметром зрелости, как «Терпимость» ($r=0,555$ при $p<0,01$). Это значит, что мужчинам, которым важно иметь хорошую должность, карьеру, получать награды, больше развиты качества, помогающие строить отношения с другими людьми (дружелюбие, эмпатия, умение решать конфликты ненасильственным путем и другие).

Фактор зрелости «Терпимость» также выраженно связан с важностью фактора удовлетворенности «Возможность творчески самовыражаться» ($r=0,599$ при $p<0,01$), что означает чем больше человек интересуется другими людьми, проявляет при общении уважение, тем больше у него потенциальной возможности строить новые связи и контакты, что помогает найти способ выразить себя.

Выявлена заметная отрицательная связь между фактором «Удовлетворенность средой обитания» и характеристикой зрелости «Ответственность» ($r=$ минус $0,439$ при $p<0,05$). Это значит, что чем более человек привык полагаться на себя в достижении целей, тем больше он будет ожидать качественной и развитой инфраструктуры для этого, а соответственно и быть неудовлетворенным, если этого нет.

Удовлетворенность «Наличием неформальных контактов (дружбой)» положительно связана с характеристикой зрелости «Самостоятельности» ($0,5467$ при $p<0,05$) и отрицательно с «Позитивным мышлением» ($r=-0,472$ при $p<0,05$). Это значит, чем меньше человек подражает авторитетам, тем больше он удовлетворен своими друзьями, а чем более склонен к осуждению, критичному отношению к конфликтам, тем сложнее ему строить отношения вне работы и проявлять лидерские качества.

Важность «Здоровья» негативно выраженно коррелирует с характеристикой зрелости «Саморазвитие» ($r=-0,478$ при $p<0,05$). Мужчины часто игнорируют сигналы о психическом неблагополучии, не обращаются за

помощью в кризисы, не знают о связи психического и физического здоровья, поэтому доводят себя до критического состояния, в котором симптоматика уже настолько высокого уровня, что уже будет проявляться в виде болезней.

Удовлетворенность «Наличием неформальных контактов (дружбой)» положительно связана с характеристикой зрелости «Самостоятельности» и отрицательно с «Позитивным мышлением». досугом и способность творчески самовыражаться связаны с таким качеством зрелости, как «терпимость» ($r=0,57$ при $p<0,01$). ($r=0,599$ при $p<0,01$). Взаимосвязи фактора зрелости и факторов удовлетворенности у мужчин изображены на рисунке 13.



Рисунок 13– Взаимосвязь факторов удовлетворенности и факторов зрелости у мужчин

Проанализировав взаимосвязь характеристик зрелости и факторов удовлетворенности жизнью у мужчин можно сказать, что гипотеза о связи удовлетворенности жизни с такими факторами зрелости, как «ответственность» и «саморазвитие» подтвердилась, при этом самые значимые связи выявились между характеристикой зрелости «терпимость» и удовлетворенностью жизни.

Последним этапом анализа было проведен корреляционный анализ (критерий r -Спирмена) для изучения взаимосвязи факторов удовлетворенности жизнью в контексте критериев зрелости у женщин. Значимые связи представлены в виде корреляционной матрицы в таблице 11 и на рисунке 14.

Таблица 11 – Анализ взаимосвязи факторов удовлетворённости жизнью и характеристик личностной зрелости у женщин (с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена)

Факторы удовлетворенности	Характеристики зрелости				
	Ответственность	Терпимость	Саморазвитие	Позитивное мышление	Самостоятельность
Превосходные условия жизни	-0,037	-0,016	-0,136	-0,479 **	-0,147
Удовлетворенность достойным социальным статусом	-0,061	-0,459 **	-0,079	0,032	0,071
Важность социальной стабильности	0,207	0,009	-0,303	-0,163	-0,660 **



Рисунок 14 – Взаимосвязь факторов удовлетворенности и факторов зрелости у женщин

Опишем и проинтерпретируем значимые связи.

Критерий зрелости «позитивное мышление» умеренно отрицательно связан с фактором удовлетворенности «превосходные условия жизни» ($r=-0,599$ при $p<0,05$). Это значит, что выраженность навык позитивного мышления, который выражается в умении описывать любые события в позитивном ключе помогает закрывать глаза на объективные недостатки, то есть видеть, что условия жизни не идеальны, при этом не падать духом.

Критерий зрелости «Терпимость» связан отрицательной средневыраженной связью с удовлетворенностью «Достойным социальным статусом» ($r=-0,459$ при $p<0,05$). Это значит, что чем меньше у человека развита способность любить других людей, относиться к ним с симпатией и сочувствием, тем выше желание иметь социальный статус, чтобы получить доступ к близким отношениям. Иначе говоря женщины, которые обладают низкой терпимостью (не умеющие любить) выбирают себе в партнеры

высокостатусных мужчин или уходят в карьеру от одиночества.

При этом выявленная характеристика зрелости «Самостоятельность» отрицательно коррелирует с важностью социальной стабильности ($r=-0,660$ при $p<0,05$), что может свидетельствовать о том, что повышение потребности в автономии, которое выражается в идее и навыке полагаться всегда и во всем на себя и свои силы может ослаблять значимость негативных событий, которые происходят в жизни женщины.

2.4 Рекомендации для психологов по развитию личностной зрелости и оптимизации состояния субъективной удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин на этапе средней зрелости

Когда люди приходят к практическому психологу с неудовлетворенностью, они чаще всего жалуются на объективные факторы, забывая или не зная о том, что одна из причин неудовлетворенности – это параметры личностной зрелости. И психотерапевт может влиять не на события жизни, а работать с субъективными факторами, такими как ответственность, принятие, терпимость, самооценка. То есть теми компонентами, которые по современным исследованиям составляют феномен личностной зрелости.

Психолог, работая инструментами осознанности, поднимает уровень личностной зрелости, изменяя тем самым удовлетворенность жизнью.

Поэтому предполагаем, что если взрослый человек приходит с проблемой неудовлетворенности жизнью, то воздействовать эффективнее всего будет на личностную зрелость.

Предлагается краткосрочная программа самокоррекции для повышения мотивации для личностного роста с целью роста уровня субъективного благополучия и снижения проявления психосоматических симптомов для мужчин и женщин

Цель программы: информирование мужчин и женщин среднего уровня зрелости о способах самостоятельного психологического роста (зрелости) с целью оптимизации состояния субъективной удовлетворенности жизнью в нестабильной жизненной или социальной ситуации и саморегуляции.

Первый блок работы заключается в предоставлении объемлющей информации о том, что такое зрелость, как категория сформированности определенных качеств, и что такое счастье с точки зрения современной науки. О формах проявления зрелости, на разных уровнях и о том, как можно измерить счастье. О зависимости удовлетворенности жизнью от зрелости, которая напрямую связана с пониманием особенностей возрастных задач среднего этапа взрослости, такими как потребностями быть продуктивным на фоне ухудшающихся параметров здоровья, сохранять отношения с «трудной» категорией людей в виде стареющих родственников и детей, принять новые роли бабушки и дедушки и многое другое. А также о последствиях неудовлетворенности жизнью для здоровья и реализации профессионального мастерства.

Второй блок – самоисследование для выявления своего актуального состояния, исключения необходимости помощи обратиться к врачу и осознания «профиля зрелости».

Для этого предлагается самостоятельно пройти 3 теста:

– тест на депрессию «шкала депрессии Бека (BDI)», которая позволяет выявить и оценить степень тяжести депрессивного эпизода. Шкала состоит из 21 категорию симптомов и жалоб из числа наиболее часто встречающихся у пациентов с депрессией. Каждая категория состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим признакам депрессии. Утверждения распределены с учетом повышения значимости вклада определяемых показателей в общую степень тяжести депрессии. Опросник заполняется пациентом самостоятельно. Каждый пункт категории шкалы оценивается от 0 до 3 баллов, суммарный балл составляет от 0 до 62. После подсчета результата, если

он оказывается менее 15, то можно продолжать самостоятельную работу по исследованию, если больше, то рекомендацией будет проконсультироваться с медицинским (клиническим) психологом для дальнейшего обследования и постановке или исключению диагноза;

– опросник личностной зрелости В.А. Руженкова;

Он позволяет определить общий уровень зрелости и выраженности таких характеристик зрелости, как ответственность, самостоятельность, терпимость, позитивное мышление и саморазвитие.

Если показателей имеет низкий уровень выраженности, рекомендуется обратиться к психологу- консультанту для дальнейшей диагностики; если

– тест на удовлетворенность жизнью «Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера»;

если результат удовлетворенности жизнью находится ниже среднего уровня, то рекомендовано обратиться к специалисту для консультации.

В.А. Ананьев отмечает, что проявление личностной зрелости в основном связано с развитием самоконтроля и умением адекватно реагировать на различные жизненные ситуации. Также, В.А. Ананьев выражает идею, что черты личности формируются на протяжении всей жизни, поэтому можно предположить, что третьим блоком следует рассмотреть возможность предложить упражнения и рекомендации на развитие зрелости.

В качестве упражнений мы предлагаем те, которые корректируют отношение к пройденной жизни за счет саморефлексии и способствуют удовлетворению потребности в самовыражении.

Для этого приведем пример упражнения «Диаграмма жизни», которая является сильным инструментом самопознания и дает осознать проблемные выборы жизни и переоценить их

Для выполнения упражнения нужен лист бумаги форматом А3, карандаш(и), линейка, блокнот.

Упражнение «Диаграмма жизни»

Инструкция: расположите лист горизонтально и нарисуйте на листе слева у края листе горизонтальную линию X, которую по вертикали будет пересекать в середине линия Y. Вверх по Y идет шкала «Настроение», она нумеруется от 0 до +10 вверх и от 0 до -10 вниз.

Поставьте в точке пересечения шкал X и Y точку 0. Это начало вашей жизни. После чего возьмите блокнот и запишите ответы на вопросы: в какую семью я пришёл, желанный ли я ребёнок, были ли до меня/после меня дети, что происходило у родителей и у мамы во время беременности, искусственное или естественное зачатие;

По оси X отложите фазы одинаковым интервалом фазы жизни: 0-3, 3-6, 6-12, 12-21, 21-35, 35-65.

Для каждой фазы жизни пропишите в блокнот ответа на два вопроса:

1. Какие в этот период были важные, меняющие события в жизни и семье?
2. Что было в этот период с эмоциями, что я чувствовал(а) и переживал(а)?

Оцените переживаемую эмоцию по силе субъективного переживания по следующей шкале:

Приятно переживаемые эмоции (радость, счастье, восторг) от 0 до 10, где

0 – самое слабое переживание эмоции в жизни

10 - сильнее этого случая эмоцию не испытывал

Неприятно переживаемые эмоции (горе, гнев, страх, печаль) 0 до -10, где

0 – самое слабое переживание эмоции в жизни

-10- сильнее этого случая так больше эту эмоцию не испытывал

Отметьте на диаграмме соответствующие эмоциями точками. Можно использовать цветные карандаши.

Соедините точки плавными линиями. Посмотрите на диаграмму в целом. Оцените ее.

Какие чувства она вызывает? Как можно описать телесные реакции, которые возникают при воспоминаниях самых важных с точки зрения аффективной памяти событий? Какие события из выбранных для диаграммы запомнились больше всего? Чем? Испытываете ли Вы сейчас похожие переживания? В каких ситуациях? Как часто?

Результатом упражнения будет переосмысление своей жизни, осознание паттернов защитного поведения

При возникновении трудностей с анализом диаграммы можно обратиться к психологу-консультанту за помощью.

Также можно предложить упражнения на улучшение контакта со своими чувствами, например «Дневник чувств», в котором предлагается фиксировать по будильнику свои чувства, ощущения и когнитивные переживания с определенной периодичностью.

Третьим упражнением предложено выполнить упражнение «Социограмма», которое позволит выявить проблемы в отношениях с людьми из разных областей жизни и разного уровня близости. Последним этапом программы предлагаются рекомендации, отдельные для мужчин и женщин.

Рекомендации для мужчин.

Если жизнь кажется бесконечными «серыми буднями», в которых нет никакого просвета и сил, то выход лежит в поиске себя в любой из форм самовыражения. Мужчинам следует осознать, что творчество – это потребность, такая же, как вода и еда. Важно выделять время на поиск того, что просто интересно, ориентируясь на удовольствие от процесса, а не удовлетворение от результата.

Также ресурсом для увеличения удовлетворенностью жизни может и должен быть разнообразный и интересный досуг. Чем больше человек занимается творчеством, хобби, общением с интересными ему людьми, тем

больше он развивается, а соответственно и увеличивает удовлетворенность своей жизнью. Стоит повысить значимость качественного досуга, и пересмотреть график своей занятости, отдавая ему большую долю, рассматривая это как инвестиции в здоровье.

Часто в средние жизни в отношениях с близкими возникает много конфликтов на фоне культурального запрета быть агрессивным. Стоит разобраться с такими понятиями, как «верность», «преданность» и «терпение». Идея о том, что в отношениях конфликты - это нормально, злиться на партнера можно и нужно, может помочь главное научиться прояснять свои изменившиеся позиции, сообщать о своих открывшихся потребностях партнеру без ущерба для его самолюбия и искать подходящий для всех участников конфликта вариант достижения желаемого.

В кризисе середины жизни у мужчины часто наступает тоска от того, что реальная жизнь не соответствует идеальной. От неосознавания чувства и потребности в жизни приходят плохие привычки. Мужчины могут уходить в социальный алкоголизм, чрезмерно увлекаться игрой любого вида или искать выход из неудовлетворительной ситуации в любой другой зависимости.

В этой ситуации стоит обратить внимание на актуальность потребности в уважении и признании. Часто карьерные цели, в которых важна не только материальная, но и социальная сторона в виде авторитета, уважения со стороны окружающих, была соподчинена мотиву безопасности. Средняя взрослость – это тот период, когда нам важно быть продуктивным. Испытывать уважение, быть заметным и значимым в какой-то области. Помочь этому может пересмотр уровня тех задач, которые человек перед собой ставил и поиск той деятельности, в которой человек может приносить пользу для других, а соответственно повышать удовлетворенность урона жизни.

Рекомендации для женщин.

Обратите внимание на свои отношения с партнером. Часто оказывается, что именно женщина не умеет выстраивать близкие отношения

с одной стороны, проявляет эгоистичность и требовательность к мужчине с точки зрения определенных норм материальной безопасности, которые ей хотелось бы видеть именно от мужчины, как носителя социальных гендерных обязательств.

Женщине было бы полезным сместить акцент с требований от мужчины желаемых ею достижений на качество межличностных отношений. Развивая в себе эмпатию, научаясь методам ассертивного общения, мы увеличиваем и свой показатель зрелости, как «ответственность», в том числе и за других людей, что с одной стороны соответствует возрастной задаче среднего периода взрослости, с другой увеличивает удовлетворенность жизнью.

Часто для удовлетворения потребности в безопасности женщине хочется гарантий, от мужчины или от социума. Это делает женщину зависимой от внешних обстоятельств и факторов, что лишь добавляет тревоги. Для того, чтобы дать себе уверенность и спокойствие важно развивать автономию и самостоятельность. Учиться полагаться на себя и ставить себе такие цели, которые бы были обусловлены мотивом получения достойного социального статуса, и работали бы на удовлетворение социальной потребности в уважении и признании.

Выводы по второй главе

В процессе проведения эмпирического исследования мужчин и женщин среднего уровня зрелости были выявлены особенности удовлетворенности жизнью и уровень зрелости, как выраженность характеристик определенных качеств личности, таких как ответственность, терпимость, самостоятельность, позитивное мышление и саморазвитие.

Согласно полученным данным на среднем уровне взрослости мужчины в целом более удовлетворены своей жизнью: 75 % мужчин отметили

высокую удовлетворенность жизнью, у женщин этот показатель на уровне 40%.

Показатель удовлетворенности, выявляемый двумя методиками, оказался на среднем значении, который выше среднего и означает «в целом удовлетворен, при этом есть проблемы».

Мужчины более всего удовлетворены жизнью в целом, а женщины своими достижениями и готовы были бы при возможности ничего в жизни не менять.

Три основных фактора удовлетворенности для обоих полов одинаковы. Это здоровье, личная и семейная безопасность и семейное благополучие.

В целом люди не удовлетворены безопасностью, что выражается в высокой важности фактора удовлетворенности «Уверенность в будущем» при низкой его удовлетворенности.

Анализ характеристик зрелости показал, что и у мужчин и женщин на примерно одинаковом среднем уровне наиболее выражена черта зрелости «Самостоятельность», наименее «Саморазвитие».

Результаты корреляционного анализа позволяют говорить о выраженной взаимосвязи между некоторыми факторами удовлетворенности с выраженностью определенных характеристик зрелости.

Для выборки в целом были выявлены следующие связи:

- отрицательной взаимосвязи между желанием повторить жизнь заново и ответственностью и саморазвитием;
- отрицательная взаимосвязь итоговой удовлетворенности и саморазвития;
- отрицательная связь между важностью наличия хорошего и плодотворного досуга и саморазвитием;
- отрицательная связь между важностью дружбы и терпимостью.

В группе мужчин выявлено наличие:

- отрицательной связи между терпимостью и оценкой условий жизни, как превосходные, удовлетворенностью условиями жизни, важностью достижения поставленных целей и важностью творческой реализации;
- отрицательной взаимосвязью между удовлетворенностью средой обитания и ответственностью;
- отрицательной связью между саморазвитием и удовлетворенностью климатом и важностью здоровья;
- отрицательная связь между позитивным мышлением и удовлетворенностью климатом и дружескими отношениями;
- положительной связью между удовлетворенностью неформальными дружескими контактами и самостоятельностью;

Для женщин выявлены следующие взаимосвязи:

- отрицательная взаимосвязь между позитивным мышлением и оценкой условий жизни, как превосходные;
- отрицательная взаимосвязь между терпеливостью и удовлетворенностью социальным статусом;
- отрицательная взаимосвязь между самостоятельностью и важностью социальной стабильности.

Таким образом гипотеза исследования о наличии связи между удовлетворенностью жизни и уровнем личностной зрелости подтвердилась.

В частности эмпирически было установлено, что:

- менее всего, если бы была такая возможность, желают повторить жизнь сначала те мужчины и женщины, у которых выражена и удовлетворяется потребность в саморазвитии и ответственности;
- мужчины и женщины, у которых менее актуализирована потребность в саморазвитии считают качественный досуг более важным;
- люди с развитыми социальными компетенциями больше ценят дружбу и неформальные контакты;

- имеют более низкую удовлетворенность жизнью и оценивают ее условия, как менее превосходные такие мужчины, которые дорожат и умеют выстраивать близкие отношения;
- в большей степени жалуются на погодные условия (климат) и пренебрегают здоровьем те мужчины, у которых менее актуализирована потребность в саморазвитии;
- удовлетворенность жизненными условиями ниже у женщин с развитым навыком позитивного мышления;
- чем меньше женщина чувствует себя в безопасности, тем более она несамостоятельна;
- неудовлетворенность социальным статусом испытывают женщины, которые обладают низкими социальными компетенциями (терпимостью).

В рамках данной работы на этапе формирующего этапа эмпирического исследования были разработаны рекомендации по изменению удовлетворенности уровня жизни у мужчин и женщин на среднем этапе взрослости через модель личностного роста.

В целом женщинам рекомендуется развивать такие качества, как «Ответственность» и «Терпимость» (повышать устойчивость к воздействию социальной среды, уменьшать реагирование на какой-либо неблагоприятный фактор за счет снижения чувствительности к его воздействию, развивать толерантность к своему поведению и поведению других людей, к воздействию других людей на себя за счет пересмотра установок, формирующих систему отношений к действительности.

Мужчинам важно находить баланс между целями по профессиональным достижениям и возможностью творчески самовыражаться. Удовлетворение потребности в признании может быть реализовано через служение, которое обеспечивает достойное место в обществе.

Заключение

Исследование удовлетворенности жизнью продолжает быть актуальным, потому что многие исследователи говорят о том, что экономический показатель качества жизни, как ВВП, изживает себя. С 1970-х годов набирает обороты измерение таких субъективных и, казалось бы неизмеримых параметров, как уровень счастья и благополучия, удовлетворенности или качества жизни, по уровню которых можно не только показать, насколько данное конкретное общество пригодно и комфортно для жизни людей, но и измерить успешность или провальность многих государственных решений и действий [27].

Однако в ходе теоретического исследования литературы по вопросу исследования понятия «удовлетворенность жизнью», стало понятно, что оно связано со зрелостью личности и по мнению исследователей, таких как Е.В. Бенко, С.Л. Рубинштейна, является важным показателем субъектности, которая катастрофически быстро теряется в условиях ситуации полной неопределенности.

Согласно результатам теоретических исследований, одним из важнейших условий субъектности является личностный рост, который связан с мотивационно-ценностной сферой и сформированностью у человека к биологической зрелости определенных качеств личности, которые способствуют удовлетворенности жизни.

Не смотря на то, что выявлены взаимосвязи личностной зрелости с удовлетворенностью жизни, не все качества индивида прямо воздействуют на этот фактор.

Основной задачей работы было изучение взаимосвязи между характеристиками зрелости и удовлетворенностью жизнью у мужчин и женщин на среднем этапе зрелости.

Нами была выдвинута гипотеза о существовании взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью личности на этапе средней зрелости с

психологической зрелостью с особенностями, которые заключаются в том, что у мужчин удовлетворенность жизни имеет связь с такими качествами зрелости, как ответственность и саморазвитие, а у женщин с самостоятельностью и терпимостью во взаимодействии с факторами социальной среды.

По результатам диагностики удовлетворенности жизнью у мужчин и женщин был сделан вывод, что женщины в целом менее удовлетворены чем мужчины по всем показателям удовлетворенности.

Наиболее фрустрированы исследуемые женщины таким фактором, как уверенность в будущем, а мужчины менее всего довольны погодными условиями, семейными отношениями и уверенностью в будущем.

В системе ценностей и у мужчин и у женщин на первом месте стоит ценность-цель «здоровье», удовлетворенность которой на уровне выше среднего. На втором месте семейные ценности (семейное благополучие и личная и семейная безопасность). В этих сферах наблюдается средний уровень удовлетворенности, причем мужчины фрустрированы этим фактором больше.

Как мужчины, так и женщины, ставят на последнее место достойный социальный статус.

Из факторов социальной среды мужчинам менее значимы погодные условия, женщинам инфраструктура. Важными для удовлетворенности факторами среды вне зависимости от пола считают экологию.

Исследование зрелости, как сформированности черт личности показало, что такие качества, как «терпимость», «самостоятельность», «ответственность», «саморазвитие» и «позитивное мышление» сформированы на среднем уровне и у мужчин и у женщин. Более всего выражена черта «самостоятельность», менее всего «саморазвитие».

Для проверки исследуемой гипотезы был проведен корреляционный анализ выявленных показателей, которые ее подтвердили и расширили.

Для выборки в целом характеристики зрелости «Ответственность» и «Терпимость» показали отрицательную взаимосвязь с параметром удовлетворенности «желание повторить жизнь заново» и общим уровнем личностной зрелости. Параметр зрелости «терпимость» оказался отрицательно взаимосвязан с общей удовлетворенностью жизнью. Гипотеза подтверждена: личностная зрелость имеет взаимосвязь с удовлетворенностью жизнью.

У мужчин выявлена отрицательная взаимосвязь между таким качеством зрелости, как ответственность и удовлетворенностью средой обитания, а черты зрелости «саморазвитие» с удовлетворенностью климатом и важностью ценностью-цели «здоровье». таким образом эта особенность гипотезы подтвердилась.

Дополнительно была обнаружена взаимосвязь удовлетворенности с качеством зрелости «терпимость».

У женщин выявлены связи между терпимостью и удовлетворенностью социальным статусом и самостоятельностью и важностью социальной стабильности, что подтвердило гипотезу.

Дополнительно выявлена взаимосвязь между характеристикой зрелости позитивное мышление и фактором удовлетворенности «превосходные условия жизни».

На основе полученных в ходе исследования данных была разработана многоступенчатая комплексная программа, направленная на самоспознание мужчинами и женщинами своей мотивационно-ценностной сферы, самооценку проявленности определенных черт личности, характеризующих уровень зрелости и самокоррекцию через работу с когнитивной сферой и саморефлексию.

Список используемой литературы

1. Анисимова О. М., Терра Т. К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия: Психология Развития. 2014. № 3 (12). С. 128–137.
2. Андрееenkova Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенность жизнью и определяющих ее факторов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2019. С. 189-215.
3. Андрюшкова Н. П. К вопросу становления личностной зрелости // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2022. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-stanovleniya-lichnostnoy-zrelosti> (дата обращения: 02.11.2023).
4. Аргайл М. Психология счастья. М.: Аргайл. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 271
5. Балацкий Е. В. Факторы удовлетворённости жизнью: измерение и интегральные показатели. Мониторинг общественного мнения № 4(76). октябрь – декабрь 2005.
6. Балацкий Е. В. Методы диагностики социального самочувствия населения// Мониторинг общественного мнения, №3, 2005. 7 с.
7. Бергис Т. А. Особенности ценностных ориентаций и субъективное благополучие личности на этапе взрослости // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2018 (3). С 58-63. <https://doi.org/10.18323/2221-5662-2018-3-58-63>
8. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Журнал научных публикаций «Дискуссия». 2018. № 2. С. 132-138.
9. Габдулина Л. И. Удовлетворённость жизнью и её объективные детерминанты в период взрослости. 2008. 7 с.

10. Галияхметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи. Вестник Башкирского университета, 2015. № 3. 5 с.
11. Егорова Н. Н., Лавренюк-Исаева Н. М., Франц М. В. Социальная зрелость личности среди детерминант здоровьесберегающего поведения // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2023. № 1. С. 21—28.
12. Козырева П. М., Смирнов А. И. Счастье осмысленное и спонтанное // Социологическая наука и социальная практика. 2017. № 4 (20). С. 65-91.
13. Кольцова В. А. История разработки проблемы психологии зрелости // Феномен и категория зрелости в психологии; под ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. 2007. 223 с.
14. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е издание СПб.: Питер, 2005. 940 с.
15. Кузнецова Д. А. Определение понятия и структуры личностной зрелости // Личность и общество. 2020. № 3. С. 9–13.
16. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. В кн.: Большакова В. Ю. (ред.). Общество и политика. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного ун-та, 2000. С. 476–510.
17. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14—37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
18. Лысенкова Е. С. Основные теоретические подходы к определению понятия «личностная зрелость» // Евразийское научное объединение. 2015. Т. 2. № 5 (5). С. 161-163.
19. Малиева Е. С. Особенности взаимосвязи личностной зрелости с различными конструктами структуры личности // МНИЖ. 2022. №8 (122). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimosvyazi-lichnostnoy->

zrelosti-s-razlichnymi-konstruktsami-struktury-lichnosti (дата обращения: 02.11.2023).

20. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478 с

21. Меренкова, В. С., Солодкова, О. Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью». Комплексные исследования детства, т. 2, № 1. 2020. С. 4–13.

22. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117—142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.

23. Помазан И. А. Становление личностной зрелости // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2019. № 12. С. 88–90.

24. Портнова А. Г. Личностная зрелость: подходы к определению // Сибирский психологический журнал. 2008. №27. 5 с.

25. Рерке В. И., Салахова В. Б., Бубнова И. С. Теоретико-методологическая модель понятия «психологическая зрелость» личности // Ped.Rev., 2023. №2 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskaya-model-ponyatiya-psihologicheskaya-zrelost-lichnosti> (дата обращения: 02.11.2023).

26. Руженков В. А., Руженкова В. В., Лукьянцева И. С. Методика диагностики личностной зрелости // Научные ведомости БелГУ. Сер. Медицина. Фармация. 2016. №26 (247). С. 65-70.

27. Смолева Е. О. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога монография / Е. О. Смолева, М. В. Морев ; под науч. рук. д.э.н. А. А. Шабуновой. Вологда : ИСЭРТ РАН, 2016. 164 с.

28. Шамянов Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции). Мир психологии. 2002. № 2. С. 143–148.

29. Эриксон Э. Г. Детство и общество. Пер. с англ. СПб., Ленато, 1996. 589 с.

30. Diener E. Subjective Well-being. Psychological Bulletin, vol. 95, no. 3. 1984. P.542.

Приложение А

Анкета «Социальный портрет личности»

Ваша электронная почта _____

Ваш Возраст

- a) 35-40
- b) 46-55

Страна проживания _____

Место проживания

- a) Город-миллионник
- b) Город от 500 000 до 1 000 000 жителей
- c) Город от 100000 до 500000 жителей
- d) Населенный пункт от 50000 до 100 000 жителей
- e) Населенный пункт от 30000 до 50000 жителей
- f) Населенный пункт от 1000 до 30000 жителей

Семейное положение

- a) Официально в браке
- b) Разведен/разведена
- c) Вдова/вдовец

Если выбор «b» или «c» Состоите ли Вы в отношениях?

- a) Да
- b) Нет

Ваше образование:

- a) среднее
- b) среднее специальное
- c) неполное высшее
- d) высшее.

Продолжение Приложения А

С кем Вы проживаете?

- a) С семьей
- b) С родственниками (родители, братья, сестры и т.д)
- c) Живу один/одна

Ваша специальность _____

Работаете ли Вы по специальности?

- a) да
- b) нет

Условия проживания:

- a) свое отдельное жилье (квартира)
- b) свое отдельное жилье (дом)
- c) общежитие
- d) съемное жилье квартира
- e) съемное жилье дом
- f) съемное жилье комната

Ваш личный ежемесячный доход (по вашей оценке)

- a) Низкий
- b) Ниже среднего
- c) Средний
- d) Выше среднего
- e) Высокий

Получаете ли Вы социальную помощь от государства?

- a) да, в виде материальных средств (включая скидки на предоставляемые товары)
- b) да, в виде услуг
- c) да, в виде материальных средств и услуг
- d) нет

Продолжение приложения А

Есть ли у Вас дети (до 18 лет?)

- a) Да
- b) Нет

Если да:

Какое у Вас общее количество детей?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4 и больше

Напишите возраст несовершеннолетних детей через запятую (например:
Двое детей в возрасте 2 и 5 лет записываем: "2,5")

Приложение Б

Методика «Диагностики личностной зрелости» В.А. Руженкова

На каждую шкалу разработанной методики приходится по 10 вопросов (6 - прямых и 4 - обратных), охватывающих весь диапазон составляющих каждого параметра. Таким образом, весь опросник включает в себя 50 вопросов. На каждый вопрос предлагается 4 варианта ответа: «никогда», «редко», «часто», «всегда», каждый из которых оценивается соответствующим количеством баллов (таблица Б.1).

В результате тестирования можно будет оценить как общий уровень личностной зрелости, так и каждый составляющий ее параметр в отдельности (Таблица Б.3).

Получение результата проводится путем суммирования баллов за каждый вопрос (Таблица Б.2).

Ниже приводится текст опросника.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждый вопрос и отметьте 0 в регистрационном бланке тот ответ, который в наибольшей степени характеризует Вас и Ваше поведение. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов не существует.

- 1 Читаете ли Вы художественную литературу?
- 2 Легко ли Вам признать свою неправоту?
- 3 Готовы ли Вы отвечать за каждое принятое Вами решение и совершенные поступки?
- 4 Можно ли сказать, что «творчество – не Ваш конек»?
- 5 Стараетесь ли Вы во всем находить положительные моменты?
- 6 Пренебрегаете ли Вы мелочами, если это не влияет на результат?
- 7 Готовы ли Вы учиться у других?
- 8 Бывает ли у Вас «дурное предчувствие»?
- 9 В споре Вы стараетесь не обидеть своего оппонента?
- 10 Нравится ли Вам работать в одиночку?

Продолжение Приложения Б

- 11 Стремитесь ли Вы быть надежным человеком в глазах окружающих?
- 12 Положительно ли Вы оцениваете свои ближайшие перспективы?
- 13 Бывает ли Вам скучно и Вы не знаете, чем себя занять?
- 14 Как часто Вы полагаетесь на себя, собственные силы и возможности?
- 15 Вы легко и безболезненно переносите критику в свой адрес?
- 16 Кажется ли Вам, что в Вашей жизни гораздо больше трудностей, чем у Ваших знакомых?
- 17 Бываете ли Вы ленивы?
- 18 Руководствуетесь ли Вы личными интересами в принятии решений?
- 19 Следите ли Вы за модой?
- 20 Вы занимаетесь спортом?
- 21 Уверенно ли Вы идете в новый день навстречу новым задачам и возможностям?
- 22 Обходитесь ли Вы без советов и поддержки со стороны?
- 23 Легко ли Вам справиться с работой, где есть необходимости принимать ответственные решения?
- 24 Бывает, что Вы осуждаете людей, поведение, слова, внешний вид которых Вам не по нраву?
- 25 Разделяете ли Вы людей на «хороших» и «плохих»?
- 26 Вы довольно консервативны и тяжело отказываетесь от привычек?
- 27 Вы легко соглашаетесь с мнением окружающих?
- 28 Выслушиваете ли Вы до конца своего собеседника?
- 29 Нарушаете ли Вы данное слово?
- 30 Ваши собственные чувства открыты и понятны для Вас?
- 31 Поступаете ли Вы так, как хотят родители, старшие или авторитетные лица?

Продолжение Приложения Б

32 Изучаете ли Вы инициативно иностранный язык, посещаете кружки?

33 Воплощаете ли Вы в жизнь принятые Вами решения, намеченные планы?

34 Спокойно ли Вы относитесь к представителям сексуальных меньшинств?

35 Подражаете ли Вы кому-либо авторитетному для Вас?

36 Доводите ли Вы до конца начатое дело?

37 Легко ли Вас вывести из себя?

38 Стремитесь ли Вы быть в чем-то непохожим на других, выделиться из толпы?

39 Охотно ли Вы знакомитесь с новыми людьми?

40 Вызывают ли у Вас воспоминания о прошлом приятные эмоции?

41 Обращаете ли Вы внимание на недостатки в окружающем Вас мире, себе и других людях?

42 Соблюдаете ли Вы установленные правила?

43 Можно ли назвать Вашу повседневную жизнь «серыми буднями»?

44 Будете ли Вы отстаивать свою точку во что бы то ни стало?

45 Бывает, что Вы не успеваете сделать все, что обещали?

46 Удастся ли Вам не падать духом, когда Вас постигают личные несчастья и неудачи?

47 Чувствуете ли Вы себя творцом своей судьбы?

48 Стараетесь ли Вы пробовать себя в чем-то новом?

49 Присуще ли Вам чувство сострадания, симпатии и любви к окружающим Вас людям?

50 Готовы ли Вы пожертвовать личным временем, чтобы сдержать обещание?

Продолжение Приложения Б

Таблица Б1 – Ключ для оценки отдельных параметров

	Никогда	Редко	Часто	Всегда
Прямой	0	1	2	3
Обратный	3	2	1	0

Таблица Б2 – Ключ для оценки отдельных параметров

Параметр	Вопрос
Ответственность	3, 11, 23, 36, 42, 50 6, 17, 29, 45
Терпимость	2, 9, 15, 28, 34, 49 18, 24, 37, 44
Саморазвитие	1, 7, 20, 32, 39, 48 4, 13, 26, 43
Позитивное мышление	5, 12, 21, 30, 40, 46 8, 16, 25, 41
Самостоятельность	10, 14, 22, 33, 38, 47 19, 27, 31, 35

Таблица Б3 – Результаты исследования

Уровень	Отдельный параметр (баллы)	Личностная зрелость (баллы)
Высокий	21-30	101-150
Средний	11-20	51-100
Низкий	0-5	0-50