**Самоотношение и удовлетворенность жизнью в среднем возрасте:**

**эмпирическое исследование с практическими рекомендациями**

**Коляго Юлия Георгиевна**

*ИПКиП БГПУ им. М. Танка, Минск, РБ*

Аннотация. Настоящее исследование посвящено изучению взаимосвязи между самоотношением и удовлетворенностью жизнью у лиц среднего возраста. Результаты показали, что повышение самоуверенности и снижение внутреннего конфликта статистически значимо связано с ростом субъективного благополучия. Представлены практические рекомендации для психологов по работе с самоотношением в данном возрастном периоде.

Ключевые слова: самоотношение; удовлетворенность жизнью; средний возраст; самоуверенность; психологическая коррекция; субъективное благополучие.

*Введение*

Самоотношение занимает центральное место в архитектуре психологического благополучия, особенно в период среднего возраста — времени, когда человек, как правило, начинает переосмысливать цели, ценности и личные достижения. С. Р. Пантилеев (1991) рассматривал самоотношение как особую эмоционально-оценочную систему, формирующую то, каким образом индивид воспринимает и оценивает себя, а также выстраивает внутренние реакции. Эта система не просто отражает самовосприятие, но и определяет, через какую призму человек интерпретирует происходящее — как внешние события, так и внутренние переживания.

Понятие удовлетворенности жизнью, которое часто включают в структуру субъективного благополучия, представляет собой когнитивную оценку личностью качества и наполненности собственной жизни (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961). В работах Э. Динера и М. Динер (1995) подчеркивается устойчивая корреляция между глобальной самооценкой и степенью удовлетворенности жизнью в различных культурных контекстах, что лишний раз указывает на значимость принятия себя и ощущения собственной значимости.

В контексте среднего возраста эта взаимосвязь приобретает особую актуальность. Это не просто очередной жизненный этап — он часто связан с переопределением социальных ролей, телесными изменениями и экзистенциальными вопросами. Поддерживающее и уважительное отношение к себе может стать своего рода «психологическим якорем» в условиях нестабильности. Напротив, устойчивые установки самокритики и внутренние конфликты способны серьезно затруднить процесс адаптации.

В условиях современной психологии возрастает потребность в прикладных моделях психокоррекции, нацеленных на переосмысление деструктивных убеждений, развитие принятия себя и укрепление целостного образа «Я». Настоящее исследование представляет собой шаг в этом направлении: оно предлагает методически выверенную психологическую программу, направленную на развитие позитивного самоотношения и повышение удовлетворенности жизнью у представителей среднего возраста — на основе эмпирически подтвержденных данных.

*Метод и организация исследования*

*Участники.* В исследовании приняли участие 90 человек среднего возраста (40–61 лет), из которых 50 женщин (55,6%) и 40 мужчин (44,4%). Были учтены семейное положение, наличие детей, место жительства (город/село), уровень образования, занятость и субъективная удовлетворенность здоровьем, семьей и социальной жизнью.

*Методики.* Самоотношение оценивалось с помощью опросника С. Р. Пантилеева, включающего шкалы: уверенность в себе, внутренний конфликт, самоуничижение, самоуважение, самопринятие, саморегуляция, отраженное самоотношение, эмоциональная привязанность к себе, внутренняя честность.

Удовлетворенность жизнью оценивалась по индексу удовлетворенности жизнью (далее — LSIA) в адаптации Н. В. Паниной. Методика включает такие показатели, как интерес к жизни, соответствие целей и результатов, самооценка и эмоциональный фон.

*Процедура и анализ.* Для первичной обработки результатов применялась описательная статистика, дополненная сравнительным анализом, в котором использовался U-критерий Манна–Уитни. С целью выявления взаимосвязей между исследуемыми шкалами была задействована ранговая корреляция Спирмена. Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием пакета STATISTICA версии 10.0. Уровни значимости при интерпретации результатов составляли p < 0,05 и p < 0,01.

*Результаты*

*Самоотношение в среднем возрасте.* Большинство участников исследования продемонстрировали умеренный уровень самоотношения. Так, порядка 82% испытуемых получили средние значения по шкале Внутренней честности, что может свидетельствовать о сбалансированной саморефлексии в сочетании с функционирующими защитными механизмами. Результаты по шкале Самоуничижения оказались в целом уравновешенными, что говорит о наличии критичности по отношению к себе без тенденции к чрезмерной самокритике. Низкие значения по шкале Внутреннего конфликта указывают на относительно гармоничное восприятие собственного «Я». При этом более высокие оценки были характерны для шкалы Самоценности — это, вероятно, отражает опору испытуемых на личный опыт и достижения, как источник самоценности и устойчивости в самоотношении.

В ходе анализа были выявлены статистически значимые различия по ряду социальных и гендерных признаков. Так, мужчины чаще демонстрировали развитую способность к саморегуляции (U = 720,5, p ≤ 0,05), в то время как у женщин отмечался более выраженный внутренний конфликт (U = 755,5, p ≤ 0,05). Участники, состоящие в браке и имеющие детей, проявляли более высокие уровни самопринятия и эмоциональной привязанности к себе (p ≤ 0,05), что может быть связано с наличием устойчивых социальных ролей и ресурсов поддержки.

Жители городов, как правило, демонстрировали более выраженную уверенность в себе (U = 592,0, p ≤ 0,01), тогда как среди сельских участников чаще встречался повышенный уровень внутреннего конфликта (U = 646,0, p ≤ 0,01). Кроме того, работающие респонденты отличались более высокой самооценкой и уверенностью в себе по сравнению с неработающими (U = 66,0, p ≤ 0,05), что, возможно, связано с включенностью в профессиональную деятельность как фактором социальной и личностной реализации.

*Удовлетворенность жизнью в среднем возрасте.* Общий уровень удовлетворенности жизнью среди участников оказался достаточно высоким. Большинство респондентов продемонстрировали позитивные значения по шкале LSIA, что отражает общее ощущение жизненной удовлетворенности. Эмоциональный фон чаще всего характеризовался как «в целом хороший», без выраженных признаков недовольства или фрустрации. Особенно высокий уровень удовлетворенности был зафиксирован у жителей городов — их показатели по всем параметрам шкалы LSIA значительно превышали средние значения (p ≤ 0,01). Схожая закономерность наблюдалась у участников, удовлетворенных состоянием своего здоровья, семейными отношениями и социальной активностью — эти факторы, как показали данные, тесно коррелировали с субъективным ощущением благополучия.

*Связь самоотношения с удовлетворенностью жизнью.* Наиболее выраженные положительные корреляции с общим индексом удовлетворенности жизнью продемонстрировал показатель самоуверенности. Его связь с интересом к жизни (r = 0,393), самооценкой (r = 0,434) и эмоциональным фоном (r ≈ 0,25) оказалась статистически значимой и устойчивой (r = 0,394 для общего индекса). Это позволяет рассматривать самоуверенность как один из ключевых факторов субъективного благополучия. Кроме того, показатели саморегуляции и отраженного самоотношения также демонстрировали тесную взаимосвязь с параметрами жизненного удовлетворения, подтверждая их значимость в психологическом функционировании.

На противоположном полюсе — Внутренний конфликт, оказавший наиболее выраженное негативное влияние (r = –0,476, p < 0,01). Также была выявлена отрицательная связь между уровнем самоуничижения и удовлетворенностью жизнью (r = –0,316, p < 0,01), что подчеркивает деструктивную роль избыточной самокритики. Положительный вклад в субъективное благополучие также внесли такие показатели, как внутренняя честность, самопринятие и самоценность — значения коэффициентов корреляции для этих шкал варьировались в диапазоне от 0,31 до 0,33.

*Практические рекомендации для психологов*

Результаты исследования позволили выделить три ключевых направления психологической интервенции: развитие самоуверенности, снижение уровня внутреннего конфликта и уменьшение склонности к самообвинению. Работа в этих зонах может существенно ослабить внутренние ограничения, мешающие человеку строить удовлетворяющую и активную жизнь.

Предлагаемая нами программа представляет собой структурированную пятиэтапную модель, охватывающую когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты самоотношения.

*Этап 1. Диагностика самоотношения.* На первом этапе осуществляется осознание индивидуальных сильных и уязвимых сторон восприятия себя. Через практики рефлексии — от составления списков личных качеств до анализа источников вины и препятствий к получению удовольствия — клиентам предлагается критически взглянуть на свои установки, выявить внутренние противоречия и начать формирование более гибкого и объемного образа себя.

*Этап 2. Модификация внутренних барьеров.* Здесь фокус смещается на проработку устойчивых ограничивающих установок: низкой самооценки, тревожности, склонности к изоляции. Используются как индивидуальные консультации, так и групповые тренинги. Задача — создать эмоционально насыщенные и социально поддерживающие ситуации, способные «переписать» негативный опыт.

Этап 3. Формирование позитивного образа «Я». На этом этапе акцент делается на укрепление самооценки. С помощью направляющих вопросов клиенты учатся фиксировать свои сильные стороны, возвращаться к личным достижениям, осмыслять ситуации, в которых они проявили устойчивость и рост. Такой подход укрепляет чувство собственной ценности и противодействует внутреннему сопротивлению.

*Этап 4. Поведенческая активация.* Далее следует внедрение активных действий: возвращение к интересам, участие в новых социальных ролях, преодоление избегаемых ситуаций. Активности предлагаются по нарастающей сложности, что позволяет постепенно развивать уверенность. Клиенты также отслеживают эмоциональные изменения в результате действий, что способствует формированию устойчивых и осознанных поведенческих паттернов.

*Этап 5. Поддержка и закрепление.* Заключительный этап нацелен на стабилизацию результатов. Регулярные встречи и обратная связь позволяют не только укрепить достигнутое, но и оперативно реагировать на возникающие сложности. В случае рецидива используются уже освоенные инструменты — от когнитивной переоценки до поведенческой практики.

Таким образом, сочетание когнитивной реструктуризации и поведенческих техник в рамках пятиэтапной модели формирует целостный и гибкий подход к коррекции самоотношения, направленный на повышение удовлетворенности жизнью у людей зрелого возраста.

*Заключение*

Чувство внутренней уверенности, принятия себя и ощущение целостности личности оказываются фундаментальными компонентами жизненного удовлетворения в среднем возрасте. При этом самоотношение не является фиксированной характеристикой — оно поддается коррекции и может быть целенаправленно преобразовано. Разработанная модель психологической интервенции дает специалистам действенный инструментарий для системной работы с ключевыми сторонами самоотношения, создавая условия для устойчивого улучшения психологического состояния и повышения качества жизни.

Список литературы

1. Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
2. Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. Journal of Gerontology, 16(2), 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
3. Пантилеев, С.Р. (1991). Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ.