

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра _____ общей и консультативной психологии _____

«Связь субъективной оценки качества жизни и компонентов
самоотношения у женщин разного возраста»

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студента(ки) _____ 5 _____ курса _____ 510 _____ группы

направление _____ 37.03.01. Психология _____

_____ факультета психологии _____

_____ Никитиной Натальи Александровны _____

Научный руководитель

Кандидат псих.наук.,Доцент _____

_____ М.М. Орлова _____

Зав. кафедрой

Док. псих.наук.,Доцент _____

_____ С.В. Фролова _____

Саратов 2026

Введение

В данной работе исследовалась связь субъективной оценки качества жизни и компоненты самоотношения у женщин двух возрастных групп: от 17 до 21 года и от 38 до 56 лет.

Были рассмотрены теоретические аспекты данной темы и проведена исследовательская работа. Работа состоит из двух глав: теоретической и эмпирической. Каждая глава состоит из четырех блоков.

В рамках задач представлен теоретический анализ оценки качества жизни людей и различие компонентов самоотношения в зависимости от возраста; проведен теоретический анализ психологических подходов отечественных и зарубежных авторов к проблеме оценке качества жизни и компонентов самоотношения; проведено исследование женщин от 17 до 56 лет, с целью выявить факторы влияющие на оценку качества жизни и их связь с компонентами самоотношения; проведен сравнительный анализ двух возрастных групп; это позволило оценить степени влияния основных факторов на оценку качества жизни.

Объект исследования - субъективная оценка качества жизни.

Предмет исследования – связь субъективной оценки качества жизни с компонентами самоотношения двух возрастных групп женщин от 17 до 21 года и от 38 до 56 лет.

Гипотеза – мы предполагаем, что оценка общего качества жизни и самоотношения связаны и зависят от возраста.

Методики – Методика исследования самоотношения (МИС). Автор С.Р. Пантелеев. Опросник качества жизни ВОЗ, автор: ВОЗ (1995), адаптация: НИПНИ (1996). Шкала локуса контроля Роттера. Автор: Julian Rotter (1966). Адаптация: К. Муздыбаев (1979)

Научная новизна исследования – впервые проведено сравнительное факторно-кластерное профилирование качества жизни и самоотношения в группах от 17 до 21 года и от 38 лет до 56 лет, которое показало разницу в

восприятию оценки качества жизни данных возрастных групп. Эти результаты можно использовать для дальнейших исследований.

Актуальность исследования обусловлена тремя ключевыми факторами: Во-первых, существует теоретический дефицит: на сегодняшний день отсутствуют эмпирически подтверждённые модели, описывающие возрастную динамику качества жизни и самоотношения;

Во-вторых, практическая востребованность – необходимость перехода от универсальных программ к возрастн-ориентированным интервенциям, направленным на усиление самопринятия у женщин юношеского возраста и снижение ригидности с повышением доступности средовых ресурсов у лиц старше 38 лет;

В-третьих, значим социальный контекст: увеличение продолжительности активной жизни и потребность в сохранении психологического здоровья населения в условиях внешних вызовов.

Основное содержание работы

В первой главе представлена теоретическая информация, связанная с субъективной оценкой качества жизни и самоотношения. В первую очередь было раскрыто понятие качества жизни (КЖ). Проблему качества жизни исследовали как зарубежные, так и отечественные ученые. В психологии, согласно Г.С. Никифорову, КЖ трактуется как личная оценка человеком удовлетворенности своими жизненными условиями и комфортом в социуме. В.А. Цыганков понимает под КЖ совокупность жизненных ценностей, В.В. Глухов — степень удовлетворенности потребностей, А.И. Субетто — синтез материальных и духовных сторон жизни, Л.А. Беляева — объективно-субъективную характеристику условий существования, а В.В. Дробышева выделяет три позиции: условия жизни, значимость жизни для общества и самооценку. Г.М. Зараковский подчеркивает, что психологические явления служат общим знаменателем всех свойств КЖ, а М.Н. Алферова формулирует ключевые условия: разделение качества жизни и качества условий, опора на потребности и ценности, деятельностный аспект, мера самореализации и синтез объективных и субъективных показателей.

В психологии принято различать объективное и субъективное качество жизни (бинарность Andrews & Withey). Как отмечают Е.В. Давыдова и А.А. Давыдов, психологический компонент КЖ по сути является субъективным благополучием. Эд Дайнер, Кэрол Рифф и Роберт Бисвас-Динер доказали, что это многогранное понятие включает эмоции, удовлетворенность жизнью и смысл, меняется с возрастом и под влиянием обстоятельств.

Существует три основных подхода к изучению субъективного качества жизни. Потребностный подход, опирающийся на иерархию А. Маслоу, связывает КЖ со степенью удовлетворения потребностей — от физиологических до самоактуализации. Эрик Аллард дополнил эту идею тремя системами базовых потребностей: «иметь» (материальное), «любить» (социальные связи) и «быть» (гармония и смысл). В рамках этого подхода

также выделяют классификацию комбинаций А. Мак-Кеннела («Достиженец», «Смирившийся», «Устремленный», «Несостоявшийся»). Основной вывод потребностного подхода: КЖ определяется степенью удовлетворения потребностей с учетом социально-культурного контекста и индивидуальных притязаний.

Акмеологический подход, введенный в российской психологии К.А. Абульхановой-Славской, В.Г. Асеевым, Ш.А. Надирашвили и И.Т. Левыкиным, опирается на концепцию субъекта С.Л. Рубинштейна, согласно которой жизненный путь — это восхождение к непрерывному саморазвитию. Критерием КЖ здесь выступает саморазвитие и активная жизненная позиция, позволяющая преодолевать неблагоприятные внешние условия.

Аксиологический (ценностный) подход рассматривает КЖ через призму соответствия реальных ценностных структур индивида его идеальным представлениям. Ценностные ориентации (С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В.Н. Мясищев, А.Г. Асмолов) выступают ключевыми регуляторами жизнедеятельности. Как показал Р. Инглхарт, удовлетворенность жизнью сильно коррелирует с наличием целей, выбранных в соответствии с ценностями. В рамках этого подхода выявляется взаимозависимость между условиями жизни, ценностями человека и его представлениями о желаемом уровне жизни.

Далее рассмотрено как меняется субъективная оценка качества жизни. Представлены исследования психологов, которые занимались данной проблемой. Исследования показали, что с возрастом субъективное восприятие качества жизни закономерно меняется, и эта динамика носит сложный, нелинейный характер. В детстве закладываются базовые механизмы позитивного восприятия, основанные на родительском внимании и поддержке. Подростковый возраст сопряжён с новыми вызовами: поиском автономии и давлением социума, что может как укрепить психологическую устойчивость, так и подорвать ощущение благополучия. В зрелости вектор субъективного благополучия смещается в сторону устойчивого

воспроизводства через карьеру, семью и социальные сети, а также сопровождается рефлексивной оценкой собственной жизни и пересмотром приоритетов.

Согласно исследованиям, пожилой возраст (56–75 лет) связан с достоверно более низкими оценками физического функционирования, общего состояния здоровья и жизнеспособности по сравнению со средним возрастом. При этом между юным (17–21 год) и средним возрастом значимых различий не обнаружено, что указывает на начало выраженного снижения субъективного качества жизни именно в позднем онтогенезе. Работы последних лет также фиксируют значимые возрастные различия в ценностных ориентациях: наиболее выраженные различия наблюдаются между молодёжью (16–20 лет) и респондентами 30–65 лет по таким параметрам, как эгоцентризм, уровень агрессии и удовлетворённость социальным статусом. Кроме того, модели преодоления стресса не универсальны: у старшего поколения структура связей между смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью имеет отрицательный характер в отличие от более молодых когорт.

Общероссийские исследования подтверждают, что сквозными детерминантами благополучия для всех возрастов выступают здоровье, материальная стабильность и семейные связи, однако их интерпретация зависит от этапа жизненного цикла. Молодёжь ассоциирует благополучие с активной самореализацией и свободой, тогда как лица предпенсионного и пожилого возраста акцентируют сохранение функциональности через доступ к медицине и финансовую безопасность. При этом с возрастом меняются и гендерные особенности: у женщин с годами существенно снижаются показатели физического функционирования независимо от иерархии жизненных приоритетов, тогда как психологическая компонента особенно возрастает у женщин среднего возраста при жизненном приоритете «работа».

Интересно, что в молодости (20–30 лет) оценка физического здоровья напрямую не связана с психологическим благополучием: ключевыми

факторами здесь выступают успешное выполнение социальных ролей и общая жизненная активность. У женщин 25–35 лет высокий уровень удовлетворённости жизнью связан с позитивным и устойчивым самоотношением, тогда как низкий уровень приводит к выраженной неудовлетворённости собой и снижению мотивации.

Таким образом, субъективное восприятие качества жизни с возрастом претерпевает качественную перестройку: от внешне-ориентированных критериев (достижения, социальное признание, активность) к внутренне-ориентированным (физическая безопасность, здоровье, семейные связи, согласованность жизненного нарратива). Адаптивный потенциал личности во многом определяется способностью пересматривать приоритеты, гибкостью ценностной системы и поддержанием позитивного субъективного возраста. Социально-психологические аспекты с годами закономерно уходят на второй план.

Следующим этапом было раскрыть понятие самоотношения. Самоотношение представляет собой сложный психологический феномен, отражающий оценочно-эмоциональную позицию личности к себе. Оно выполняет саморегулирующую функцию, влияет на адаптацию, эффективность деятельности, а также обеспечивает самовыражение и самореализацию индивида. В структуре самоотношения выделяют эмоциональное, социальное, нравственное, биологическое и психологическое измерения.

В зарубежной и отечественной психологии данная проблема получила разностороннее освещение. У. Джеймс предложил одну из первых теорий, описав глобальное «Я» как двойственное образование, включающее «Я-сознающее» и «Я-как-объект», которое, в свою очередь, состоит из духовного, материального, социального и физического аспектов. Н. И. Сарджвеладзе в 1974 году ввел понятие «самоотношение», определив его как отношение субъекта потребности к ситуации её удовлетворения, направленное на самого себя. Согласно его взглядам, самоотношение

является самостоятельной категорией, не сводимой к самосознанию или самооценке, и тесно связано с отношением к другим людям, детерминируясь установкой в понимании Д. Н. Узнадзе.

В. В. Столин сформулировал представление о смысле «Я» как основной единице самосознания, а в структуре самоотношения выделил три оси: симпатию – антисимпатию, уважение – неуважение, близость – отдаленность. Он также разработал «Опросник самоотношения», включающий факторы самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса и ожидаемого отношения других. Опираясь на идеи Столина, С. Р. Пантеев определил самоотношение как смысловое личностное образование, представляющее собой выражение смысла «Я». Он выделил в его структуре самооценочную и эмоционально-ценностную подсистемы, организованные по принципу динамической иерархии, и создал «Методику исследования самоотношения» (МИС) с девятью шкалами, включая самоуверенность, самопринятие и самообвинение. Совместно с Е. Т. Соколовой Пантеев связывал формирование самоотношения со степенью удовлетворения ведущих потребностей и мотивов. Наконец, В. Франкл подчеркивал, что самоотношение направлено на удовлетворение фундаментальной потребности в смысле жизни.

Самоотношение женщин представляет собой сложный многокомпонентный феномен, включающий когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты, который влияет на межличностные отношения, мотивацию, самореализацию и эмоциональное благополучие. Важной общей чертой на всех этапах взросления является высокий уровень самоинтереса и самопринятия, отсутствие острой потребности во внешней оценке, а также восприятие собственного «Я» как внутреннего стержня личности.

В ранней взрослости, от 20 до 35 лет, у женщин преобладает позитивное глобальное самоотношение, формирующееся преимущественно на внутренних основаниях — аутосимпатии и самоинтересе. Для них характерен субъект-субъектный способ отношения к себе, проявляющийся в

«дружеском» отношении и готовности принимать свои внутренние потребности. Наиболее значимыми качествами в этом возрасте выступают доброта, привлекательность, общительность и искренность.

В период среднего возраста, от 35 до 50 лет, несмотря на возможный кризис самоопределения, у подавляющего большинства женщин сохраняется позитивный характер самоотношения. Исследования показывают, что 95% участниц демонстрируют высокий уровень самоуважения, опирающийся на самоуверенность, самостоятельность и накопленный жизненный опыт, а 85% ощущают ценность собственной личности. Однако примерно 10–15% могут испытывать негативное самоотношение с внутренней конфликтностью и чувством малоценности, что требует психологической помощи. При этом возрастные изменения, хотя и способны снижать удовлетворённость жизнью, практически не сказываются на самоотношении как на представлении о смысле собственного «Я».

В поздней взрослости, от 41 до 55 лет, глобальное самоотношение остаётся высоким, однако способ отношения к себе становится смешанным: в равной степени задействованы как внешние оценочные основания, так и внутренние. Интересно, что у 70% женщин этого возраста выражена эгоцентричность — сосредоточенность на своём индивидуальном «Я», что значительно больше, чем у мужчин той же возрастной группы. Ведущими самооценками по-прежнему остаются доброта, общительность, счастье, искренность и честность.

Исследования также подтверждают значимую связь между самоотношением и профессиональной самореализацией женщин. Позитивные компоненты — саморуководство, самооценочность и самоуверенность — положительно коррелируют с удовлетворённостью профессиональной деятельностью и ощущением компетентности, тогда как внутренняя конфликтность выступает препятствием для реализации личностного и профессионального потенциала. Что касается качества жизни, то этот конструкт трактуется как субъективная оценка степени

удовлетворённости условиями жизнедеятельности и своим благополучием. Субъективное восприятие качества жизни закономерно изменяется с возрастом: критерии оценки смещаются от внешне-ориентированных параметров, таких как достижения и социальное признание, к внутренне-ориентированным — здоровью, семейным связям и финансовой безопасности.

Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию. Для достижения цели и проверки гипотезы нами были исследованы 43 женщины, в возрасте от 17 до 56 лет, которые были поделены на две возрастные группы от 17 до 21 года и от 38 до 56 лет

Целью исследования было выявить связь между компонентами самоотношения и субъективной оценкой качества жизни у женщин разного периода взрослости. Подобный подбор испытуемых обусловлен тем, что бы учесть возрастной фактор в полученных результатах и провести сравнительный анализ двух возрастных групп, с целью выявить отличия.

Для определения уровня тестируемых параметров у испытуемых были выбраны следующие методики: методика исследования самоотношения (МИС). Автор С.Р. Пантелеев; опросник качества жизни ВОЗ, автор: ВОЗ (1995), адаптация: НИПНИ (1996); шкала локуса контроля Роттера. Автор: Julian Rotter (1966). Адаптация: К. Муздыбаев (1979)

Проведённое исследование выполнялось в формате онлайн-тестирования с помощью Google Forms, результаты обрабатывались в Excel, а затем в программе IBM SPSS Statistics 27 с применением факторного (метод главных компонент с вращением Варимакс) и кластерного (метод k-средних) анализа отдельно для двух возрастных групп женщин: 17–21 год и 38–56 лет. Объяснённая дисперсия составила 74,99% у молодых и 67,1% у взрослых, что подтверждает хорошее качество моделей, но при этом указывает на большую целостность и согласованность ответов в младшей группе и более фрагментарную структуру – в старшей.

В группе 17–21 год выделено четыре кластера. Почти половина опрошенных (45%) воспринимают свою жизнь как целостно благополучную, имеют необходимые ресурсы, способны выстраивать поддержку и интересуются духовными аспектами, что говорит о становлении личности и социальной интеграции. 20% респондентов ориентированы на внешнюю оценку, позитивно относятся к своему телу и стремятся вызывать уважение окружающих. 25% демонстрируют высокую интернальность, чувство личной ответственности, но при этом не склонны делиться значимой информацией о себе и лишены внутренних конфликтов, что свидетельствует о психологической зрелости несмотря на молодость. И только 10% опрошенных характеризуются подлинным самопринятием, способностью переживать негативные эмоции без ущерба для личности, энергичностью и независимостью. В целом молодые женщины социально удовлетворены и ответственны, однако ориентированы на внешнюю оценку при дефиците самопринятия, а доля психологически гибких и реалистичных людей в этой среде невелика.

В группе 38–56 лет выделено пять факторов. 31,8% респондентов ценят прежде всего физическую безопасность и качество окружающей среды, тогда как духовное развитие их не интересует. 27,3% демонстрируют ригидность Я-концепции, не склонны к изменениям и самообвинению, закрыты для окружающих, но при этом самоуверенны и дружелюбны к себе. 22,7% обладают высокой интернальностью, однако их качество жизни сильно зависит от физического дискомфорта и финансовых ресурсов. Лишь 9,1% воспринимают высокое качество жизни как сложную многогранную систему, включающую активность, эмоции, независимость, поддержку и развлечения, – эти люди самостоятельны и активны. Ещё 9,1% связывают высокое качество жизни с позитивным восприятием среды, психологическим комфортом, сексуальной активностью и возможностью образования, но при этом ожидают негативного отношения от окружающих, что может указывать на амбивалентность, аутоагрессию или перфекционизм.

Таким образом, возрастные структуры качества жизни качественно различаются. Молодые женщины демонстрируют оптимистический интегральный профиль с доминированием общего благополучия и интернальности. Взрослые же распадаются на несколько компенсаторных типов, среди которых ведущими становятся физическая безопасность и ригидная самопривязанность. Высокое интегральное качество жизни в зрелом возрасте оказывается скорее исключением, что говорит о кумулятивном эффекте стрессов, болезней и социальных потерь, а также о сдвиге в сторону прагматичных, материальных ценностей. Духовность, будучи значимым ресурсом для молодых, в группе 38+ перестаёт поддерживать качество жизни.

Заключение.

Результаты проведённого исследования полностью подтвердили выдвинутую гипотезу. Установлено, что субъективная оценка качества жизни и компоненты самоотношения взаимосвязаны и претерпевают изменения с возрастом. Причём связь между данными феноменами обнаруживается в обеих возрастных группах. Возрастная зависимость выражена, однако носит нелинейный характер: речь идёт не о простом ухудшении показателей с годами, а о трансформации конфигурации факторов. В юношеском возрасте (17–21 год) связь носит интегральный и оптимистичный характер, где качество жизни определяется благополучием среды, активностью и интернальностью; доля респондентов с высоким уровнем качества жизни составляет 45 %. Напротив, в зрелом возрасте (38–56 лет) связь становится фрагментированной и компенсаторной: качество жизни распадается на защитные типы, включая безопасность, ригидное самопринятие и интернальность через призму боли или финансовых ограничений, а доля высокого качества жизни снижается до 9 %. Таким образом, возраст выступает значимым модулятором как структуры, так и выраженности связи между качеством жизни и самоотношением.

В качестве практических рекомендаций можно предложить разработку профилактических программ связанных с гармонизацией личности для повышения субъективной оценки качества жизни.