

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

Институт Уральский гуманитарный институт
Кафедра/департамент Общей и социальной психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ БРАЧНЫМ СТАТУСОМ**

Руководитель/Научный руководитель:

Вильгельм А.М.

Ф.И.О.

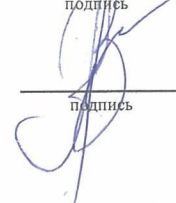

подпись

Должность, ученая степень, ученое звание: канд. псих. наук, доцент, доцент
общей и социальной психологии

Нормоконтролер: Волкоморова Т.Д.

Ф.И.О.


подпись


подпись

Студент группы УГИМ-210057

Вакарь Т.С.

Ф.И.О.

Екатеринбург
2023

РЕФЕРАТ

Отчет 67 с., 3 табл., 24 рис., 64 источн., 1 прил.

Ключевые слова: психологическое благополучие, женщины, брачный статус, личностная автономия.

Объект ВКР – психологическое благополучие женщин.

Цель работы – изучение психологического благополучия женщин с разным брачным статусом.

Методы исследования: теоретические методы, психодиагностические методики и математикостатистическая обработка данных.

Результатом работы стало выявление различий в проявлениях психологического благополучия женщин разного брачного статуса и его взаимосвязи с личностной автономией.

Значимость работы заключается в возможном использовании полученных результатов исследования в психологическом консультировании.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЛИЧНОСТНОЙ АВТОНОМИИ ЖЕНЩИН.....	8
1.1 Основные концепции психологического благополучия личности	8
1.2 Компоненты психологического благополучия.....	15
1.3 Теоретические подходы к понятию «автономия личности» в психологии.....	22
1.4 Особенности личностной автономии женщин.....	28
РАЗДЕЛ 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЛИЧНОСТНОЙ АВТОНОМИИ ЖЕНЩИН.....	35
2.1 Организация и методы эмпирического исследования	35
2.2 Описание выборки и полученных данных.....	38
2.3 Результаты сравнительного анализа психологического благополучия и личностной автономии женщин с разным брачным статусом.....	40
2.4 Результаты и анализ корреляционного исследования психологического благополучия и личностной автономии женщин.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	65

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в психологической науке и практике все чаще поднимается вопрос психологического благополучия личности. В основном изучаются социальные, культурные, экономические и психологические факторы, обуславливающие психологическое благополучие. Исследования гендерных различий в психологическом благополучии, как в зарубежной, так и отечественной психологии, сравнительно немногочисленны.

Практическая задача, связанная с изучением и повышением уровня психологического благополучия женщин, приобретает все большую актуальность в связи с ускорением темпа жизни в современном мире, увеличением стрессовых нагрузок и ориентацией женщин на построение карьеры.

Информация, касающаяся непосредственно личностных особенностей психологически благополучных женщин, остается немногочисленной, что делает эту проблему значимой и актуальной.

И.А. Джидарьян в своем исследовании установила, что «женское счастье» сосредоточено в большей степени на любви, семье и близких отношениях [1].

Многочисленные ранее проведенные исследования показали, что психологическое благополучие замужних женщин выше, чем у незамужних, и в основном связано с успешным управлением собственной жизнью, способностью достигать целей, ощущением самооценности и стремлением к личностному развитию [2].

Замужние женщины лучше адаптируются в обществе, учитывая собственные потребности и мотивы, обладают достаточной самооценкой и высокой степенью определенности в своем эмоциональном отношении к происходящей действительности [3].

Вместе с тем, следует учитывать и результаты исследований, доказывающих, что отсутствие замужества не обязательно сопровождается

снижением психологического благополучия. По мнению Е.В. Зинченко и И.А. Рудя, свобода женщин от брака расширяет их возможности для самосовершенствования. Существуют также и данные о том, что незамужние женщины среднего возраста в современной России, имеют «достаточно широкий диапазон приложения собственных способностей и возможностей» и оптимистический взгляд на свою жизнь [4].

М.В. Буцацкая изучила психологическое благополучие профессионально занятых женщин и обнаружила, что у женщин показатели психологического благополучия выше, чем у мужчин. Однако, особенности гендерной идентификации женщин в современном обществе обуславливают возникновение серьезных внутриличностных и межличностных конфликтов, которые значительно снижают уровень психологического благополучия. Автор справедливо отмечает, что самореализованные женщины в современном обществе оказываются в ситуации «двойной занятости» (на работе и дома), что также влияет на уровень их психологического благополучия, и это влияние требует дополнительного изучения [5].

Таким образом, несмотря на то что психологическому благополучию женщин с разным брачным статусом уделяется внимание, текущие эмпирические исследования дают несколько противоречивые данные, что указывает на необходимость проведения более комплексных сравнительных исследований психологического благополучия женщин с разным брачным статусом. Кроме того, вопрос о предпосылках психологического благополучия женщин в контексте разного брачного статуса, до сих пор остается малоизученным.

Одним из критериев успешности жизни и личностной зрелости в сегодняшних реалиях является личностная автономия, которая была обозначена как одна из центральных в работах классиков психологии (Э. Фромм, Р. Мэй, К. Роджерс, А. Маслоу и В. Франкл).

Характеристики, описывающие автономного человека, такие как самоопределение, самостоятельность, независимость и «сила воли», всегда

ценились в обществе и считались важными качествами личности. Традиционно, становление на путь автономии существования является главной целью любой психотерапии и критерием ее успеха.

Проблематика женской автономии в значительной степени лежит на уровне понимания женщинами того, что для них является реальным и возможным в жизни, в рамках социокультурных условий, в которых они живут. Доверие самой себе необходимо для возможности быть автономной, тем не менее, женщины часто сталкиваются с предписаниями, которые противоречат их собственным желаниям или потребностям, и в результате, начинают оценивать себя не изнутри, а извне. Как пример убеждение, что женщины не созданы для того, чтобы водить машину, овладевать профессиями, в которых чаще задействованы мужчины, мыслить логически, подрывают саму основу автономии, чувство «я могу». Действительно ли влияет выраженность личностной автономии на уровень психологического благополучия женщины, предстоит выяснить в данном исследовании.

Цель исследования: изучение психологического благополучия женщин с разным брачным статусом.

Объект исследования: психологическое благополучие женщин.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического благополучия с личностной автономией женщин разного брачного статуса.

В качестве **гипотез** исследования нами были выдвинуты следующие предположения:

- Существуют различия в проявлениях психологического благополучия у женщин с разным брачным статусом.
- Существует взаимосвязь между психологическим благополучием женщин и выраженностью показателей личностной автономии: чем выше уровень личностной автономии, тем выше уровень психологического благополучия.

Для достижения поставленной цели исследования предусматривается решение следующих **задач**:

1. проанализировать зарубежную и отечественную психологическую литературу по проблемам психологического благополучия и автономии личности;
2. изучить особенности проявления личностной автономии женщин;
3. выявить взаимосвязь между психологическим благополучием женщин с разным брачным статусом и показателями автономии личности;
4. проанализировать полученные результаты, сформулировать выводы.

Методы и методики исследования.

1. Теоретические методы (анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования).

Психодиагностические методики:

- 1) Шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко).
- 2) Обновленный Оксфордский опросник счастья (ОНИ).
- 3) Опросник каузальных ориентаций (Д.А. Леонтьев, О.Е. Дергачева) - адаптированная версия «Шкалы общей каузальной ориентации» Э. Деси, Р. Райана.
- 4) Опросник «Суверенность психологического пространства-2010» (С.К. Нартова-Бочавер).

2. Методы количественной, качественной и математикостатистической обработки данных (описательная статистика, корреляционный анализ), интерпретация результатов исследования.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты будут способствовать расширению теоретических знаний по вопросу психологического благополучия, проблеме личностной автономии и могут стать основой для дальнейших исследований данной проблемы.

С точки зрения **практической значимости**, результаты исследования могут быть использованы в психологическом консультировании путем применения наиболее эффективных стратегий для улучшения качества жизни женщин.

РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЛИЧНОСТНОЙ АВТОНОМИИ ЖЕНЩИН

1.1 Основные концепции психологического благополучия личности

В современной психологии отсутствует общепринятое научное определение понятия психологического благополучия личности. Это понятие часто отделяют от многих тесно связанных терминов, таких как «субъективное благополучие», «счастье», «качество жизни», «удовлетворенность жизнью» и «психическое здоровье». Однако, несмотря на разницу в терминологии, все эти понятия отражают эмоциональный контекст, отношение человека к собственной жизни и уровень его удовлетворенности.

Р. Райан и Э. Деси рассматривают психологическое благополучие в двух подходах: гедонистическом и эвдемоническом [6].

Гедонистический подход основывается на балансе между положительными и отрицательными эмоциями, и его теории описывают психологическое благополучие через эмоциональные переживания, такие как состояния «удовлетворенности-неудовлетворенности» и «удовольствия-неудовольствия». В этом подходе ключевым является понятие «субъективного благополучия». Несмотря на это, гедонистический подход критикуется за то, что положительные и отрицательные эмоции не связаны друг с другом. Еще одна причина критики - увеличение потребления удовольствий требует более интенсивных стимулов для достижения такого же уровня удовлетворения в будущем. Это может привести к отклонению от обычной жизненной траектории и поиску более ярких и сильных эмоций, отношений и впечатлений [7].

По мнению эвдемонического подхода к психологическому благополучию, его можно достичь благодаря личностному развитию и

раскрытию своей индивидуальности. В отличие от гедонистического, этот подход подчеркивает вклад неудовлетворительных событий в психологическое благополучие. Одним из основных факторов, способствующих психологическому благополучию в рамках эвдемонического подхода, является смысл жизни [8].

Важно отметить, что гедонистическое и эвдемоническое благополучие могут быть достигнуты разными способами. Из проведенных исследований следует, что люди, которые стремятся к гедонистическому благополучию, часто испытывают более сенсорные и эмоциональные переживания, в то время как те, кто стремится к эвдемоническому благополучию, склонны к более интеллектуальным, поведенческим и духовным переживаниям [9].

Развитие эвдемонического направления продолжается в работах гуманистических психологов и связано с термином «психологическое благополучие».

Вариативность и неоднозначность терминологии объясняется не только сложностью методологического соответствия у разных авторов, но и многомерностью понятия по отношению к другим психологическим явлениям. Кроме того, это обусловлено своеобразием человеческой психики.

Изучение субъективного благополучия было начато американскими исследователями в 1960-х годах. Первыми в этом направлении стали работы исследования Х. Кентрила и Н. Брэдберна. Н. Брэдберн сосредоточился на измерении положительных и отрицательных эмоций и предложил теоретическую модель психологического благополучия [10].

Эта модель основана на балансе, который достигается за счет взаимодействия положительных и отрицательных эффектов. События, приносящие людям радость, увеличивают положительный эффект, в то время как те, что вызывают грусть, увеличивают отрицательный. Разница между этими эффектами служит индикатором психологического благополучия. Если количество положительных эмоций превышает количество отрицательных, то человек ощущает себя счастливым и удовлетворенным, и его уровень

психологического благополучия высок. Если же количество негативных переживаний превышает количество положительных, то человек испытывает неудовлетворение и несчастье, и его уровень психологического благополучия низкий [11].

Теория К. Левина и У. Макдауголла следует той же логике. Авторы рассматривают благополучие с точки зрения переживания чувства успеха или неудачи. Согласно У. Макдауголлу: «...Когда мы достигаем мотива без каких-либо препятствий, особенно если наши достижения превосходят ожидания, мы чувствуем радость. В случае возникновения неожиданных помех, наша реакция зависит от ситуации - мы можем испытывать тревогу или огорчение».

К. Левин исследовал переживание людьми успеха и неудачи через опыт достижения. Он обнаружил, что повторение аналогичного поведения создает положительный опыт, который, в свою очередь, заставляет людей ставить перед собой более сложные задачи [12].

В 1960-х годах в США было проведено исследование на основе опросника, содержащего вопросы о проблемах счастья и личной удовлетворенности. Результаты этого исследования послужили базой для первых работ по субъективному благополучию. Данные, полученные в ходе этого исследования, стали отправной точкой для разработки концепции «безопасности социального обеспечения», которая затем была внедрена в практику правительства США. Журнал исследовательского центра Мичиганского университета приводит статистические данные, согласно которым... «...наиболее значимыми являются работы «Модель человеческих тревог» Кентрила, «Структура психологического благополучия» Бредберна и «Качество американской жизни» Кэмпбелла, Конверса и Роджерса» [13, с. 153-171].

Большой вклад в развитие концепции «субъективного благополучия» внес Э. Динер [14]. Он разработал и ввел еще другую шкалу измерения, «удовлетворенность жизнью» [15]. Позже эта шкала стала стандартом для измерения субъективного благополучия [16]. Э. Динер в своей концепции

субъективного благополучия выделил три основных компонента: уровень удовлетворенности жизнью, присутствие положительных эмоций (позитивный аффект) и отсутствие негативных эмоций (негативный аффект) [17]. По словам Динера, субъективное благополучие в первую очередь представляет собой переживание положительных эмоций, при этом важным является также поддержание низкого уровня неприятных эмоций и высокого уровня удовлетворенности жизнью [18; 19]. Эта модель наиболее известна в рамках гедонистического подхода.

Близким к понятию «благополучие» является понятие «счастье». М. Аргайл подчеркивает очень сильный взрыв научных исследований счастья в США того периода. Например, В 1970-х годах журнал «Психология личности и социальная психология» начал регулярно публиковать статьи о счастье. В 1974 году в журнале «Исследование социальных показателей» также было опубликовано много материалов, посвященных изучению благополучия. В 1980 году было создано еще одно издание – «Личность и индивидуальные различия», которое также часто публиковало статьи об индивидуальных различиях в ощущениях счастья. Майкл Аргайл определяет счастье как удовлетворенность своей жизнью на основе количественной и качественной характеристик положительных эмоций [20]. В 1970-х и 1980-х годах идея многокомпонентности благополучия побудила исследователей изучать качество жизни и благополучие в различных областях. К. Фланаган исследовал психическое и материальное благополучие, отношения с другими людьми, качество социальной коммуникации, уровни личностного развития и отдыха; Дональд Т. Кэмпбелл исследовал различные уровни жизни, безопасность, наличие жилья, здоровье, брак, семейную жизнь, дружеские отношения, соседство и работу; Ф. Эндрюс и С. Уитни исследовали экономическое и семейное благополучие, отношения с другими людьми, безопасность и здоровье.

В своих последних публикациях Э. Динер обращает внимание на тенденцию изучения благополучия в различных сферах жизни, что приводит

к развитию базовой концепции исследователя [21]. Он добавляет еще один компонент - «удовлетворенность» в определенных сферах жизни: трудом, браком, досугом или здоровьем, в структуру субъективного благополучия. В результате возникают две взаимодополняющие теории: первая утверждает, что уровень «удовлетворенности жизнью» зависит от удовлетворенности в конкретных сферах жизни, а вторая - что уровень «удовлетворенности жизнью» вызывает удовлетворенность в определенных сферах жизни [22].

Хотя идея изучения «удовлетворенности» в конкретных сферах жизни понятна, среди зарубежных исследователей нет единого мнения о том, какие сферы жизни следует оценивать при изучении субъективного благополучия.

Большой вклад в изучение благополучия внесла К. Рифф [23]. На основании исследования Н. Брэдберна и анализа концепций различных авторов (Ш. Бюлера, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, Э. Эриксона, К. Юнга) была представлена уникальная многофакторная структура психологического благополучия, включающая шесть компонентов: позитивную оценку себя и своего прошлого, стремление к постоянному росту и развитию как личности, наличие целей и желание их достижения, установление позитивных отношений с другими людьми, коммуникативные навыки и чувство самоопределения [24].

В своей работе «Optimizing Well-Being» К. Кейес отмечает, что концепция субъективного благополучия определяет благополучие в терминах общей удовлетворенности жизнью и ощущением счастья (негативное и позитивное влияние), в то время как концепция психологического благополучия определяется в терминах развития человека и экзистенциальных вопросов (эвдемоничный подход) [25].

В отличие от Н. Брэдберна и Э. Динера, которые представляют гедонистический подход, К. Рифф определяет свой подход к изучению благополучия. Она указывает, что прохождение через жизненные трудности, негативный и травматический опыт, осознание смысла жизни, обретение способности к состраданию и развитие гармоничных отношений с другими

людьми у некоторых случаях может служить основой для повышения психологического благополучия человека [26].

К. Рифф разработала теорию психологического благополучия, согласно которой это сложное интегративное явление, характеризующее положительное личностное функционирование. Оно проявляется в субъективном чувстве удовлетворенности жизнью, реализации своего потенциала и зависит от качества общения с другими людьми. В основе теории К. Рифф лежит представление о том, что все компоненты психологического благополучия связаны с различными структурными элементами теорий, описывающих положительное личностное функционирование. Эта теория является многокомпонентной и универсальной моделью, которая может использоваться для измерения различных аспектов благополучия.

Теория самодетерминации Р. Райана и Э. Деси основывается на концепции базовых человеческих потребностей в компетентности, автономии и позитивных отношениях [27]. Эти потребности напрямую связаны с текущим социальным контекстом, и их удовлетворение оказывает прямое влияние на уровень благополучия и жизнеспособности человека. Если окружающая среда обеспечивает удовлетворение этих потребностей, то уровень благополучия повышается. В противном случае, он может снижаться [28].

Авторы теории определяют автономию как поведение, которое соответствует собственным ценностям и интересам человека и не подвергается контролю или поддержке со стороны других людей. Потребность в компетенции предполагает стремление эффективно действовать в своем окружении, которое поддерживается заданиями оптимальной сложности и положительной обратной связью. Потребность в позитивных отношениях с другими людьми проявляется как потребность в близости и заботе со стороны окружающих.

Р. Райан и Э. Деси отметили сходство своей теории с предложенной К. Рифф, где благополучие определяется функционированием личности, а не

получением удовольствия. Они подчеркнули важность автономии, компетентности и отношений с другими людьми для достижения благополучия, что является еще одним сходством между этими теориями. Тем не менее, теория К. Рифф определяет шесть компонентов психологического благополучия, в то время как теория Р. Райана и Э. Деси делает акцент на автономии, компетентности и позитивных отношениях [29].

М. Селигман расширил точку зрения Э. Динера и подчеркнул, что высокое субъективное благополучие личности связано с ощущением положительных эмоций, высокой удовлетворенностью жизнью и эмоциональной стабильностью. Люди с высоким уровнем благополучия также проявляют отсутствие озабоченности эмоциональными проблемами, энтузиазм, самоконтроль, любовь к себе, преобладание позитивного мышления и позитивное отношение к окружающему миру, своему прошлому и будущему [30].

В 2000-х годах произошел всплеск эмпирических исследований благополучия, в ходе которых были проверены классические модели и разработано множество новых. Среди исследователей следует назвать Л. В. Куликова, Л. В. Воронину, А. С. Ширяеву, Ю. М. Александрова, Н. А. Батурина, С. А. Башкатова, Н. В. Гафаров, Т. В. Данильченко и Т. Н. Узденову.

При обосновании использования терминов «субъективное» и «психологическое» благополучие необходимо учитывать, что конкретная интерпретация этих понятий зависит от автора и его подхода к определению благополучия. Например, К. Рифф, А. С. Ширяева, Ю. М. Александров, С. А. Водяха, Л. Н. Яворская, Г.С. Филоненко и Я. И. Павлоцкая относят субъективное благополучие к аффективному компоненту психологического благополучия, в то время как Н. К. Бахарева, Л. В. Куликов, М. В. Соколова, Г. М. Шамионов и Е. Бенко утверждают, что психологическое благополучие включено в субъективное благополучие. Некоторые авторы также считают,

что психологическое и субъективное благополучие являются синонимичными понятиями [31].

П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова разделяют эту точку зрения, интерпретируя феномен психологического благополучия как субъективное явление, общий опыт, связанный с человеческими ценностями, потребностями и позитивным функционированием личности, выраженный в терминах счастья и удовлетворенности собой и жизнью. Они считают, что шестифакторная теория психологического благополучия К. Рифф наилучшим образом обобщает эту идею.

На психологическое благополучие влияет система внутренних оценок человека, поэтому его содержание соответствует понятию субъективного благополучия. Последнее наблюдение открывает новые перспективы для выявления и более широкой интерпретации психологического благополучия.

Субъективная и объективная оценки благополучия могут вовсе не пересекаться. Например, восприятие людьми качества своих отношений с другими людьми может сильно различаться в зависимости от их системы убеждений относительно критериев качества отношений, их текущего эмоционального состояния, уровня эмпатии, самооценки, наличия эмоциональных, поведенческих и когнитивных стереотипов и многих других факторов.

1.2 Компоненты психологического благополучия

В целом, можно сделать вывод акцент делается не только на разграничение психологического благополучия от других подобных категорий, но и на выявлении его структуры. Практически все авторы психологической теории так или иначе определяли критерии и параметры психологического благополучия.

В психоаналитическом направлении выделяют такие составляющие как признание ценности себя и других, наличие здоровых и конструктивных

межличностных отношений (Дж. Боулби, Д. Винникот, М. Кляйн, Г.С. Салливан, Э. Эриксон, К.Г.), стабильная система представлений о себе, социальный интерес (А. Адлер), эго-идентичность (К.Г. Юнг), инициативность и самореализация (К. Хорни), способность работать и любить (З. Фрейд), спонтанное свободное телесное и эмоциональное выражение (Я.Л. Морено, В. Райх) и продуктивный тип личности (Э. Фромм).

В экзистенциально-гуманистическом направлении к компонентам благополучия относятся непрерывное саморазвитие и самореализация (М. Босс, Д.А. Леонтьев), открытые, честные и здоровые межличностные отношения (К. Роджерс, И. Ялом), открытость опыту (А. Маслоу, Р. Мэй), смысл и цель в жизни (В. Франкл), а также чувство внутренней свободы и ответственности (Дж. Бьюдженталь).

В российской психологии наиболее распространенным подходом для описания здоровой личности является субъектный подход, который был разработан исследователями, такими как К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анциферова, Л.И. Божович, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, В.Ф. Петренко и В.А. Петровский. Согласно этому подходу, здоровая личность определяется ее отношением к самой себе, окружающему миру и другим людям, а также рассматривается в контексте системы социальных взаимоотношений. При использовании субъектного подхода личность обладает способностью к самодетерминации и умению преобразовывать действительность, а также управлять своей жизнью, используя свои собственные ресурсы. Психологическое благополучие можно определить как целостный опыт успешного функционирования индивида в социальной среде [32].

Объединяя различные компоненты благополучия, которые подчеркивались в разных подходах, современная психология рассматривает четко ограниченные элементы, такие как свобода и самоопределение, физическое и психическое здоровье, удовлетворяющие межличностные

отношения, знание и понимание мира, хорошая работа и материальное благополучие [33].

Одной из первых концепций, в которой подробно рассматривается структура психологического благополучия, является концепция К. Рифф. В своих работах она опирается на понятия «гедония» и «эвдемония». Первое относится к эмоциональному благополучию, выраженному в субъективном переживании счастья, а второе – к позитивным чертам, основанным на личностных характеристиках, которые являются предпосылками для благополучия их обладателей. К. Рифф обратилась к гуманистической психологии, чтобы определить конкретные черты, важные для личного благополучия.

Согласно К. Риффу, в психологическом благополучии важны шесть основных компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление своей жизнью и достижение целей, наличие жизненной цели и личностный рост [34].

Самопринятие предполагает положительную оценку себя и своей жизни, а также признание своих качеств, как положительных, так и негативных. Недовольство с собой или своим прошлым противоположно самопринятию.

Позитивные отношения характеризуются способностью к открытому общению, эмпатии и умению устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Это также подразумевает гибкость во взаимодействии и умение находить компромиссы. Отсутствие этой черты может указывать на склонность к одиночеству и замкнутости.

Автономия предполагает высокую степень самостоятельности, нестандартное мышление и уверенность в своих мнениях и оценках. Низкая автономия может привести к зависимости от мнения окружающих и конформизму.

Управление своей жизнью подразумевает наличие качеств, которые позволяют достигать поставленных целей и преодолевать трудности на этом

пути. Отсутствие этих качеств может вызвать чувство беспомощности и неспособности изменить ситуацию [35].

Наличие жизненной цели связано с ощущением смысла своего существования и ценности прошлых, настоящих и будущих событий в жизни.

Личностный рост предполагает стремление к личному развитию и образованию, а также уверенность в своих способностях. Отсутствие личностного роста может привести к застою и снижению интереса к жизни. К. Рифф считает, что эти характеристики являются психологическими благами, которыми должен обладать психологически здоровый человек.

Чтобы измерить эти элементы, был разработан опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф», который имеет адаптированные русскоязычные версии [36].

Путь к предупреждению негативных последствий, восстановлению от них и психологических травм, во многом зависит от укрепления этих положительных характеристик. Наличие указанных компонентов психологического благополучия, по мнению К. Рифф, способствует защищенности и психологической устойчивости человека в неблагоприятных условиях.

Категории различных теорий, таких как саморазвитие, самореализация личности и её позитивное функционирование, соотносятся с выделенными компонентами психологического благополучия, которые связаны с работами таких авторов, как К.Г. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, Д.А. Леонтьев, Э. Берн и Э. Эриксон. Также значимость позитивных отношений и их взаимосвязь с другими чертами личности были изучены в рамках психоаналитического подхода, представленного Дж. Боулби и В. Шутцем. Эти концепции могут помочь повысить оригинальность и научную ценность работы, а также укрепить её позицию в академическом сообществе.

В работе отечественных психологов исследуется более широкий спектр целостных систем психологического благополучия.

Л.В. Карапетян, в своей концепции, характеризует эмоционально-личностное благополучие «...как комплексную динамическую систему — целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека. Результатом снижения уровня такой гармонии является переживание состояния эмоционально-личностного неблагополучия» [37]. Он предлагает девятифакторную модель эмоционально-личностного благополучия, которая делится на три группы факторов.

Первая группа факторов посвящена внутреннему миру человека и его позитивным аспектам, которые определяют положительный эмоциональный компонент благополучия и отношение к жизни, прошлому и будущему, а также к чувствам безопасности и защищенности. В эту группу входят такие состояния, как счастье, удача и оптимизм, которые отражаются в самооценке человека своего внутреннего благополучия и того, насколько он ощущает себя счастливым и успешным.

Вторая группа факторов направлена на внешний мир и включает в себя позитивные аспекты, такие как взаимодействие с другими людьми, деятельность и ее качество. Эти факторы определяют важный компонент благополучия, такой как уровень успеха, компетентности и надежности. Они отображаются во восприятии человеком своей успешности, ответственности и компетентности.

Третья группа факторов включает различные негативные аспекты, которые могут негативно влиять на благополучие человека и заставлять его пассивно относиться к жизненным аспектам и взаимодействию с миром. К этой группе факторов можно отнести пессимизм (связанный с внутренним миром) и зависть (связанную с внешним миром), которые могут создавать впечатление, что человек несчастлив и неудачлив в своей жизни.

В целом автор описывает эмоционально-личностное благополучие как сложную динамическую систему с тремя элементами и тремя уровнями структуры, на которую можно влиять с целью оптимизации.

А.В. Воронина считает, что структура психологического благополучия зависит от различных видов деятельности, которые формируют внутренние установки и определяют качественно разные уровни благополучия человека. Эти уровни включают социальную адаптацию, психосоматическое здоровье, а также психическое и психологическое благополучие. По мнению автора, каждый из этих уровней формируется в процессе развития, что помогает человеку лучше понимать самого себя, мир и своё место в нём. Это, в свою очередь, предоставляет ему большую свободу выбора возможностей для реализации своих целей, творческой деятельности и способов реагирования.

Первый уровень определяет человека как биологическое существо. Способность защищать биологические системы организма повышает психическую адаптивность и является условием для формирования этого уровня. Основываясь на связи психического и соматического, психологическое благополучие определяется на этом уровне как психосоматическое здоровье.

На уровне социально-педагогической сферы человеческого существования происходит процесс социализации, который заключается в освоении социальных норм и требований. Для формирования этого уровня важным является общение и взаимодействие с различными социальными группами, а также самостоятельная деятельность индивидуумов. На этом уровне человек осознаёт своё место в обществе, развивает социальные интересы и становится более адаптивным и терпимым к социальным требованиям.

Третий уровень человеческого существования – социально-культурный. На этом уровне человек самостоятельно определяет свою позицию в культуре, осознавая культурные нормы и ценности. Для формирования этого уровня необходимо познание и понимание культуры. Основными характеристиками этого уровня являются способность к планированию, готовность к достижению целей, а также осознание и вера в собственные силы. Психологическое благополучие на этом уровне проявляется в виде внутренней

зрелости, цельности и психического здоровья, которые позволяют человеку жить в гармонии с окружающим миром.

Последний, духовно-практический уровень, отражает познание истины. Этот уровень формируется в познании философских достижений творческой деятельности и культуры. Для этого уровня характерно стремление к творческим процессам, познание смысла жизни и ощущение единства с миром. На этом уровне психологического благополучия человек имеет психическое здоровье, даже если он сталкивается с противоречиями в поиске смысла жизни. Критерии успеха на данном уровне включают социально значимую деятельность, отсутствие страха перед смертью и ощущение экзистенциального удовлетворения жизнью [38].

В своем исследовании, Л.В. Жуковская и Е.Г. Трошихина установили, что центральным элементом психологического благополучия является самопринятие. Оно определяет степень автономии, позитивные отношения с другими и наличие жизненных целей [39].

Обычно международные исследования, посвященные изучению структуры благополучия, приходят к схожим выводам. Мартин Селигман выделяет ряд факторов, которые составляют структуру психологического благополучия, включая положительные эмоции, хорошие отношения с другими людьми, личностный смысл, участие в деятельности и достижения. В настоящее время проводится большое количество исследований, направленных на выявление связей между психологическим благополучием и другими характеристиками личности [40]. Была обнаружена связь между психологическим благополучием и жизненными ориентациями Петром Фесенко. Он указал на то, что все элементы структуры психологического благополучия коррелируют с уровнем осмысленности жизни и смысловой ориентацией, а структура ценностно-смысловой ориентации связана с уровнем психологического благополучия [41].

Людмила Жуковская в своем исследовании рассмотрела связь между психологическим благополучием и родительскими установками женщин.

Результаты указывают на то, что женщины с высоким уровнем психологического благополучия имеют гармоничные родительские установки, которые подчеркивают принятие, свободу и равенство детей. Это доказывает, что психологическое благополучие может быть передано от матери к дочери через такие факторы, как родительские установки и межпоколенная передача [42].

О.А.Кислицына в своей работе различает объективные и субъективные компоненты психологического благополучия. Объективное благополучие включает в себя условия (экономические и социальные условия, политические условия), которые не касаются человека, но влияют на его жизнь. Субъективное благополучие зависит от эмоций субъекта, его жизненного опыта и мировоззрения [43]. Субъективное благополучие проявляется в следующих аспектах:

- 1) физический аспект – физическое здоровье;
- 2) материальные аспекты – уровень дохода, финансовое положение;
- 3) социальные аспекты – наличие близких и доверительных отношений;
- 4) эмоциональные аспекты – спокойствие, жизнерадостность, оптимизм;
- 5) аспекты развития – профессиональное развитие, карьерный рост;
- 6) активность – творчество, хобби.

Таким образом, на основании изученных данных, можно сделать вывод о, что психологическое благополучие имеет множество компонентов.

1.3 Теоретические подходы к понятию «автономия личности» в психологии

Автономия личности считается неотъемлемой составляющей психологического благополучия и является актуальной темой для исследований в современной психологической науке. Это понятие имеет множество толкований, которые не сводятся к одной теории. Часто люди ошибочно думают, что принимают решения, исходя только из своих

убеждений, но на самом деле они подвержены влиянию общественного мнения, родительских установок или бессознательных чувств. Личная автономия означает возможность свободного выбора ответственности за свои поступки и эмоции, а также принятия решений, соответствующих текущей ситуации. В научной литературе автономия личности связывается с такими понятиями, как «свобода», «саморегуляция», «самоопределение», «суверенитет», «целостность», «независимость», «ответственность» и «критическое мышление». Все авторы признают важность автономии для личности, хотя мнения по этому поводу разнятся. Исследования показывают, что личная автономия является ключевым фактором психологического благополучия и существенным механизмом, связанным с такими аспектами личности, как ценности, смысл и мотивация [44].

Одними из первых идеи автономии личности появляются в философских суждениях «Сократа о совести, Аристотеля о своезаконии, И. Канта о самоуправлении, сознательной организации собственной жизни, нравственности и добродетели» [45, с. 24].

И. Кант в книге «Критика чистого разума» объяснял автономию как основу человеческой свободы и нравственности и связал автономию с духовностью как высшим качеством личности [46].

Свобода, пишет Э. Фромм, связана с осознанием и пониманием ситуации, способностью сделать выбор и нести за него ответственность [47].

Э. Берн в своей книге пишет: «человек рождается свободным, но одна из первых вещей, которой он научается, делать то, что ему говорят, и он проводит остальную часть своей жизни, делая это. Так что его первое порабощение – порабощение родителями. Он прикован к их инструкциям на веки вечные, оставляя за собой лишь право выбирать иногда собственные методы и утешать себя иллюзией автономии» [48, с. 75].

Согласно Берну, истинно автономная личность – это та, которая проявляет или восстанавливает три способности: осознание, спонтанность и искренность [49].

Осознание представляет собой понимание происходящего и восприятие его без искажений, контакт с самим собой и знание своего внутреннего «я». Личность, осознающая себя, может слушать других, чувствовать их и находиться в настоящем моменте, осознавая свои эмоции и действия.

Спонтанность подразумевает свободный выбор из возможных вариантов поведения, гибкость и соответствие ситуации, а также способность принимать решения относительно своего поведения и нести за него ответственность. Искренность (аутентичность) здесь означает проявление естественности и способности быть самим собой, честно выражать свои чувства и желания, не стыдясь своего внутреннего «я».

Экзистенциалисты утверждают, что человек обречен на свободу (или полную автономию) и должен полагаться только на свои собственные решения, чтобы определить, кем он является. Абсолютная автономия человека делает его полностью ответственным за свои действия и то, кем он становится. Понятия «автономия», «ответственность» и «свобода» тесно переплетены и предполагают переход от независимости от внешнего мира к внутренней обусловленности.

Однако исследователи признают, что свобода не исключает отношения человека с миром. В. Франкл считал, что свобода человека заключается прежде всего в выборе того, как относиться к условиям, в которых он находится. «В конечном итоге человек не подвластен условиям, с которыми он сталкивается; скорее эти условия подвластны его решению» [50, с. 368].

В зарубежной психологии изучение автономии уходит корнями в психодинамические теории, которые подчеркивают самостоятельность и независимость детей от родителей.

Э. Эриксон в своих трудах, использует термин «автономия» как необходимое образование в возрасте от года до трех лет и приписывает ему значение саморегуляции и самоконтроля. Он подчеркивает, что несмотря на вызовы, бросаемые обществом, человеку необходимо научиться полагаться на

свои внутренние ресурсы и действовать самостоятельно, в соответствии с собственной идентичностью [51].

Гуманистические теоретики в психологии активно обсуждают вопрос автономии. Для К. Роджерса, автономия является одним из необходимых условий для полноценного функционирования личности. Г. Олпорт говорит о функциональной автономии и связывает ее с интересами, намерениями, убеждениями и ценностями, которые человек приобретает. Он представляет автономию как стремление к достижению целей и ценностей, через которое человек воспринимает мир, а также как чувство ответственности за свою жизнь. По его мнению, зрелую личность можно определить как человека с высокой степенью автономии [52].

А. Г. Маслоу, другой гуманистический психолог, связывает автономию личности с психологическим здоровьем и самоактуализацией, основанной на росте и ценностях. Он утверждает, что здоровые люди не боятся оценок со стороны других людей, так как обладают базовым чувством удовлетворения. По его мнению, чувство безопасности и принадлежности, которое испытывают люди, является функционально автономным [53].

С 1980-х годов внимание сосредоточилось на вопросе самоопределения как движущей силе человеческой деятельности. Наиболее фундаментальной является теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, которая рассматривает самодетерминацию как врождённую склонность организма к заинтересованному поведению [54].

Они описывают феномен личностной автономии как базовую мотивационную структуру, которая определяет способность человека делать самостоятельный выбор. Однако важно отметить, что когда люди принимают решения, они полагаются не только на свои собственные мотивы, но и на существующие ограничения окружающей среды, которые они воспринимают.

Важное место в теории самодетерминации занимает классификация каузальных ориентаций. Анализируя причины поведения людей, авторы этой теории определили, что одних людей мотивирует собственное желание чего-

то достичь, интерес к чему-то, а другие занимаются деятельностью, чтобы получить одобрение окружающих. Они пришли к выводу, что индивидуальные различия в мотивации заключаются не только в уровне ее выраженности, но и в ее направленности. Поэтому выделяют три типа каузальных ориентаций: безличную (отсутствие мотивации), внешнюю и внутреннюю (или автономную).

Люди с внутренней ориентацией полагаются на свои собственные мотивы и характеризуются автономным принятием решений с чувством собственной компетентности. Ориентация на внешние причины описывает поведение, направленное на внешние стимулы и вознаграждения. Люди с таким типом ориентации мотивированы, но их уровень самоопределения ниже, чем у людей с автономной ориентацией. Безличная каузальная ориентация имеет очень низкий уровень самодетерминации и характеризуется поведением «выученной беспомощности» и чувством никчемности. Авторы разработали опросник для диагностики каузальной ориентации.

Авторы утверждают, что для здорового развития детям необходимы автономные виды взаимодействия с окружающей средой. Этого можно достичь, если значимые взрослые обеспечивают решение проблем и свободный выбор без явных границ или ограничений. В этом процессе решающее значение имеют потребности в компетентности, автономии и отношениях с другими людьми.

Д. А. Леонтьев интерпретировал понятие автономии личности как ориентацию на законы собственного развития и выделял четыре важных значения этого понятия: отделение человека от социального контекста, черта личности, базовая потребность и движущая сила, а также принцип и система ценностей своей жизни [55]. В свою очередь, Д. Литтл определяет автономию как способность к критическому мышлению, обособленности, самостоятельным действиям и принятию решений [56].

О. Е. Дергачева, другой российский исследователь, утверждает, что личностная автономия связана с механизмами саморегуляции и

самоопределения личности. Эти механизмы основываются на осознанном выборе способов действия, учитывая внутренние желания и внешние условия жизни человека. Она полагает, что личностная автономия связана с формированием «позитивной» личности, которая проявляет устойчивость, открытость к опыту и дифференцированное отношение к событиям и своему поведению [57].

Постепенно в эту область исследований вводились новые понятия. С.К. Нартова-Бочавер ввела понятие суверенности психологического пространства. Она определяет его как способность индивида контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанную на успешном опыте автономного поведения. По ее мнению, когда суверенитет нарушается, это приводит к отчуждению и зависимости.

Автор выделяет независимые измерения в структуре психологического пространства: тело, привычки, социальное окружение, территория, личные вещи и ценности.

Суверенность физического тела – это удовлетворение базовой потребности субъекта идентифицировать себя с собственным телом.

Суверенность территории подразумевает знакомые пространства, которые должны восприниматься человеком как личные и безопасные.

Личные вещи рассматриваются как функционально необходимые объекты и как знаки, облегчающие общение. Эти три вида суверенности являются фундаментальными и служат условиями выживания человека.

Суверенность привычек заключается в способности жить в собственном временном ритме, снижая неопределенность окружающей среды и защищая себя от фрустрации, вызванной незавершенным поведением.

Суверенность социальных связей рассматривается как способность поддерживать и развивать отношения без вмешательства других людей. Такая целостность границ способствует обретению собственной идентичности, в том числе и социальной.

Суверенность ценностей включает в себя право на личные ценности и предпочтения, что необходимо для саморазвития. Эта характеристика способствует развитию уверенности в себе, ответственности и критичности [58].

Можно сделать вывод, что суверенность психологического пространства определяется как целостность его границ и подразумевает чувство безопасности. Сохранение суверенности пространства способствует реализации стремления к автономии и позволяет человеку осуществлять право авторства над собственной жизнью.

Согласно исследованиям, автономия личности определяется как свойство, проявляющееся в стремлении к саморегуляции, самореализации, независимости и ответственности за принятые решения. Также личностная автономия связана со способностью к самоменеджменту, который подразумевает осознанную саморефлексию, самоконтроль и способность к саморегуляции.

Важно отметить, что личностная автономия играет важную роль в эффективной самореализации человека в современном обществе и тесно связана с системой ценностей индивида. Проявление автономии положительно влияет на психическое и личностное здоровье и является ключевым компонентом для достижения психологического благополучия личности.

1.4 Особенности личностной автономии женщин

В гендерном контексте, автономия отягощена исторически, тесно связанным понятием творца и мужчины. Нет слова «творец» в женском роде, а слова «муза» нет в мужском. Это может быть связано с культурными стереотипами ролей. Подобную связь можно проследить внутри культуры разных времен: именно мужчина правит, решает задачи, отстаивает интересы семьи и общества, принимает решения.

За женщиной закрепились второстепенная роль, поэтому можно говорить о становлении предпосылок, которые затрудняют обретение личностной автономии. Жизнь женщин, жестко регламентированная и табуированная временем, подчеркивает страх общества перед возможностью того, что женщины захотят заниматься другими делами вместо воспитания детей и «ведения домашнего хозяйства».

Общемировой акцент на выполнении женщинами репродуктивных функций и формирование социальных ролей, подавляет истинное самовыражение женщин, заменяя автономию и собственные цели женщин гетерономным долженствованием.

Кроме того, по психологическим причинам реакцией на культурное давление является возмущение, которое может привести к тому, что женщины отвергают принятые «женские» роли, что, в свою очередь, может стать препятствием для достижения личной автономии.

Исследования показывают, что в современном западном мире становится все более ценным стремление к индивидуальности и свободному, независимому существованию. Однако для женщин такие требования могут противоречить социокультурным предписаниям, которые настаивают на их слабости, незащищенности, терпении и отсутствии высоких амбиций, если они хотят быть по-настоящему женственными.

Существует два противоположных идеала, которыми должна руководствоваться современная женщина – быть свободной, самостоятельной, и принимать решения сама, или наоборот, быть мягкой, хрупкой и позволять себе быть слабой. Из-за социального давления женщины могут чувствовать, что они могут быть сами собой только тогда, когда другие одобряют их поведение, что затрудняет сохранение их автономии. Кроме того, женскую идентичность могут формировать противоречивые требования, где одновременно нужно быть как слабой и покорной, так и сильной и независимой.

Хотя эта проблема касается обоих полов, при социальном становлении женщин она может проявляться более ярко. Например, родители могут неравномерно уделять время и внимание своим детям в зависимости от их пола, что может отразиться на формировании личности в будущем.

Таким образом, для достижения автономии и успешного развития личности требования «быть самостоятельной» и «быть независимой», передаваемые на уровне семьи и культуры, могут представлять серьезное препятствие.

В исследовании Л.В. Поповой подчеркивается, что социализация девочек сопровождается требованиями к их подчинению нормам, правилам и традициям со стороны учителей и родителей. Тем не менее, учителя в классе больше отвлекаются на мальчиков и не поощряют девочек задавать вопросы и исследовать свои знания, что подразумевает, что девочки должны только знать, а не исследовать или сомневаться в истинности или полноте знания [59].

Н.М. Ершова и Л.А. Мясникова более детально проанализировали проблему того, как женщины испытывают необходимость действовать определенным образом, чтобы сохранять свою женственность [60]. Эта проблема изучается достаточно продолжительное время, и одной из первых, кто обратил на нее внимание, была Симона де Бовуар. Она говорила о том, как общество навязывает определенные роли, а окружающие люди, включая нянь и учителей, относятся к мальчикам более доброжелательно и уважительно [61].

В 1963 году Бетти Фридан опубликовала книгу «Загадка женственности», которая стала одной из самых влиятельных публицистических книг XX века, согласно некрологу, опубликованному в 2006 году газетой The New York Times. В этой книге автор обсуждала, как роль хозяйки и воспитательницы были навязаны женщинам через создание «загадки женственности». Книга стала толчком для женского движения, которое навсегда изменило структуру общества не только в США, но и за его пределами. По ее мнению, псевдонаучные теории, женские журналы и

рекламная индустрия внушили, что «женщинам, обладающим истинной женственностью, не нужна карьера, им не нужно высшее образование и политические права — одним словом, им не нужны независимость и возможности, за которые когда-то боролись феминистки. Всё, что от них требуется, — это с раннего девичества посвятить себя поискам мужа и рождению детей» [62, с. 44-50].

Описанные социокультурные требования подразумевают, что женщина должна соответствовать определенным стереотипам, чтобы быть признанной как женственная. Это может включать в себя ведение себя скромно, заботу о других и выражение себя вных черт, которые обычно ассоциируются с женской культурой. Несмотря на то, что социальный и технологический прогресс произошел за последние сто лет, биологические роли женщин остаются неизменными.

К. Хорни проводит анализ искаженного представления о женственности, которое оценивается мужскими стандартами. Она ссылается на работу Г. Симмеля, который исследовал маскулинность в нашей цивилизации и указывает на то, что государство, законы, мораль, религия и наука были созданы мужчинами [63]. Женщины были лишены возможности участвовать в этих областях и имели ограниченную возможность влиять на них. К. Хорни считала, что женская психика строится на основе мужских стандартов, и женщины приспосабливаются к ним. Женщины видят себя такими, как хотят их видеть мужчины, и изменение этого образа может быть трудным для них.

По мере развития общества и повышения доступности образования, возникло такое явление, как мизогиния, когда сильные, независимые женщины идеализировались, а другие женщины воспринимались как глупые создания. Это явление развивалось и среди самих женщин, что привело к появлению понятия внутренней мизогинии.

Внутренняя мизогиния — это негативные стереотипы, которые человек имеет о женщинах. Эти стереотипы могут заставить женщин стремиться к дистанции от своего пола и подражанию мужским моделям поведения, чтобы

принадлежать к более «привилегированному» мужскому обществу и повысить свой статус по сравнению с другими женщинами.

Убеждение, что женщина должна быть одновременно и «женственной», и «равной мужчине», является социально навязанным стереотипом, системой оценок и предрассудков. Несмотря на то, что эти убеждения могут противоречить друг другу, они могут оказывать большое влияние на психику людей и оставаться незамеченными теми, кто не интересуется этими вопросами специально.

С детства многим женщинам внушают распространенное убеждение о том, то чувство защищенности дается со стороны мужчины, тем самым формируется чувство беспомощности. Часто находясь определенное время под опекой мужчины, который управляет жизнью и принимает важные решения, женщина начинает верить в то, что без него она не справиться с жизнью. Здесь можно говорить о феномене выученной беспомощности.

Общие ценности, навязываемые женщинам – это выйти замуж, родить детей и быть домохозяйкой. Конечно, это может быть важно для женщин, но тот факт, что они навязаны, еще больше затрудняет принятие этих ценностей и тех, которые диаметрально противоположны, например, стремление к профессиональному и карьерному росту. В этом смысле может проявиться феномен двойного бремени, который так же затрудняет обнаружение ценностей — необходимость одновременного выполнения семейных и профессиональных обязанностей.

Часто, независимо от выбора, который совершает женщина, на нее оказывается социальное давление. Если она решает сосредоточиться на карьере, то общество напоминает ей о риске одиночества и потере времени, когда она может иметь здоровых детей. Если же она выбирает реализовывать себя в семье, ей приходится сталкиваться с тем, что работодатели неохотно принимают на работу женщин, которые могут взять декретный отпуск, при этом, им приходится сталкиваться с тем, что

декретный отпуск на некоторое время останавливает их профессиональный рост.

Женское тело обладает способностью вынашивать и вскармливать детей, что сопровождается специфическими состояниями на протяжении всей жизни женщины. Однако эта способность воспринимается женщинами по-разному, становясь источником силы и идентичности для одних и причиной отчуждения от своего тела для других. В какой-то момент своей жизни женщины не могут сосредоточиться на карьере и ограничены в том, что они могут делать со своим телом. Они должны заботиться о своем здоровье, правильно питаться и избегать вредных привычек, чтобы родить и воспитать здоровых детей. Таким образом, в определенной степени, женщины теряют свою индивидуальность.

Возможно, модель женской автономии просто отличается от мужской. Как отмечала К. Хорни, материнство может восприниматься, с одной стороны, как бремя, а с другой – как своего рода привилегия и чудо самой жизни.

Также можно выделить трудности, которые подчеркиваются в связи ожиданиями других людей относительно того, какой должна быть женщина. Ранее много было сказано об условиях женственности и критериях, по которым оценивается успех женщин в современном обществе. Культурно передаваемые стандарты красоты создают дополнительные трудности в принятии себя и признании своей уникальности [64].

Для обретения автономии необходимо познание и развитие себя, разграничение собственного от навязанного и нахождение баланса между отдачей себя миру и получением чего-то от мира, то есть сохранение равновесия процессов открытости и ограничения. В целом, автономию можно определить как способность вырабатывать собственное отношение к окружающей среде, самому себе и воплощать это отношение в действие.

Из вышеуказанного можно сделать вывод что чем больше автономии сохраняют и обретут женщины, тем быстрее будет развиваться общество в целом, устраняя предрассудки и стереотипы. Чтобы понять, как оно должно измениться, целесообразно «спросить у самих женщин», то есть исследовать их личностную автономию.

РАЗДЕЛ 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЛИЧНОСТНОЙ АВТОНОМИИ ЖЕНЩИН

2.1 Организация и методы эмпирического исследования

Целью данного исследования является изучение психологического благополучия женщин с разным брачным статусом.

Объект исследования: психологическое благополучие женщин.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического благополучия с личностной автономией женщин разного брачного статуса.

В качестве гипотез исследования нами были выдвинуты следующие предположения:

- Существуют различия в проявлениях психологического благополучия у женщин с разным брачным статусом.
- Существует взаимосвязь между психологическим благополучием женщин и выраженностью показателей личностной автономии: чем выше уровень личностной автономии, тем выше уровень психологического благополучия.

Для достижения поставленной цели исследования предусматривается решение следующих задач:

1. проанализировать зарубежную и отечественную психологическую литературу по проблемам психологического благополучия и автономии личности;
2. изучить особенности проявления личностной автономии женщин;
3. выявить взаимосвязь между психологическим благополучием женщин с разным брачным статусом и показателями автономии личности;
4. проанализировать полученные результаты, сформулировать выводы.

Для определения уровня показателя психологического благополучия был использован опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко.

Опросник содержит 84 утверждения, которые объединяются в следующие шкалы:

- самопринятие (принятие всего собственного личностного многообразия);
- автономия (возможность регулировать собственное поведение и оценивать себя, исходя из собственных стандартов);
- личностный рост (чувство непрерывного саморазвития, реализации своего потенциала);
- позитивные отношения с окружающими (наличие близких, приятных, доверительных отношений с окружающими, желание проявлять заботу о других);
- цели в жизни;
- управление средой (чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами);
- баланс аффекта (уверенность в себе и собственных силах, высокое мнение о собственных возможностях);
- осмысленность жизни;
- человек как открытая система (способность усваивать новую информацию, реалистичное восприятие различных аспектов жизни).

Кроме того, рассчитывается индекс общего психологического благополучия путём суммирования баллов, полученных по всем шести шкалам теста.

Специализированная методика «Оксфордский опросник счастья», разработанный в конце 1980-х на кафедре экспериментальной психологии оксфордского университета М. Аргайлом с коллегами, предназначена для того, чтобы определить, насколько человек счастлив в целом в своей жизни и стоит ли ему что-то менять. Стоит отметить тот факт, что разработка данного

опросника осуществлялась на основе теста депрессии Бека, поэтому некоторые вопросы здесь аналогичны. В конечном итоге было определено, что его эффективность значительно превышает действенность опросника Бека, так как данные, которые получают с его помощью, всецело коррелируют с оценками личности, предоставленных друзьями опрошенных корреспондентов. Помимо этого, здесь присутствуют также устойчивые, и в то же время предсказуемые взаимосвязи с определенными личностными характеристиками, а также показателями социальной поддержки и стресса. Состоит из 29 вопросов, имеющих 4 утверждения.

Для выявления каузальных ориентаций использовался «Опросник каузальных ориентаций» (Д. А. Леонтьев, О. Е. Дергачева) – адаптированная версия «Шкалы общей каузальной ориентации» Э. Деси и Р. Райана, основанной на теории самодетерминации. Опросник состоит из 26 вопросов с тремя вариантами действий, каждому из которых можно присудить различную степень вероятности от 1 до 7. Каждый из вариантов соответствует определенной каузальной ориентации: внутренней, внешней или безличной.

- Шкала автономии (внутренняя каузальная ориентация) отражает самостоятельный и осознанный выбор человеком линий своего поведения. Люди с высокими показателями по этой шкале испытывают чувство компетентности, уверенности в своих решениях, основываются на своих личных мотивах, хорошо реагируют на изменения во внешней среде.
- Шкала контроля (внешняя каузальная ориентация) характеризует тенденцию личности действовать в соответствии с внешними стимулами, а не своими внутренними мотивами. Такие люди часто испытывают потребность в управлении извне. Несмотря на их склонность к мотивации достижения, авторы отмечают у них недостаток самодетерминации.
- Безличная каузальная ориентация описывает низкий уровень самодетерминации у человека. Люди с этим типом автономии

демонстрируют шаблонное поведение и веру в свою беспомощность. Они считают, что среда никак не меняется под их влиянием, а большинство событий имеют случайную природу.

Уровень суверенности психологического пространства исследовался по опроснику «Суверенность психологического пространства (в адаптации С. К. Нартовой-Бочавер) состоит из 80 утверждений, относящихся к особенностям психологического пространства опрашиваемого в период детства. Высокие показатели свидетельствуют о суверенности пространства, которая описывается как поведение субъекта в соответствии с его убеждениями и характеризуется ощущением безопасного и комфортного бытия в имеющихся условиях.

Результаты подсчитываются по шести шкалам, каждая из которых в равной мере отражает суверенность или депривированность того или иного измерения психологического пространства:

1. Шкала суверенности ценностей.
2. Шкала суверенности физического тела.
3. Шкала суверенности вещей.
4. Шкала суверенности территории.
5. Шкала суверенности привычек.
6. Шкала суверенности социального окружения.

Кроме показателей, по каждой шкале рассчитывается сумма по всем шкалам, отражающая общую суверенность психологического пространства.

2.2. Описание выборки и полученных данных

Выборка состояла из 100 женщин разного возраста. Для того, чтобы иметь возможность сравнить показатели было опрошено 50 замужних и 50 незамужних женщин. Участие в исследовании было добровольным. Участники информировались о целях исследования и конфиденциальности личных результатов. Перед началом выполнения методик участникам

предоставлялась инструкция по выполнению к каждой методике. Опрос был реализован посредством Google – формы. Весь материал предоставлялся единым блоком в следующей последовательности: опросник «Шкала психологического благополучия», обновленный «Оксфордский опросник счастья»; «Опросник каузальных ориентаций» и опросник «Суверенность психологического пространства».

Таблица 1. Результаты проведенного критерия Колмогорова-Смирнова

	Статистика критерия	р-значимость
Позитивные отношения	,061	0,2
Автономия	,072	0,2
Управление средой	,083	0,09
Личностный рост	,117	0,002
Цели в жизни	,066	0,2
Самопринятие	,075	0,184
Баланс аффекта	,062	0,2
Осмысленность жизни	,075	0,184
Человек как открытая система	,066	0,2
Психологическое благополучие	,061	0,2
Уровень счастья	,058	0,2
Внутренняя каузальная ориентация	,152	0
Безличная ориентация	,108	0,006
Внешняя каузальная ориентация	,062	0,2
Суверенность физического тела	,140	0
Суверенность территории	,096	0,025
Суверенность мира вещей	,096	0,024
Суверенность привычек	,117	0,002
Суверенность социальных связей	,135	0
Суверенность ценностей	,079	0,127
Суверенность психологического пространства личности	,082	0,093

По результатам проведенного критерия Колмогорова-Смирнова, представленным в таблице 1 мы видим, что по части показателей распределение отличается от нормального, поэтому в исследовании правомерно применение непараметрических критериев, таких как U-критерий Манна-Уитни для выявления достоверных различий по выделенным параметрам между группами. Для выявления взаимосвязей параметров в

группах целесообразно использовать критерий ранговой корреляции Спирмена.

2.3 Результаты сравнительного анализа психологического благополучия и личностной автономии женщин с разным брачным статусом

Для выявления достоверных различий между группами женщин в браке и не в браке был использован U-критерий Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты сравнительного анализа с помощью U- критерия Манна-Уитни

	Не в браке		В браке		U Манна- Уитни	p
	Среднее	Среднекв. отклонение	Среднее	Среднекв. отклонение		
Позитивные отношения	58,38	9,88	57,54	9,85	1197,50	,717
Автономия	59,72	8,94	56,20	11,82	978,00	,061
Управление средой	58,84	9,42	56,48	10,55	1059,00	,188
Личностный рост	65,38	6,90	60,32	12,02	976,00	,059
Цели в жизни	63,24	10,20	59,80	10,81	968,50	,052
Самопринятие	59,72	9,96	55,66	12,81	1025,00	,121
Баланс аффекта	90,64	19,24	96,00	21,85	1065,00	,202
Осмысленность жизни	98,86	13,98	94,58	15,02	988,00	,071
Человек как открытая система	76,60	7,52	74,76	9,25	1115,50	,353
Психологическое благополучие	365,28	45,00	346,00	58,12	996,00	,080
Уровень счастья	49,54	15,72	46,98	20,60	1112,50	,343
Внутренняя каузальная ориентация	115,52	10,71	118,52	22,07	897,00	,015
Безличная ориентация	108,20	14,83	114,66	18,63	897,00	,015
Внешняя каузальная ориентация	102,38	17,43	106,40	16,84	1068,50	,211
Суверенность физического тела	7,92	2,76	8,08	2,84	1248,50	,992
Суверенность территории	8,98	2,85	9,64	2,49	1106,00	,318
Суверенность мира вещей	9,52	3,54	9,58	3,72	1248,00	,989
Суверенность привычек	8,18	2,70	8,18	2,85	1239,00	,939
Суверенность социальных связей	4,28	1,73	4,14	1,98	1237,00	,928
Суверенность ценностей	8,32	3,71	7,70	4,19	1176,50	,611
Суверенность психологического пространства личности	47,20	14,82	47,32	14,70	1213,00	,799

Достоверные различия выявлены по показателям «Внутренняя каузальная ориентация» ($U=897$, $p=0,015$) и «Безличная ориентация» ($U=897$, $p=0,015$). Рассматривая средние значения данных показателей, мы можем говорить о том, что у женщин в браке сильнее выражена внутренняя каузальная ориентация, что говорит об осознанном выборе линий своего поведения, уверенности в своих решениях, которые основываются на своих личных мотивах, развито сильное чувство компетентности, самодетерминация и проявление воли на высоком уровне. Но для них же и характерен высокий показатель безличной каузальной ориентации, что реализуется в автоматическом шаблонном поведении, вере в свою беспомощность и случайную природу большинства событий в отличие от женщин не в браке.

Далее сравним средние значения данных методик в двух группах.

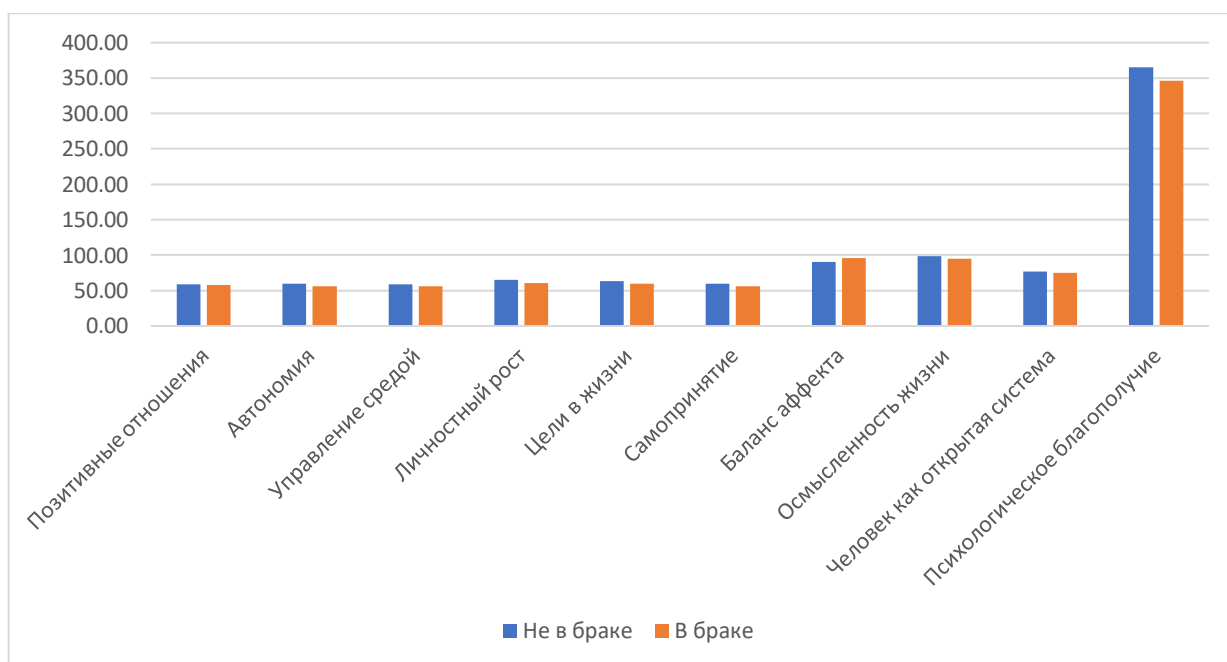


Рисунок 1. Сравнение средних значений групп женщин в браке и не в браке по методике «Шкала психологического благополучия Рифф»

Так по рисунку 1 мы наблюдаем, что наибольшие различия в средних значениях выражаются по показателям «Личностный рост», «Самопринятие», «Баланс аффекта», «Психологическое благополучие». В группе женщин не в браке испытуемые более склонны к чувству непрекращающегося развития, самореализации. Они открыты новому опыту, позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, у них в большей мере

преобладает позитивная самооценка, принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, так же у них более сформирован уровень психологического благополучия в отличие от группы женщин в браке. Можно предположить, что женщины не в браке не обременены «бытом», поэтому имеют больше свободного времени и ресурсов для самореализации. Не ориентируясь на навязанные обществом и партнером ценности, принимают себя и более уверены в собственных силах и возможностях. Поэтому имеют более высокий уровень психологического благополучия.



Рисунок 2. Сравнение средних значений групп женщин в браке и не в браке по методике «Оксфордский опросник счастья»

По рисунку 2 мы видим, что уровень счастья выше в группе женщин не в браке, чем в группе женщин, находящихся в браке. Возможно, женщины, не состоящие в браке, имеют меньше обязанностей, и, соответственно, больше возможностей для того, чтобы строить жизнь исходя из собственных целей и ценностей.

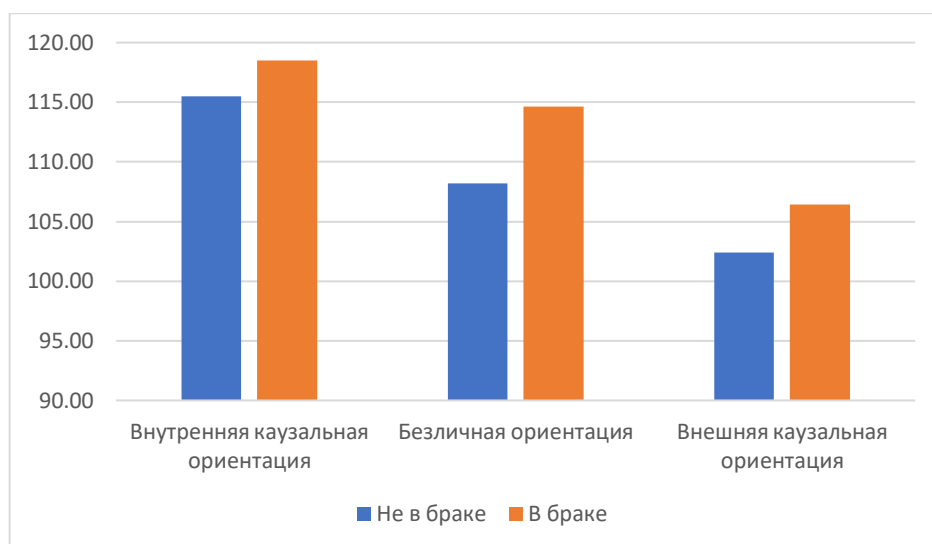


Рисунок 3. Сравнение средних значений групп женщин в браке и не в браке по методике «Опросник казуальной ориентации»

По рисунку 3 мы видим, что в группе женщин в браке сильнее выражены все виды каузальных ориентаций.

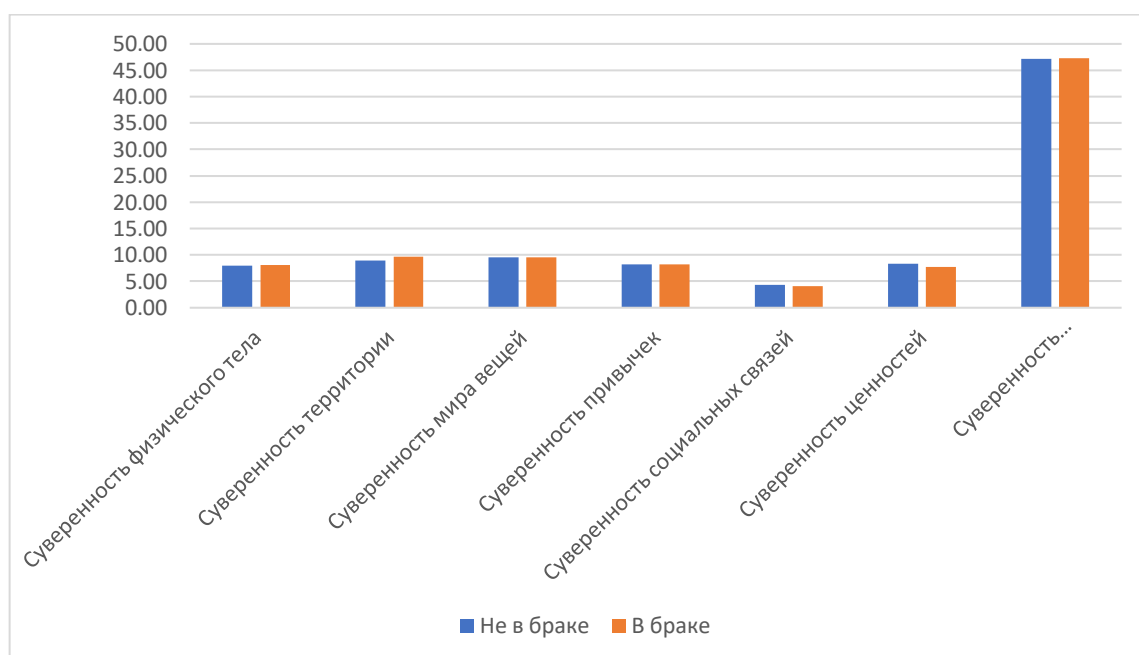


Рисунок 4. Сравнение средних значений групп женщин в браке и не в браке по методике «Суверенность психологического пространства»

На рисунке 4 мы видим, что сильных различий в выраженности средних значений нет. Можно сделать вывод о том, что брачный статус не влияет на показатель суверенности психологического пространства.

2.4 Результаты и анализ корреляционного исследования психологического благополучия и личностной автономии женщин

Для удобства, в таблице 3 представлены результаты корреляционного анализа по критерию психологического благополучия в обеих группах.

Таблица 3. Результаты корреляционного анализа в двух группах

	Психологическое благополучие женщин не в браке	Психологическое благополучие женщин в браке
Уровень счастья	,902**	,906**
Внутренняя каузальная ориентация	-,314*	-,284*
Безличная ориентация	-,350*	-,391**
Внешняя каузальная ориентация	-,553**	-,566**
Суверенность физического тела	,335*	,632**
Суверенность территории	,386**	,436**
Суверенность мира вещей	,085	,590**
Суверенность привычек	,193	,569**
Суверенность социальных связей	,051	,568**
Суверенность ценностей	,297*	,734**
Суверенность психологического пространства личности	,277	,723**

Далее рассмотрим результаты корреляционного анализа Спирмена по показателям в группе женщин не в браке.

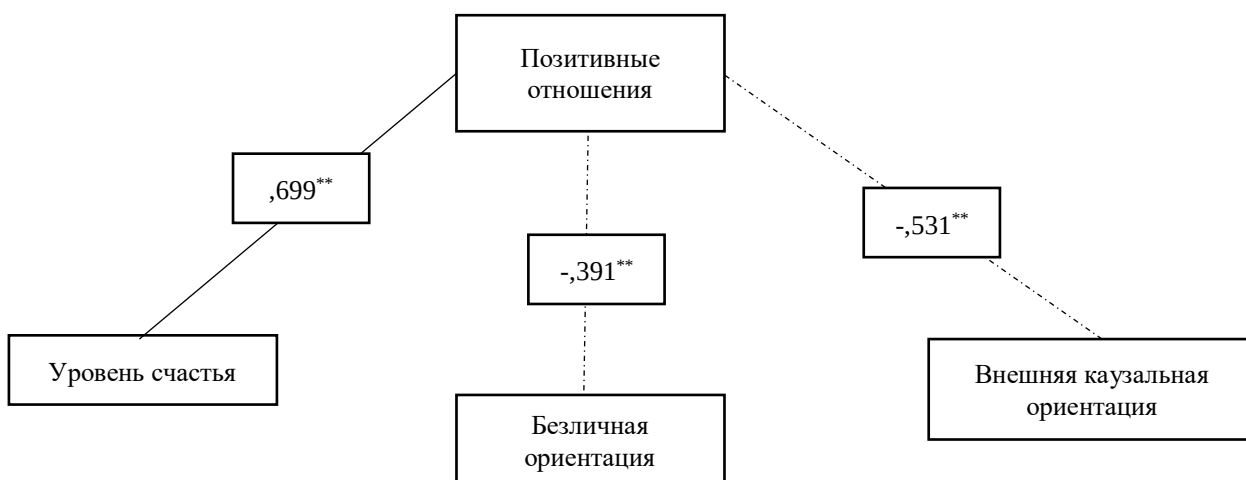


Рисунок 5. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Позитивные отношения»

По рисунку 5 мы видим, что при удовлетворительных, доверительных отношениях с окружающими увеличивается уровень счастья женщин, снижается стремление к «сверхдостижениям», вера в зависимость получаемых результатов от поведенческих реакций, склонность к автоматическому и беспомощному поведению.

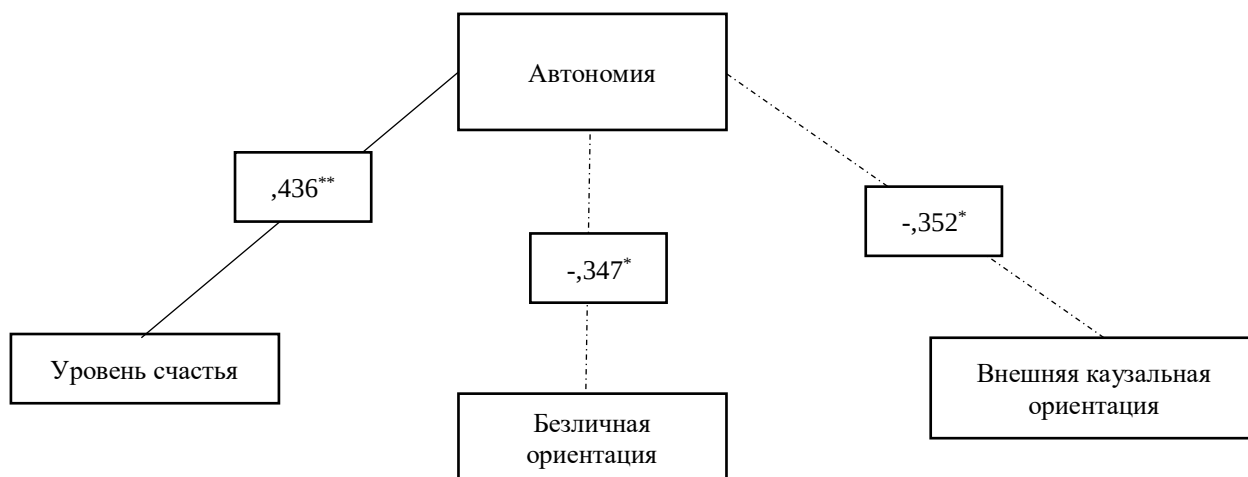


Рисунок 6. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Автономия»

По рисунку 6 мы видим, что чем сильнее выражена самостоятельность и независимость, способность противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом, тем в большей мере сформирован уровень счастья, тем больше снижается уровень безличной и внешней каузальной ориентации. Таким образом, незамужние женщины, обладающие высоким уровнем автономии, чувствуют себя более счастливыми, меньше действуют в соответствии со внешними стимулами и не считают события в жизни случайными и независимыми от них.

По рисунку 7 мы наблюдаем, что чем сильнее испытуемые обладают властью и компетенцией в управлении окружением, контролируют всю внешнюю деятельность, эффективно используют представляющиеся возможности, способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, тем в большей мере сформирован уровень счастья, тем в большей мере склонны к констатации отсутствия попыток нарушить его соматическое благополучие, переживанию безопасности физического пространства, свободе

вкусов и мировоззрения, снижается степень выраженности внешней и безличной каузальной ориентации.



Рисунок 7. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Управление средой»

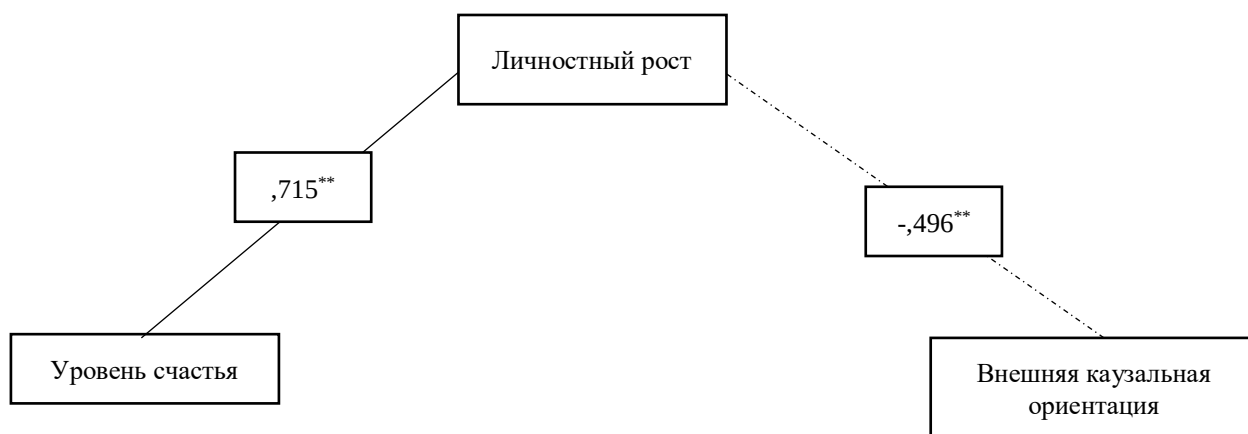


Рисунок 8. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Личностный рост»

На рисунке 8 мы наблюдаем, что при чувстве непрекращающегося развития, восприятии себя самореализовывающимися, открытости новому опыту, чувстве реализации своего потенциала, увеличивается уровень счастья женщин и снижается степень поиска внешних показателей для достижения успеха.



Рисунок 9. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Цели в жизни»

На рисунке 9 мы видим, что при наличии цели в жизни повышается уровень счастья женщин, снижается степень выраженности внешней каузальной ориентации, повышается уровень суверенности психологического пространства, возрастает склонность к переживанию безопасности физического пространства, к свободе вкусов и мировоззрения. Вероятно стремление к целям, которые основаны на истинных ценностях женщины и не ориентированы на социальные установки и предписания, делают женщин более счастливыми.

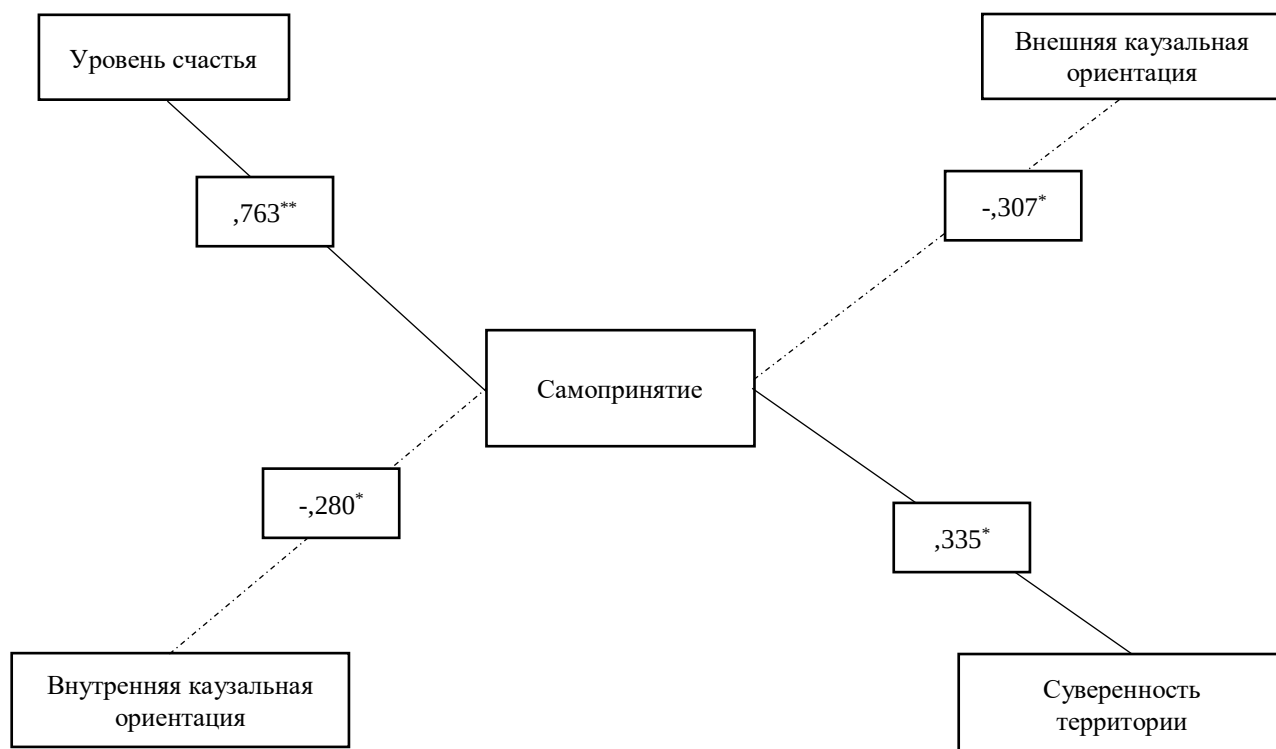


Рисунок 10. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Смопринятие»

На рисунке 10 мы наблюдаем, что при позитивном отношении к себе, принятии различных своих сторон, включая хорошие и плохие качеств снижается степень недостатка самодетерминации, увеличивается уровень счастья и уровень переживания безопасности физического пространства.

На рисунке 11 мы видим, что при преобладании позитивной самооценки, принятии себя со всеми достоинствами и недостатками увеличивается уровень счастья, увеличивается степень суверенности физического тела, территории, ценностей, снижается мера внешней и безличной каузальной ориентации. Можно сделать вывод о том, что незамужние женщины с высокой самооценкой и верой в собственные силы и возможности, чувствует себя более счастливой.

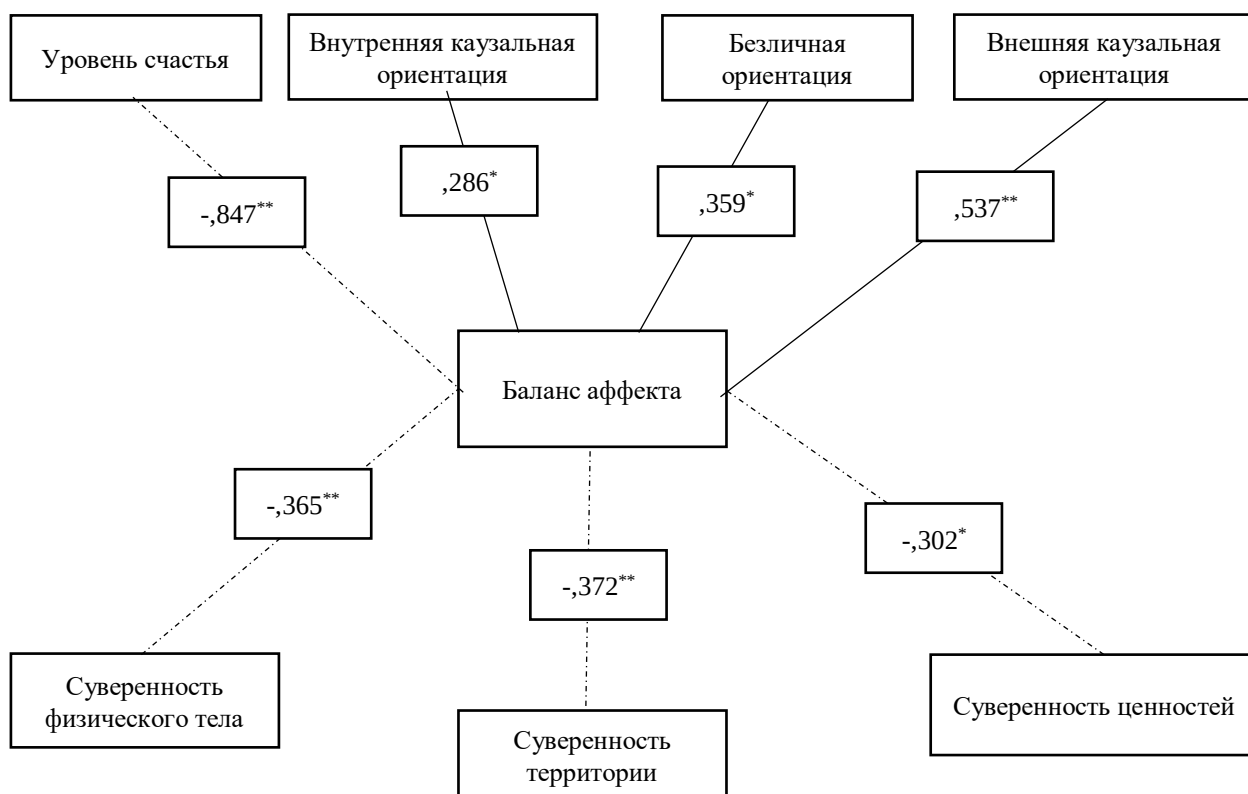


Рисунок 11. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Баланс аффекта»

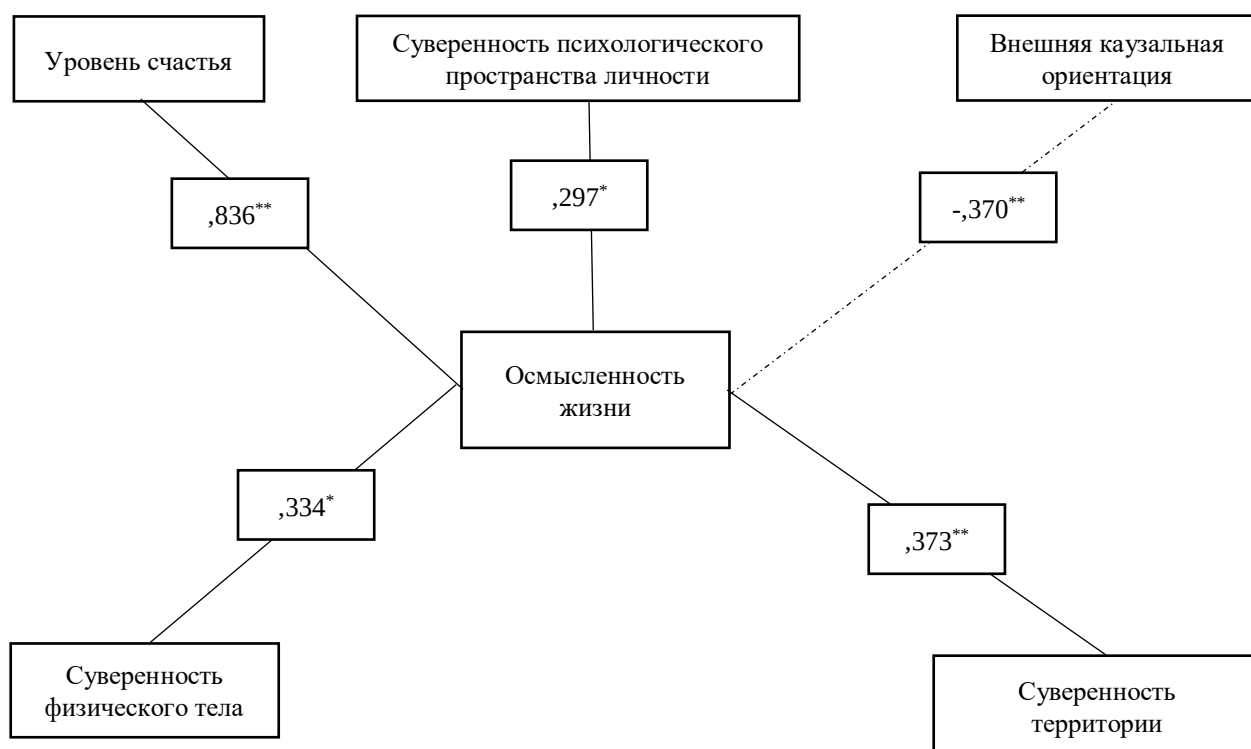


Рисунок 12. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Осмысленность жизни»

По рисунку 12 мы видим, что чем сильнее выражено присутствие смысла жизни, тем выше уровень счастья, суверенности психологического пространства, физического тела и территории, при этом снижается степень

внешней каузальной ориентации. Незамужние женщины, имеющие смысл жизни, не ориентированные на внешние стимулы, более счастливы.

По рисунку 13 мы наблюдаем, что при высокой способности усваивать новую информацию увеличивается уровень счастья и выраженность суверенности территории, так же снижается степень внешней каузальной ориентации. Таким образом, любознательные женщины, открытые всему новому, чувствуют себя более безопасно и комфортно в окружающей среде.

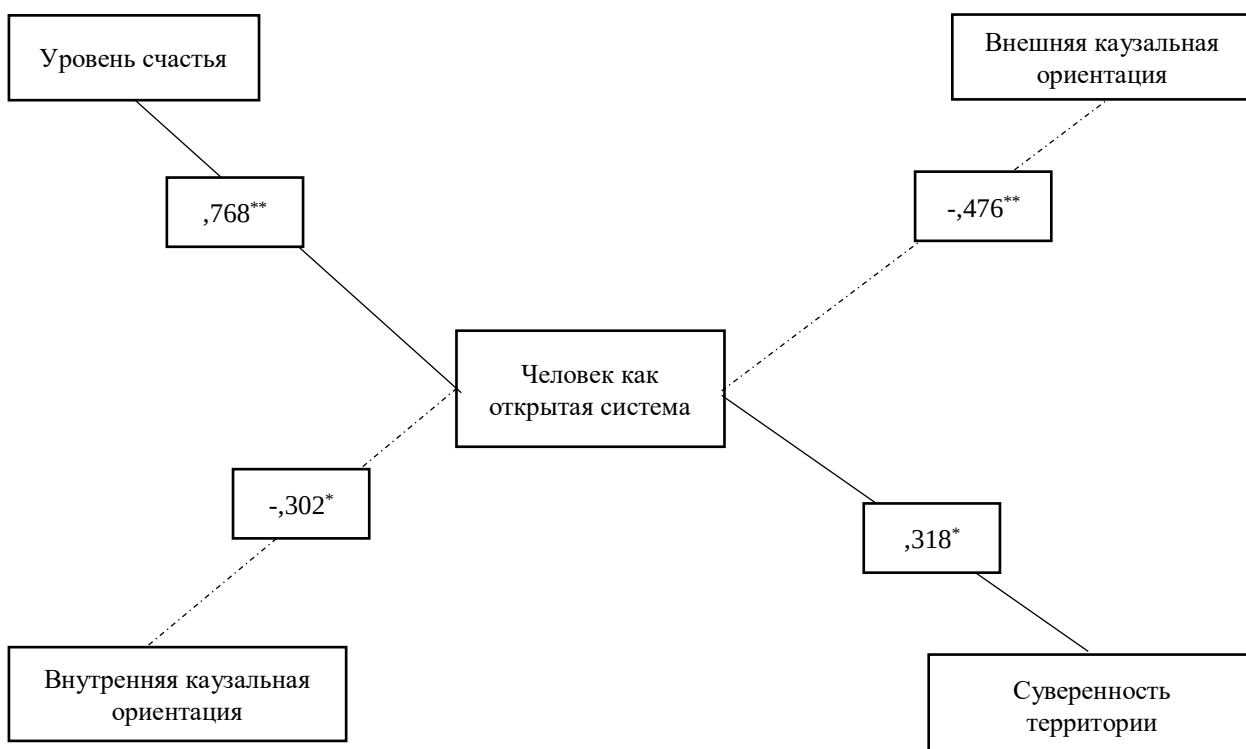


Рисунок 13. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Человек как открытая система»

На рисунке 14 мы видим, что при повышении уровня психологического благополучия снижается уровень внешней и безличной ориентации, увеличивается уровень выраженности счастья, суверенности физического тела, территории, ценностей. Вероятно, что чем меньше женщина действует в соответствии с внешними стимулами и установками, чем меньше верит в случайную природу событий, тем выше уровень психологического благополучия и счастья.



Рисунок 14. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин не в браке с показателем «Психологическое благополучие»

Далее рассмотрим корреляционные взаимосвязи в группе женщин, находящихся в браке.

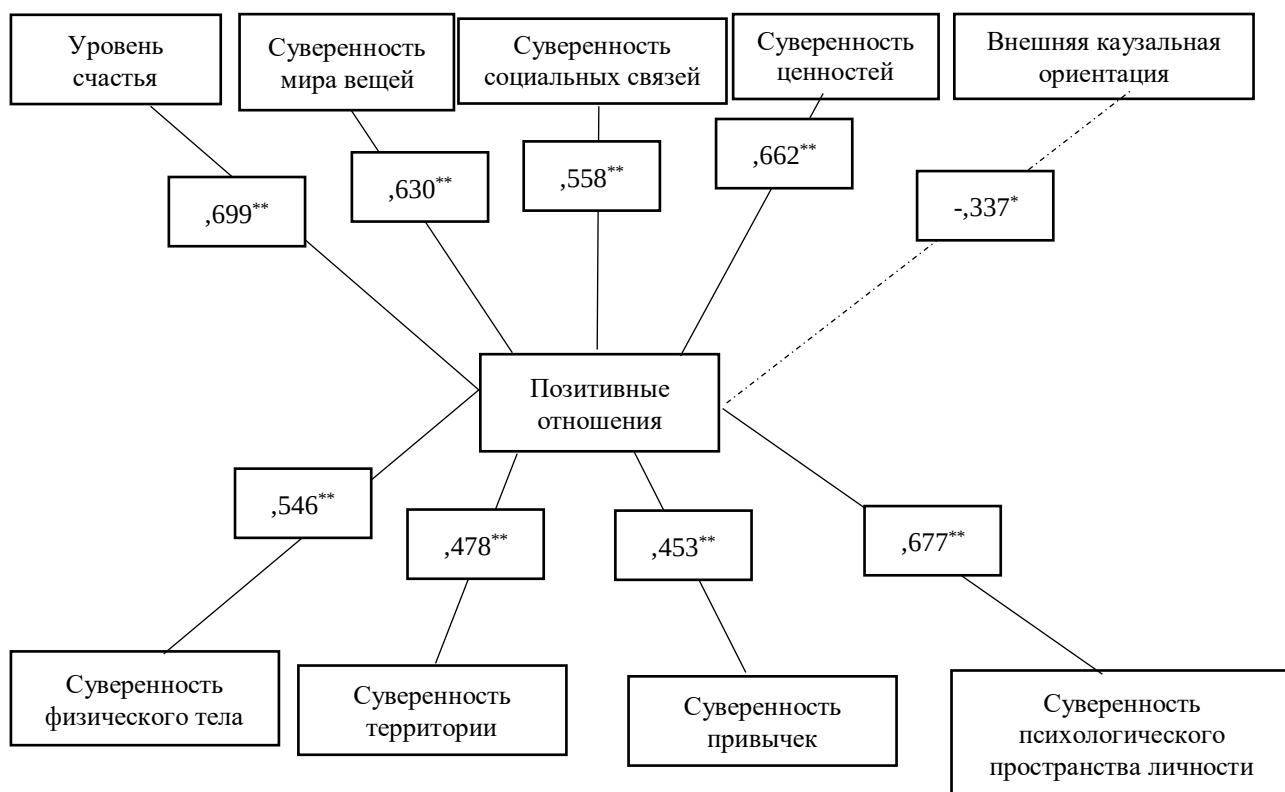


Рисунок 15. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Позитивные отношения»

На рисунке 15 мы можем видеть, что чем сильнее выражена забота о благополучии других и доверительные отношения с окружающими, тем сильнее выше уровень счастья, тем сильнее выражена суверенность мира вещей, социальных связей, ценностей, физического тела, территории, привычек, психологического пространства, тем ниже степень выраженности стремления к сверхдостижениям и вера в зависимость получаемых результатов от поведенческих реакций.

По рисунку 16 мы видим, что чем ярче выражена самостоятельность и независимость, способность противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом, тем сильнее выражен уровень счастья и суверенности психологического пространства, физического тела, территории, мира вещей, привычек, социальных связей, ценностей, тем меньше выраженность внешней и безличной каузальной ориентации. Можно сделать вывод о том, что чем более замужние женщины самодостаточны, тем более они счастливы и чувствуют себя безопасно и комфортно в окружающем мире.



Рисунок 16. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Автономия»



Рисунок 17. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Управление средой»

По рисунку 17 мы наблюдаем, что чем более склонны женщины к способности улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, тем в большей мере женщины склонны к суверенности психологического пространства, физического тела, территории, мира вещей, привычек, социальных связей, ценностей, при этом ниже выраженность внешней мотивационной системы, так же в меньшей степени их поведение является автоматическим.

По рисунку 18 мы можем наблюдать, что чем сильнее выражено стремление к самореализации, тем более выражен уровень счастья, суверенность психологического пространства, ценностей, привычек, мира вещей, территории, физического тела, тем слабее выражены уровни внутренней, внешней и безличной каузальной ориентации. Замужние женщины, стремящиеся к личностному росту и самопознанию, более счастливы. Снижение уровня внутренней каузальной ориентации возможно

связано с тем, что при наличии детей, женщина не может принимать решения, основанные лишь на своих личных мотивах.

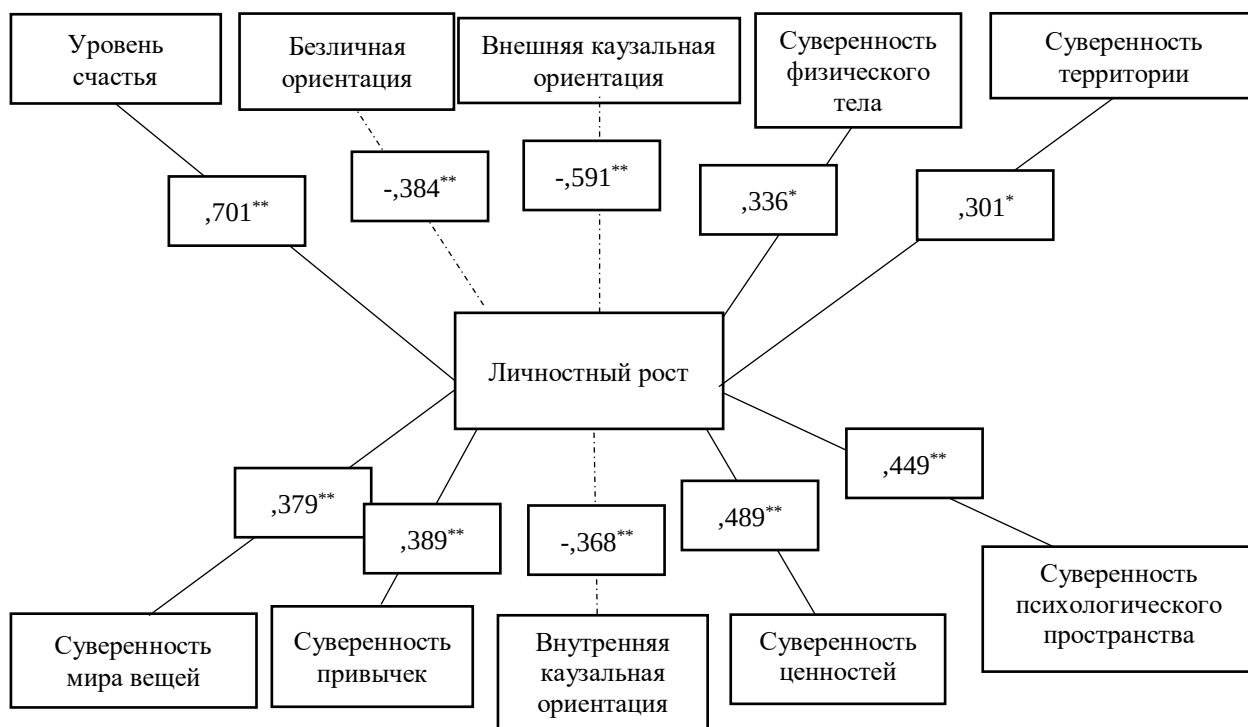


Рисунок 18. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Личностный рост»



Рисунок 19. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Цели в жизни»

По рисунку 19 мы видим, что при наличии намерений и целей в жизни у испытуемых в большей мере выражены уровень счастья, суверенности физического тела, территории, мира вещей, привычек, социальных связей, ценностей, психологического пространства, тем в меньшей мере выражена степень безличной и внешней каузальной ориентации.

По рисунку 20 мы видим, что при позитивном отношении к себе, принятии своих положительных и отрицательных сторон, у испытуемых данной группы увеличивается уровень счастья, выраженность суверенности психологического пространства, при этом понижается безличная и внешняя каузальная ориентация. Замужние женщины, принимающие себя такими, какие есть, более счастливы и психологически чувствуют себя более комфортно.



Рисунок 20. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Самопринятие»

По рисунку 21 мы можем наблюдать, что чем в большей мере у испытуемых преобладает позитивная самооценка, принятие себя, тем в большей мере для них характерен высокий уровень счастья, выраженность суверенности физического тела, территории, мира вещей, привычек,

социальных связей, ценностей, психологического пространства, в меньшей степени выражен уровень безличной и внешней каузальной ориентации. Замужние женщины, уверенные в себе и в собственных возможностях, имеющие высокую самооценку, чувствуют себя более счастливыми и ощущают комфорт и безопасность.



Рисунок 21. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Баланс аффекта»

На рисунке 22 мы можем наблюдать, что чем в большей мере у женщин в браке выражена осмысленность жизни, тем в большей степени у них выражен уровень счастья, степень суверенности психологического пространства, физического тела, территории, мира вещей, привычек, социальных связей, ценностей, тем в меньшей мере сформирована безличная и внешняя каузальная ориентация. Вероятно, замужние женщины истинный смысл жизни которых семья и дети, чувствуют себя счастливыми и удовлетворенными жизнью.



Рисунок 22. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Осмысленность жизни»



Рисунок 23. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Человек как открытая система»

На рисунке 23 мы видим, что чем более склонны женщины в браке к способности усваивать новую информацию, тем выше у них уровень счастья,

уровень суверенности психологического пространства, физического тела, территории, мира вещей, привычек, социальных связей, ценностей, тем в меньшей мере выражена внешняя и безличная каузальная ориентация.



Рисунок 24. Корреляционные взаимосвязи в группе женщин в браке с показателем «Психологическое благополучие»

На рисунке 24 мы можем наблюдать, что при увеличении степени психологического благополучия увеличивается уровень счастья, снижается уровень выраженности безличной и внешней каузальной ориентации, повышается степень суверенности психологического пространства, мира вещей, привычек, социальных связей, ценностей, физического тела, территории. Можно сделать вывод о том, что психологически благополучные замужние женщины самостоятельно и осознанно выбирают линию своего поведения, действуют исходя из собственных ценностей и ценностей своей семьи, хорошо реагируют на изменения во внешней среде, при этом чувствуют себя в ней комфортно и безопасно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании была предпринята попытка исследования взаимосвязи уровня психологического благополучия женщин с показателями личностной автономии, а также поиска различий этих показателей у женщин с разным брачным статусом.

В ходе исследования была выявлена корреляция между показателями личностной автономии и психологического благополучия, что подтверждает гипотезу о существовании положительной взаимосвязи между психологическим благополучием женщин и выраженностью показателей личностной автономии.

Кроме того, наиболее явное различие у женщин с разным брачным статусом выявлено в показателях уровня психологического благополучия и счастья, а также каузальных ориентациях личности. Поэтому мы можем судить о подтверждении гипотезы о том, что существуют различия уровня психологического благополучия у женщин с разным брачным статусом.

Теоретическое и эмпирическое исследование в рамках данной работы обнаруживает благодатную почву для взращивания новых идей относительно развития личностной автономии женщин. Если уделить внимание этому вопросу, то можно также выявить социокультурные противоречия, затрудняющие процесс обретения автономии для женщин. Тем самым, решив эти противоречия, обеспечить рост уровня психологического благополучия женщин.

Научная значимость данного исследования определяется расширением понимания феномена женской автономии, ее взаимосвязи с уровнем психологического благополучия и различием данных конструкторов у женщин с разным брачным статусом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Джидарьян И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания// Психологический журнал. 2000. Т. 21. №2. С. 40-48.
2. Тихомандрицкая О.А. Представления о карьере и психологическое благополучие у замужних и незамужних женщин //Психологические проблемы современной семьи : сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет. 2018. С. 301-305.
3. Федоренко Т.С., Достойнова Ю.В. Особенности психологического благополучия женщин в период средней взрослости // Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». 2017. С. 408-410.
4. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. канд. психол. наук. 2005. 16 с.
5. Бучацкая М.В. Психологическое благополучие работающих женщин: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 2006. С. 25
6. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction //Journal of happiness studies. 2008. Vol. 9, iss. 1. P. 1–11.
7. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2. С. 133–138.
8. Becchetti L., Bachelet M., Pisani F. Poor eudaimonic subjective wellbeing as a mortality risk factor // Economia Politica. 2019. Vol. 36, iss. 1. P. 245–272.
9. Zuo S. et al. The behavioural paths to wellbeing: An exploratory study to distinguish between hedonic and eudaimonic wellbeing from an activity perspective // Journal of Pacific Rim Psychology. 2017. Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.1017/prp.2017.1>
10. Watson D., Clark L. A., & Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect : The PANAS scales. Journal of Personality and Social Psychology, 54(6), 1988. p. 1063-1070.
11. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Aldine, 1969.

12. Макдауголл У. Различение эмоции и чувства // В кн.: Психология эмоций. Тексты. Под ред. В. К. Вилюнаса и Ю. Б. Гиппенрейтер. - М., 1984.
13. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Прогресс, 1994. - С. 153-171.
14. Diener E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95 (3). P. 542–575.
15. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., & Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49. p. 71–75.
16. Eid M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. New York : Guilford Press. p. 97–123.
17. Diener E., Oishi S., & Lucas R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life. Annual Review of Psychology, 54. p. 403- 425.
18. Diener E., Biswas-Diener R. (2002). Will money increase subjective well-being?. Social Indicators Research, 57. p. 119–169.
19. Diener E., Suh E., Lucas R.E., Smith H.L. (1999). Subjective well-being : three decades of progress. Psychological Bulletin, 125 (2), p. 276-302.
20. Аргайл М. Психология счастья / 2-е изд. СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
21. Diener E., Larsen R. J., Levine S., & Emmons R. A. (1985). Frequency and intensity : Dimensions underlying positive and negative affect. Journal of Personality and Social Psychology, 48. p. 1253–1265
22. Schimmack U. The structure of subjective well-being. The Science of Subjective Well-Being [edited by Eid M, Larsen R.], New York: Guilford Press, 2008. p. 97–123.
23. Ryff C. D. Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research // Psychotherapy and Psychosomatics. 1996. № 65. P. 14–23.
24. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1989. P. 1069-1081.

25. Keyes C. L. M. Optimizing well-being : The empirical encounter of two traditions // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. № 82. P. 1007-1022.

26. Ryff C. D., Singer B. . Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. Psychotherapy and Psychosomatics, 65.1996, p. 14–23.

27. Deci E. L., Ryan R. M., Gagnel M., Leone D. R., Usunov J., & Kornazheva B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination. Personality and Social Psychology Bulletin, in press, 2001. P. 930-942.

28. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of Personality, 65. 1997. P. 529–565.

29. Козлова Н.С., Комарова Е.Н. Особенности субъективного благополучия личности в зависимости от уровня ее образования // Интеграция образования. Т. 19, № 1 (78). 2015. С. 60–64.

30. Селигман М. Новая позитивная психология : научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. – 368 с.

31. Журавлев А. Л. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья // Психологический журнал. Т. 35. 2014. № 1. 25 с.

32. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сборник статей. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2013. С. 30–35.

33. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // Journal of Personality. 1997. Vol. 65. P. 529–565.

34. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. 727 p.

35. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. Д. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-121.
36. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. Vol. 4. P. 99–104.
37. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Эмоционально-личностное благополучие: монография. Екатеринбург: Урал. ин-т Гос. противопожар. службы МЧС России, 2017. 211 с.
38. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сиб. психол. журн. 2005. № 21. С. 142–147.
39. Жуковская Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф// Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82–93.
40. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
41. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2005. 16 с.
42. Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук. СПб., 2011. – 18 с.
43. Кислицына О. А. Измерение качества жизни и благополучия: международный опыт. М. : Институт экономики РАН, 2016. 62 с.
44. Фромм Э. Иметь или быть. М. : Прогресс, 1990. 336 с.
45. Майкова Э.Ю. Социально-философская концепция автономии личности : автореферат дис. ... доктора философских наук. Москва, 2015. 24 с.
46. Кант И. Критика практического разума // Соч. в 6 т. Т. 4. Ч. 2. М. : Мысль, 1965. 544 с.
47. Фромм Э. Душа человека. М. : Республика, 1992. 430 с.
48. Берн Э. Секс в человеческой любви. М. : МКЦ, 1990, 75 с.
49. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. М. : Тера-Книжный клуб, 2002. 639 с.
50. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.

51. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М. : Прогресс, б.г. (1996).
52. Олпорт Г. Принцип «редукции напряжения» // Психология личности. М.: МГУ, 1982. 2006 с.
53. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Евразия, 1999. 478 с.
54. Deci E. L. The Psychology of Self-Determination. Lexington Books, D. C. Health and Company Lexington I . Toronto, 1980. 242 p.
55. Леонтьев Д. А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции // Вопросы философии. 1996. № 5. 32 с.
56. Little D. Learner Autonomy 1: Definitions, Issues, and Problems. Dublin: Authentic, 1991. 175 p.
57. Дергачёва О. Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2005.
58. Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности: Монография. М.: Прометей, 2005. —314 с.
59. Попова Л. В. Проблемы самореализации одаренных женщин // Вопросы психологии, 1996. № 2, 33 с.
60. Ершова Н.М., Мясникова Л.А. Путь к себе: женщина между полом и гендером. Екатеринбург: Изд-во Гуманитарного университета, 2007. -192 с.
61. Бовуар С. Д. Второй пол. Т.2. М. : Прогресс; СПб. : Алетейя, 1997. 832 с.
62. Фридан Б. Загадка женственности. М., 1994. 54 с.
63. Хорни К. «Женская психология». М. : Санкт-Петербург: Восточно–Европейский институт психоанализа, 1993.
64. Вульф Н. Миф о красоте: Стереотипы против женщин. М.: Альпина нон-фикшн, 2013. — 445 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(справочное)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ШКАЛ МЕТОДИКИ «ШКАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ» С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЛИЧНОСТНОЙ АВТОНОМИИ

Таблица А.1 Корреляционный анализ в группе женщин не в браке

	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самоопитание	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Психологическое благополучие
Внутренняя каузальная ориентация	-,258	-,212	-,358*	-,144	-,218	-,280*	,286*	-,257*	-,302*	-,314*
Безличная ориентация	-,391**	-,347*	-,343*	-,180	-,213	-,217	,359*	-,169	-,254	-,350*
Внешняя каузальная ориентация	-,531**	-,352*	-,489**	-,496**	-,416**	-,307*	,537**	-,370*	-,476**	-,553**
Суверенность физического тела	,244	,145	,344*	,162	,356*	,225	-,365**	,334*	,158	,335*
Суверенность территории	,278	,143	,360*	,211	,365**	,335*	-,372**	,373**	,318*	,386**
Суверенность мира вещей	,131	-,100	,092	-,066	,092	,049	-,100	,094	,061	,085
Суверенность привычек	,016	,007	,238	,048	,227	,199	-,139	,277	,091	,193
Суверенность	,108	-,077	,031	,024	,076	-,024	-,063	,042	,129	,051

Продолжение таблицы А.1

социальны х связей										
Суверенн ость ценносте й	0,205	,125	,284*	,152	,303*	,221	-,302*	,271	,169	,297*
Суверенн ость психолог ического простран ства личности	,169	,052	,278	,122	,306*	,232	-,271	,297*	,177	,277

Таблица А.2 Корреляционный анализ в группе женщин в браке

	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самоприятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Психологическое благополучие
Внутренняя каузальная ориентация	-,231	-,262	-,094	-,368**	-,213	-,239	,269	-,236	-,281*	-,284*
Безличная ориентация	-,192	-,467**	-,342*	-,384**	-,367**	-,353*	,359*	-,381**	-,316*	-,391**
Внешняя каузальная ориентация	-,337*	-,527**	-,472**	-,591**	-,514**	-,429**	,542**	-,522**	-,482**	-,566**
Суверенность физического тела	,546**	,623**	,659**	,336*	,546**	,612**	-,687**	,516**	,402**	,632**
Суверенность территории	,478**	,279*	,473**	,301*	,376**	,351*	-,503**	,388**	,399**	,436**

Продолжение таблицы А.2

Суверенность мира вещей	,630**	,571**	,569**	,379**	,358*	,595**	-,637**	,414**	,481**	,590**
Суверенность привычек	,453**	,620**	,495**	,389**	,370**	,591**	-,553**	,435**	,442**	,569**
Суверенность социальных связей	,558**	,609**	,635**	,274	,386**	,590**	-,626**	,419**	,364**	,568**
Суверенность ценностей	,662**	,806**	,725**	,489**	,509**	,691**	-,730**	,589**	,548**	,734**
Суверенность психологического пространства личности	,677**	,732**	,737**	,449**	,519**	,689**	-,760**	,574**	,545**	,723**