

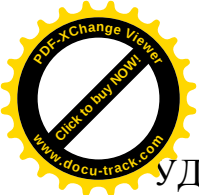
Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии
Федерация психологов образования России

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Материалы
Международной заочной научно-практической конференции
Том 1*

11 апреля 2018 г.

Екатеринбург 2018



УДК 159.923
ББК Ю956.6
П86

рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве *научного* издания (Решение № 49 от 17.05.2018)

Главный редактор:

Юлия Евгеньевна Водяха,
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии,
Уральский государственный педагогический университет

Ответственный редактор:

Сергей Анатольевич Водяха,
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии,
Уральский государственный педагогический университет

П86 Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс] : материалы Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – Т. 1. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

ISBN 978-5-7186-1029-1 (т. 1)

ISBN 978-5-7186-1028-4

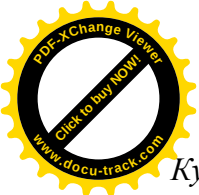
В сборнике представлены данные научных исследований современных психологов, медиков и философов, посвященных проблеме психологического благополучия. Конференция была проведена силами кафедры общей психологии Института психологии ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет».

УДК 159.923
ББК Ю956.6

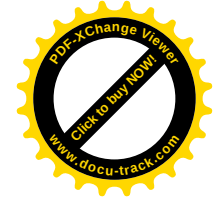
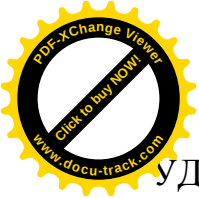
ISBN 978-5-7186-1029-1 (т. 1)

ISBN 978-5-7186-1028-4

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2018



<i>Кучина Т. И.</i> Изучение факторов, влияющих на эффективность профессиональной деятельности руководителя среднего звена.....	329
<i>Черняева Г. В.</i> Психологическое благополучие как атрибутивная составляющая профессионального развития личности.....	338
<i>Певнева А. Н., Горовая Ю. А.</i> Мотивы выбора профессии и уровень эмоционального выгорания медицинской сестры.....	345
<i>Гребень Н. Ф.</i> Психологическое благополучие замужних женщин раннего зрелого возраста в связи с их ценностными ориентациями.....	359
<i>Мельникова М. Л., Сипина А. А.</i> Смыслоразнозначные ориентации студенческой молодежи разных областей уральского региона.....	371
<i>Данилова М. В.</i> Ценностно-смысловые ориентации и удовлетворенности жизнью взрослых, занятых в помогающей деятельности.....	382
<i>Ильина Т. Б., Ткаченко Н. А.</i> Особенности когнитивно-смыслового поля жизнестойкости личности с депривированной потребностью в безопасности.....	390
<i>Честюнина Ю. В., Забелина Е. В.</i> Взаимосвязь жизненных ценностей и субъективного экономического благополучия у молодежи.....	399
<i>Долганина В. В.</i> Формирование нравственных ценностей дошкольников посредством современной мультипликации.....	405



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН РАННЕГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В СВЯЗИ С ИХ ЦЕННОСТНЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ

Гребень Наталия Федоровна,
старший преподаватель,
УО «Белорусский государственный педагогический университет
им. М. Танка»

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы психологического благополучия замужних женщин раннего зрелого возраста. Представлены результаты эмпирического исследования, касающиеся взаимосвязи психологического благополучия замужних женщин с их ценностными ориентациями. Выборку составили 84 замужние женщины, проживающие как в зарегистрированном браке, так и неофициальном. Обнаружены взаимосвязи психологического благополучия с профессиональными, социальными, физическими и интеллектуальными ценностными ориентациями замужних женщин.

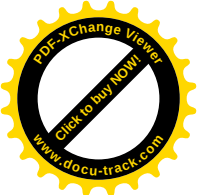
Ключевые слова: психологическое благополучие, ценностные ориентации, замужние женщины.

PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF WOMEN OF EARLY MATURE AGE IN CONNECTION WITH THEIR LIFE VALUES

Greben Nataliya Fyodorovna,
Senior Lecturer,
Belarusian State Pedagogical University them. M. Tanka

Abstract. The topic of this article is the study of the problem of psychological well-being of married women of early adulthood. The results of an empirical study of the relationship between the psychological well-being of married women and their life values are presented. The sample consists of 84 married women living both in registered marriage and concubinage. The interrelations of psychological well-being with professional, social, physical and intellectual values of married women are revealed.

Keywords: psychological well-being, life values, married women.



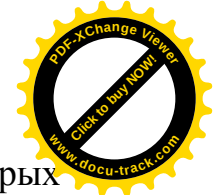
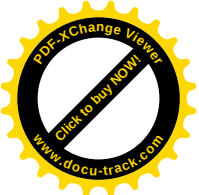
Сегодня в западных странах семья как социокультурный институт переживает изменения, которые проявляются в снижении числа браков, росте числа разводов, увеличении количества семей с отдельно живущими супругами, снижении рождаемости, увеличении численности детей, воспитывающихся одним из родителей, как правило, матерью.

Во многом кризис семьи обусловлен изменением социального положения женщины, которое происходило на протяжении последнего столетия. И как следствие, женщины оказались в весьма непростом положении, когда необходимо сочетать социальную активность с выполнением семейных и материнских функций.

С одной стороны, замужество и материнство и в настоящее время продолжают рассматриваться как ключевые критерии благополучия женщины, как реализация и становление ее как личности в обществе. Иначе, если женщина не реализовалась как жена и мать, то существует мнение, что она не выполнила своего первоначального предназначения, биологического аспекта, вследствие чего, чувствует себя менее удовлетворенной жизнью и ущемленной в человеческом обществе. С другой стороны, современная женщина стремится реализовать себя в профессиональном и социальном планах, построить карьеру, добиться признания и уважения и по за рамками семейных отношений.

Наряду с этим, происходит сглаживание гендерных образцов поведения мужа и жены, однако, как показывают социологические и психологические исследования многие мужья по-прежнему ориентированы на традиционный – патриархальный – стереотип семейных отношений, что обуславливает высокие функционально-ролевые нагрузки современных женщин. В таких условиях, далеко не всегда женщины могут проявить в полной мере себя и свои способности, как в профессиональной, так и в семейной сферах.

Поэтому не случайно проблема психологического благополучия женщин все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью выявления факторов сохранения психологического здоровья женщин.



Понятие «благополучия» представлено в различных науках, в которых его критерии разнообразны. Так, Всемирной организацией здравоохранения, понятие благополучия взято в качестве основного для определения здоровья.

Здоровье, согласно определению ВОЗ (1948), – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [1].

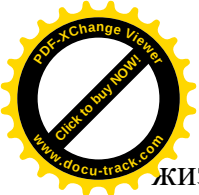
За рубежом представители психологии здоровья трактуют понятие благополучия (well-being) в самом широком смысле. Благополучие – это многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов [4].

Психологическое благополучие личности как объект научного исследования получило широкое распространение в западной психологии во второй половине XX века. В русскоязычной психологии подъем интереса к данной проблеме приходится на последнее десятилетие XX века [5, с. 106].

Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбёрна, по мнению которого для описания этого феномена необходимо оперировать признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью [7].

Э. Динер в своих работах вводит понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной и эмоциональной сторонах самопринятия [7].

Концепция психологического благополучия также представлена в работах К. Рифф. Данным автором была разработана многомерная модель психологического благополучия, состоящая из 6 компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в



жизни, личностный рост. При постановке эмпирического исследования мы будем оперировать к модели психологического благополучия данного автора [3].

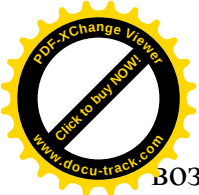
Целью данного исследования было изучение психологического благополучия замужних женщин раннего зрелого возраста в связи с их ценностными ориентациями.

Гипотеза исследования заключалась в том, что психологическое благополучие замужних женщин раннего зрелого возраста детерминировано их ценностными ориентациями.

Для изучения психологического благополучия нами была задействована методика «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Н. Н. Лепешинского. Данный тест разработан в рамках экзистенциального подхода к пониманию психологического благополучия и позволяет измерять как общий уровень психологического благополучия, так и определять характер соотношения его компонентов которые могут соответствовать трем уровням выраженности: высокий, средний, низкий. Методика состоит из шести шкал, каждая из которых представлена 14-ю утверждениями [3].

Для определения ведущих ценностных ориентаций использовалась методика «Экспресс диагностика социальных ценностей личности» (Н. П. Фетискин). Данный опросник предназначен для диагностики профессиональных, личных и социально-психологических ориентаций и предпочтений. Тест состоит из 16 утверждений, которые необходимо оценить испытуемому исходя из степени значимости для него каждого из них в баллах по схеме: 10 (неважно), 20, 30, 40 ... 100 (очень важно). Методика выявляет восемь социальных ценностей личности: профессиональные, финансовые, семейные, социальные, общественные, физические, интеллектуальные, духовные [6].

Выборку исследования составили 84 замужние женщины, проживающие как в зарегистрированном браке, так и неофициальном, со стажем семейной жизни от 1,5 лет. Возрастные границы женщин – период ранней взрослости (20-45 лет по Э. Эриксону [2]), когда для женщины наиболее актуальной является проблема самореализации в профессиональной и семейной сферах. Средний



возраст по выборке составил 32,82, средний стаж семейной жизни 9,05, среднее количество детей на одну женщину – 1,17 ребенка. Более чем 60 % опрошенных женщин на момент обследования имели высшее образование.

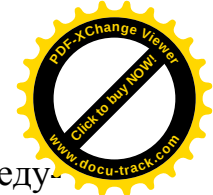
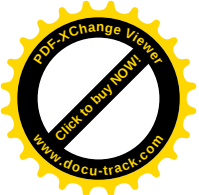
Статистическая обработка данных включала вычисление описательных статистик, частотный анализ, проверку первичных данных на нормальное распределение, корреляционный анализ по Пирсону при помощи программного пакета SPSS Statistics 16.0.

Согласно результатам исследования психологического благополучия, у замужних женщин при помощи методики «Шкалы психологического благополучия», можно заключить, что в целом по выборке как по общему показателю психологического благополучия, так и по отдельным его шкалам наблюдаются средние значения с тенденцией к более низким показателям, чем высоким (табл. 1). Исследуемая переменная распределена в выборке неоднородно, о чем свидетельствуют характеристики рассеивания данных. Наиболее высоко психологическое благополучие выражено по таким шкалам как «Автономия» и «Личностный рост», средне – по шкалам «Самопринятие», «Положительное отношение с другими», и наиболее низко – по шкалам «Цель в жизни» и «Управление окружением».

Таблица 1

Описательная статистика результатов диагностики психологического благополучия у замужних женщин ранней взрослости

Исследуемая переменная	Среднее	Станд. откл.	Минимум	Максимум
Положительные отношения с другими	4,73	2,281	1	10
Автономия	5,52	2,37	1	10
Управление окружением	4,69	2,18	1	10
Личностный рост	5,36	1,73	1	9
Цель в жизни	4,71	2,05	1	9
Самопринятие	4,79	2,26	1	9
ПБ: общий балл	4,95	2,07	1	10
Количество человек	N=84			



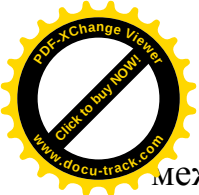
В целом, основываясь на полученных результатах, можно привести следующую характеристику психологического благополучия замужних женщин раннего зрелого возраста.

У замужних женщин наиболее часто наблюдается средний уровень психологического благополучия, который свидетельствует о том, что серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Есть определенный груз накопившихся и текущих проблем, который не позволяет современной женщине чувствовать себя, как говорится, по-настоящему счастливой и удовлетворенной собственной жизнью.

Наибольшее благополучие замужние женщины связывают с личностной автономией, заключающейся в стремлении самостоятельно думать, действовать, оценивать себя в соответствии с личными критериями, что далеко не всегда возможно в текущей их жизни. Также значимое место, в ощущении своего благополучия замужними женщинами, занимает личностный рост, предполагающий стремление женщин быть открытыми новому опыту, проявлять интерес к жизни, время от времени переживать чувство реализации своего потенциала, изменяться в лучшую сторону.

Определенные трудности испытывают замужние женщины при самопринятии, далеко не всегда и не все особенности своей личности они принимают, не всегда позитивно относятся и к своему прошлому, что иногда выражается в чувстве недовольства собой. Также не со всеми окружающими удается замужним женщинам выстраивать позитивные доверительные отношения, что периодически негативно сказывается на их эмоциональном состоянии, но у них есть как минимум узкий круг близких людей, о которых они заботятся, либо на которых они могут положиться.

Наименьшее психологическое благополучие замужние женщины видят в трудностях, связанных с поиском смысла жизни, в постановке целей и достижении их, а также связанных с умением управлять своим окружением и влиять на текущие обстоятельства жизни, разумно используя предоставляющиеся возможности. Последнее связано с установками на доминирование в отношениях



между людьми, что не всегда поддерживается и принимается обществом, где еще по-прежнему живы патриархальные устои. Поэтому, с одной стороны, мы наблюдаем эмансипацию современной женщины, а с другой стороны, неготовность общества к принятию женщины в ее новой гендерной роли.

С учетом заданных в методике уровней, показатели общего психологического благополучия у замужних женщин распределились следующим образом (рис. 1). У большинства замужних женщин раннего зрелого возраста, что составило 66,7 % выборки, наблюдается средний уровень психологического благополучия, у 22,6 % опрошенных – низкий и у 10,7 % – высокий. Получается, что замужних женщин с низким уровнем психологического благополучия примерно вдвое больше, чем с высоким уровнем психологического благополучия. Данные цифры вызывают определенную обеспокоенность, ведь, с одной стороны, психологическое неблагополучие может негативно сказываться на состоянии здоровья самих же женщин, препятствовать их полноценной самореализации, а с другой стороны – отражаться на отношениях с детьми. Заметим, что более 80 % опрошенных нами женщин являются матерями и воспитывают от 1-го до 3-х детей.

На наш взгляд, женщины с низким уровнем психологического благополучия нуждаются в профессиональной психологической помощи, однако далеко не всегда они осознают это сами и готовы обратиться к специалисту. В то время как метод «поплакаться в жилетку» в обществе, где с эгоистическими установками постепенно себя изживает.

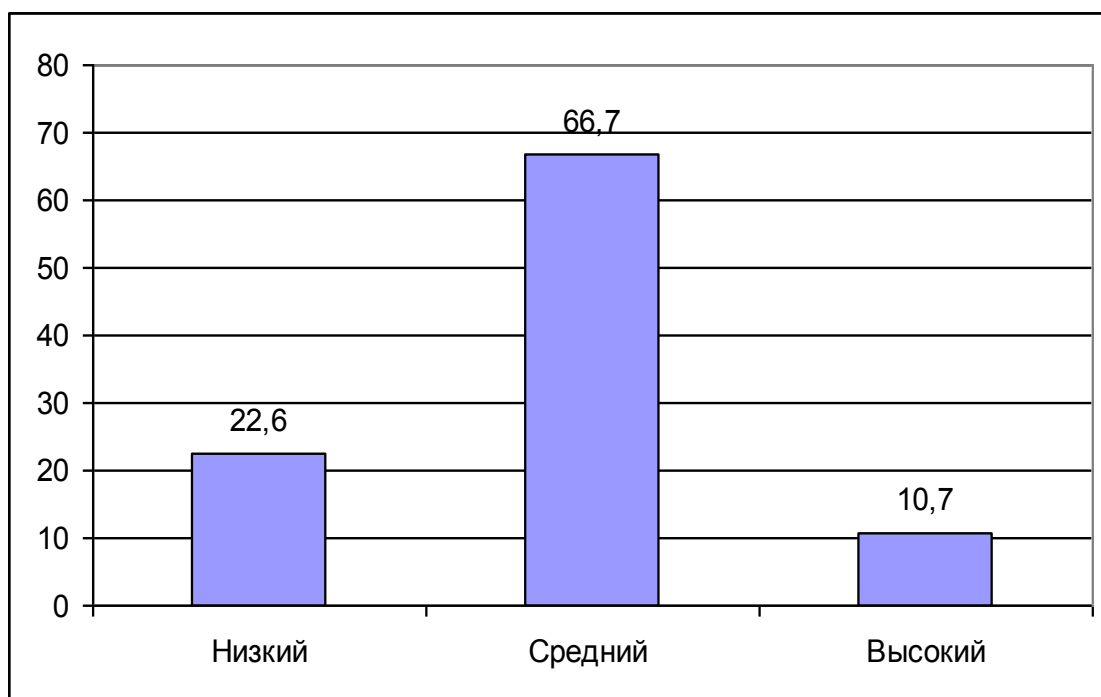


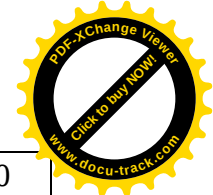
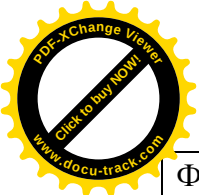
Рис. 1 Распределение показателей психологического благополучия по уровням у замужних женщин раннего зрелого возраста

Характеризуя полученные описательные статистики по методике «Экспресс диагностика социальных ценностей личности», отметим, что по большинству ценностных ориентаций были получены достаточно высокие показатели, т.е. выше средних значений – это профессиональные, финансовые, семейные, социальные и интеллектуальные ценности. Возможно, здесь сработал феномен социальной желательности, и многие женщины ориентировались на социальные стереотипы и заведомо ставили высокие баллы по заданным социальным ценностям. К тому же по всем шкалам мы видим достаточно большой разброс данных, а по некоторым шкалам – «Физические ценности» и «Духовные ценности» вплоть до крайних значений.

Таблица 2.

Описательная статистика результатов диагностики социальных ценностей у замужних женщин раннего зрелого возраста

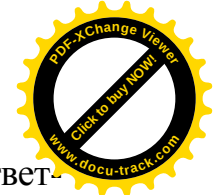
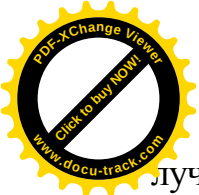
Социальные ценности	Среднее	Стандартное отклонение	Минимум	Максимум
Профессиональные	153,51	35,94	60	200



Финансовые	148,98	37,96	40	200
Семейные	170,71	30,99	70	200
Социальные	147,38	28,67	60	200
Общественные	80,47	38,86	10	190
Духовные	83,03	42,07	0	200
Физические	98,63	48,97	0	200
Интеллектуальные	146,61	41,22	40	200
Количество человек	N=84			

Наиболее значимой социальной ценностью у современной замужней женщины являются семейные ценности, предполагающие удачное замужество, времяпрепровождение в кругу семьи, заботу о близких. На втором плане стоят профессиональные ценности, предполагающие наличие увлекательной, приносящей удовлетворение и хороший денежный доход, работы. Далее следуют финансовые, социальные и интеллектуальные ценности, средние значения которых оказались примерно одинаковыми. Это значит, что замужние женщины стремятся быть независимыми в финансовом плане, за счет наличия у них высокооплачиваемой работы, машины и других материальных благ. Важное значение они придают и наличию в их жизни друзей, возможностям знакомства с новыми людьми, участия в различных социальных мероприятиях. Они желают и стремятся самообразовываться, как в профессиональной, так и в других сферах жизнедеятельности. Не последнее место, но значительно менее важное, занимают в жизни современной женщины физические ценности, связанные с поддержанием своего физического здоровья и занятием спортивными упражнениями, здоровым питанием. Самыми малозначимыми у замужних женщин оказались духовные и общественные ценности, заключающиеся в религиозности, стремлении жить осознанно во благо себе и другим, в выполнении общественной деятельности, зачастую на безвозмездных основаниях. В общем, альтруизм, выходящий за рамки своей семьи, и забота о своем душевном здоровье не являются сегодня приоритетными ценностями современной замужней женщины раннего зрелого возраста.

Проверка гипотезы о взаимосвязи психологического благополучия замужних женщин раннего зрелого возраста с их ценностными ориентациями проводилась при помощи коэффициент линейной корреляции Пирсона, т.к. значения по-



лученных первичных данных по всем диагностированным переменным соответствуют закону нормального распределения.

Результаты корреляционного анализа показали, что психологическое благополучие современных замужних женщин раннего зрелого возраста взаимосвязано с их профессиональными ($r=0,303$; $p=0,05$), социальными ($r=0,31$; $p=0,04$), физическими ($r=0,236$; $p=0,031$) и интеллектуальными ценностными ориентациями ($r=0,243$; $p=0,026$) (табл. 3). В целом можно говорить, что рост психологического благополучия современных женщин сопряжен с ростом значимости в их жизни профессиональных, социальных, физических и интеллектуальных ценностей. Сегодня женщины в большей степени связывают свое благополучие с самореализацией себя на профессиональном поприще, с качеством и количеством социальных связей, с возможностями уделять внимание своему физическому и интеллектуальному развитию. Заметим, что в данном случае мы не наблюдаем связи психологического благополучия с семейными ценностями, что традиционной закреплено за гендерной ролью женщины, и выступает как условие «женского счастья». На наш взгляд, это может быть обусловлено тем, что в нашей выборке преобладают женщины, которые на момент обследования в большинстве своем уже состоялись и как жены, и как матери. Поэтому в обеспечение своего благополучия они больше ориентируются на ценности, которые лежат по-за рамками семьи. Однако в реальности данные ценности могут выступать как желаемые, т.е. ценности, на которые тратится мало времени и ресурсов.

Таблица 3.

**Корреляционные взаимосвязи психологического благополучия и
социальных ценностных ориентаций у замужних женщин
раннего зрелого возраста**

Исследуемые переменные	Корреляционные связи Пирсон, r	
	R	P
ПБ & Профессиональные ценности	0,303	0,005
ПБ & Финансовые ценности	0,006	0,955
ПБ & Семейные ценности	-0,087	0,431

ПБ & Социальные ценности	0,31	0,004
ПБ & Общественные ценности	0,23	0,837
ПБ & Духовные ценности	0,141	0,2
ПБ & Физические ценности.	0,236	0,031
ПБ & Интеллектуальные ценности	0,243	0,026
Количество человек	N=84	

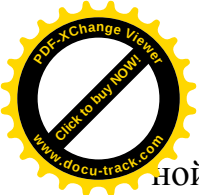
Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

У большинства замужних женщин раннего зрелого возраста наблюдается средний уровень психологического благополучия, свидетельствующий о некотором психоэмоциональном дискомфорте и в тоже время достаточно хорошей адаптированности к окружающей действительности. В большей степени психологическое благополучие замужние женщины связывают с персональной автономией и личностным ростом, а наименьшее – с трудностями, связанными с поиском смысла жизни и с возможностями управлять окружением.

Доминантными социальными ценностями современных замужних женщин раннего зрелого возраста являются семейные, профессиональные и финансовые. Малозначимыми социальными ценностями для замужних женщин выступают общественные и духовные.

Психологическое благополучие современных замужних женщин раннего зрелого возраста взаимосвязано с их профессиональными, социальными, физическими и интеллектуальными ценностными ориентациями. Чем больше современная замужняя женщина способна реализовывать в своей повседневной жизни профессиональную самореализацию, установление и поддержание социальных связей, уделять внимание своему физическому и интеллектуальному развитию, тем больший уровень психологического благополучия ей характерен.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что психологическое благополучие современной замужней женщины раннего зрелого возраста сегодня не определяется традиционными гендерными установками о женском счастье, предполагающими, прежде всего, самореализацию женщины как жены и матери. Напротив, современная женщина стремится к наиболее пол-



ной реализации своих способностей и возможностей в различных направлениях социальной жизни.

Список литературы

1. ВОЗ. Что такое психическое здоровье? URL: <http://www.who.int/features/qa/62/ru/index.html>.
2. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
3. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Психол. журн. 2007. № 3 (15). С. 24-37.
4. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2006. 1096 с.
5. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопр. психол. 2006. № 4. С. 105-114.
6. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. С. 153-156.
7. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2004. 179 с.