

## СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФАКТОР САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ДОМОХОЗЯЕК СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

*Светлана ТОЛСТАЯ*

*Кафедра психологии*

Dezvăluirea mecanismelor de formare și dezvoltare a bunăstării personale și corelația ei cu autoactualizarea va permite a defini influența acesteia asupra proceselor de autoactualizare, în special, asupra componentelor cum ar fi trebuința de cunoaștere și de comunicare, respectul de sine, autoacceptarea. În articol sunt analizate componentele care formează bunăstarea subiectivă a femeilor casnice de vârstă mijlocie și relația lor cu procesul de autoactualizare.

La révélation des mécanismes de formation, du développement d'un état de bien être subjectif des femmes ménagères et leur corrélation avec le procès de l'autoactualisation permettra de définir leur influence sur le procès d'autoactualisation, et plus particulièrement de ces composantes qui sont le besoin de connaissances, les relations, le respect de soi. L'article passe en revue les éléments qui constituent le bien-être subjectif des femmes - ménagères d'âge moyen en liaison avec le processus d'autoactualisation.

В последние десятилетия проблема субъективного благополучия все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Термин «субъективное благополучие», широко используемый в зарубежной психологической литературе, появился в российской и отечественной психологии недавно. В нашей стране проблема субъективного благополучия практически не изучена, хотя оценка человеком своей жизни, его эмоциональное отношение к ней являлись темой многих философских, социологических и психологических исследований.

Определимся в самых общих чертах, что есть субъективное благополучие. По мнению Р.М. Шамионова [7], субъективное благополучие – понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде, и характеризующееся ощущением удовлетворенности.

В вопросе о субъективном благополучии личности существует, по крайней мере, две позиции: идущая «от личности» – проблема самосознания, рефлексивного «Я», и «к личности» – проблема внешнего (по отношению к ней) содержания как условия усиления индекса благополучия. На наш взгляд, и та и другая позиции требуют более обобщенного представления, которое может быть достигнуто в их интеграции, и концептуального обеспечения проблемы субъективного благополучия посредством изучения детерминантного комплекса, включающего детерминанты разного рода, уровня и обобщенности. Выявление взаимосвязи субъективного благополучия и самоактуализации важно для изучения проблемы, связанной с направленностью личностной активности. Речь идет о благополучии, понимаемом по-разному в зависимости от общественно или индивидуально ориентированной личности, в зависимости от эгоистической или альтруистической направленности. Можно быть «благополучным», удовлетворяя лишь свои собственные амбиции, реализуя притязания и не соотнося ни своих желаний, ни последствий их реализации с микро- и макросоциумом. Следствие этого – внутренняя пустота и социальная изоляция, что приводит к невозможности реализации высших потребностей и к снижению индекса субъективного благополучия в будущем. Вероятно, ущербна также и противоположная личностная позиция – альтруистическая.

Таким образом, субъективное благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущее в себе активное начало. Оно содержит все три компонента психического явления: *когнитивный, эмоциональный, конотативный* (поведенческий), и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения [2, с. 2].

В работах А. Маслоу в связи с рассматриваемой проблемой принципиальное значение имеют следующие положения, подчеркнутые К.С. Хруцким [6]:

- 1) общая болезнь личности предстает как форма недоразвитости, неспособность к самоактуализации или неспособность стать полноценным человеком, что означает: благополучие и здоровье личности представляет собой непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации;
- 2) человеку постоянно нужны как ценности *развития*, так и *регрессивные* ценности: эти два набора ценностей всегда диалектически связаны друг с другом, создавая *динамическое равновесие*, которое определяет открытое поведение.

Вместе с тем, в психологии это не единственный взгляд на соотношение противоположных ценностей. К.Г. Юнг в работе «Архетип и символ» [8] заметил, что единственная истина – во взаимосвязи и взаимозависимости противоположностей.

В последнем и кроется, на наш взгляд, одна из основных функций субъективного благополучия – создание устойчивого равновесия между личностью и ... личностью, личностью и окружающим её миром, что позволяет высвобождать потребности более высокого порядка, общественные по своей природе. Благополучие и здоровье личности представляют собой непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации; неблагополучие и болезнь влекут неспособность стать полноценным человеком. Изучение субъективного благополучия позволит, на наш взгляд, существенно продвинуться в решении проблемы выбора личностью адекватных копинг-стратегий, помогающих сохранению физического и психического благополучия, повышающих качество жизни и способствующих более полной самоактуализации личности.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью выявления компонентов, формирующих субъективное благополучие, и их взаимосвязи с процессом самоактуализации, что позволит определить их влияние на процесс самоактуализации и, в частности, на такие её компоненты, как потребность в познании, в общении, в самоуважении, в самопринятии.

В исследовании приняли участие 185 женщин-домохозяек среднего возраста. В данной выборке по субъективному ощущению состояния эмоционального благополучия получены следующие результаты: субъективно благополучными себя оценили 77 женщин, что составило 41,62% от всей выборки, и 108 женщин по результатам тестирования оказались в группе субъективно неблагополучных, что составило 58,38%.

Корреляционный анализ показал, что у неработающих женщин общий показатель эмоционального благополучия значимо связан с самопониманием, спонтанностью и контактностью. Умение выстраивать доброжелательные и прочные отношения с окружающими ( $r=0,244$ ,  $p<0,016392$ ) повышает общий уровень эмоционального благополучия женщин-домохозяек, а низкая компетентность в своем внутреннем мире ( $r=-0,306$ ,  $p<0,003365$ ) повышает уровень неблагополучия. На наш взгляд, это связано с тем, что женщины не ощущают своих личных границ, а полностью поглощены семьей, что приводит к состоянию внутреннего кризиса, особенно актуально это для женщин, нацеленных на личностный рост и стремящихся к гармоничным отношениям в семье. При этом они более склонны к спонтанному поведению ( $r=-0,259$ ,  $p<0,011402$ ), что также приводит к снижению уровня эмоционального благополучия. Спонтанность – это важная отличительная особенность домохозяек, отрицательной стороной которой являются трудности с планированием и целенаправленным достижением целей. Отрицательная взаимосвязь здесь может означать, что сложности с планированием и активным противостоянием обстоятельствам у домохозяек и приводят к эмоциональному неблагополучию. В пользу этого объяснения свидетельствует то, что спонтанность имеет больше всего корреляционных взаимосвязей с показателями эмоционального благополучия. То есть спонтанность оказывает сильное негативное влияние на эмоциональную жизнь домохозяек.

Кроме того, общий уровень субъективного благополучия значимо взаимосвязан с общим уровнем самоактуализации: чем выше уровень неблагополучия, тем менее женщина расположена к личностному росту и развитию. Выявленная закономерность позволяет утверждать, что высокий уровень самоактуализации тесно взаимосвязан с уровнем субъективного благополучия, и наоборот. Следовательно, субъективное благополучие можно рассматривать и как фактор самоактуализации личности, и как показатель уровня самоактуализации. Таким образом, наше исследование подтвердило существующее в литературе мнение о взаимосвязи самоактуализации с субъективным благополучием. Данная взаимосвязь рассматривается, с одной стороны, как возможный механизм «запуска» развития и саморазвития, а с другой – при её усилении как в одну, так и в другую сторону – как фактор, приводящий либо к личностному застою, либо к личностному кризису [7, 1, 5].

Интересные результаты получены при корреляционном анализе составляющих компонентов субъективного благополучия и параметров самоактуализации. Наибольшее количество корреляционных связей обнаружено по шкале «признаки, сопровождающие основную психоземotionalную симптоматику». Чем выше уровень беспокойства и тревоги у женщин-домохозяек, тем ниже контактность и стремление к искренности ( $r=-0,423$ ,  $p<0,000062$ ), компетентность в своем внутреннем мире ( $r=-0,351$ ,  $p<0,000889$ ), и тем хуже представление о людях в целом ( $r=-0,289$ ,  $p<0,005338$ ); снижается потребность в творческом отношении к жизни ( $r=-0,253$ ,  $p<0,013288$ ) и автономность ( $r=-0,229$ ,  $p<0,022641$ ). Кроме того, возникают проблемы по поводу искреннего самовыражения ( $r=-0,494$ ,  $p<0,000003$ ), следования своим внутренним инстинктам и желаниям ( $r=-0,22$ ,  $p<0,027503$ ). Положительная корреляционная взаимосвязь со шкалой «потребность в познании» ( $r=0,266$ ,  $p<0,009629$ ), на наш взгляд, объясняется тем, что повышение уровня беспокойства и тревоги у домохозяйки негативно сказывается на аутосимпатии и самопонимании, заставляя женщину разобраться в себе, понять, что же с ней происходит, для чего и необходимы новые знания и информация.

Двойной эффект на процесс самоактуализации оказывает и самооценка здоровья: чем лучше соматическое самочувствие женщины, тем скорее она склонна к искреннему, доброжелательному общению ( $r=0,255$ ,  $p<0,012715$ ) и следованию своим внутренним желаниям ( $r=0,337$ ,  $p<0,001386$ ), в противном случае, снижается потребность в творческом отношении к жизни ( $r=-0,223$ ,  $p<0,025592$ ) и снижается желание разобраться в своем внутреннем мире ( $r=-0,241$ ,  $p<0,017555$ ): женщины следуют своим внезапно возникшим желаниям, но не пытаются понять и разобраться в своих желаниях и их последствиях. Здесь еще раз подтверждается негативное влияние спонтанности на эмоциональную жизнь домохозяек. Возможно, что у домохозяек, как и у работающих женщин, самооценка здоровья играет компенсаторную роль, повышаясь при снижении ряда показателей самоактуализации.

Большое количество значимых корреляций по параметру «напряженность и чувствительность» означает, что чувство подавленности, которое измеряется данной шкалой, играет большую роль в эмоциональной жизни домохозяек. При этом, чем спокойнее и увереннее чувствует себя женщина, тем больше она попадает под власть своих внутренних внезапно возникших желаний ( $r=0,495$ ,  $p<0,000002$ ), но тем меньше она склонна разделять ценности самоактуализирующейся личности ( $r=-0,299$ ,  $p<0,00416$ ), не готова к установлению доброжелательных контактов с окружающими ( $r=-0,232$ ,  $p<0,021332$ ) и менее креативна ( $r=-0,3$ ,  $p<0,003996$ ). Отрицательные взаимосвязи, на наш взгляд, объясняются тем, что креативность и контактность (она же доброжелательность, искренность) в общении играют компенсаторную роль и помогают преодолевать чувство подавленности.

При пониженном фоне настроения значительно снижается потребность в новых знаниях и впечатлениях ( $r=-0,58$ ,  $p<0$ ); женщины не способны доверять своим спонтанно возникшим желаниям ( $r=-0,523$ ,  $p<0$ ), критичны к себе и окружающим ( $r=-0,412$ ,  $p<0,000005$ ), не принимают свою сущность ( $r=-0,193$ ,  $p<0,022859$ ) и не ощущают потребности разобраться в себе, понять ( $r=-0,361$ ,  $p<0,000063$ ); нет тяги к самовыражению, не уверены в себе, считают себя непривлекательными для собеседника, что мешает установлению глубоких личностных взаимоотношений ( $r=-0,369$ ,  $p<0,000043$ ); не стремятся разделять ценности самоактуализирующейся личности ( $r=-0,203$ ,  $p<0,017484$ ), что в целом снижает общий уровень самоактуализации женщин-домохозяек ( $r=-0,27$ ,  $p<0,002394$ ).

Что касается удовлетворенностью повседневной деятельностью, здесь можно сделать вывод, что чем меньше домохозяйки удовлетворены своей повседневной деятельностью, тем более они склонны идти на контакт ( $r=0,224$ ,  $p<0,025338$ ) и стремятся к искренним и доброжелательным отношениям ( $r=0,317$ ,  $p<0,002496$ ), но тем ниже уровень их самостоятельности и во внешней ( $r=-0,254$ ,  $p<0,012763$ ) и во внутренней жизни ( $r=-0,238$ ,  $p<0,018579$ ). При неудовлетворенности своей повседневной деятельностью домохозяйки уходят от переживаний данного момента в мечты о будущем либо копаются в своем прошлом ( $r=-0,488$ ,  $p<0$  – коэффициент корреляции превышает выбранный порог значимости, что свидетельствует о силе взаимосвязи), стремятся к более тесным и искренним отношениям с окружающими ( $r=-0,317$ ,  $p<0,000407$ ), возрастает потребность в познании ( $r=-0,397$ ,  $p<0,000011$ ) и желание жить в согласии со своими внутренними чувствами и желаниями ( $r=-0,241$ ,  $p<0,006047$ ), но чем выше степень неудовлетворенности, тем ниже и общий уровень самоактуализации ( $r=-0,277$ ,  $p<0,001824$ ). Следует заметить, что существует стереотипное мнение о неработающей женщине как о беззаботном существе, проводящем свое время в парикмахерских, бассейнах, тренажерных залах и посиделках с подругами, то есть занятой исключительно собственной персоной (ведь считается, что домашняя работа оставляет достаточно времени для этого). Но у домохозяйки, особенно долго не

работающей, как правило, снижена самооценка и общая удовлетворенность жизнью, которая усугубляется тем, что женщины стыдятся этого, так как знают, что должны чувствовать, насколько им повезло. Ш.Берн пишет, что «обнаружила, что неудовлетворенность ощущают даже те женщины, чьей мечтой всегда была роль жены и матери» [2, с. 48].

Значимость социального окружения положительно влияет на стремление женщин к получению новой информации и знаний ( $r=0,293$ ,  $p<0,004887$ ), но, в то же время и тем ниже спонтанность ( $r=-0,195$ ,  $p<0,044509$ ) и стремление к творческой самореализации ( $r=-0,281$ ,  $p<0,006671$ ). Здесь проявляется взаимосвязь показателей, характеризующих как стремление доставить удовольствие окружающим, так и их дезорганизирующее влияние, в том числе и на социальное взаимодействие женщин-домохозяек.

Учитывая, что шкалы «значимость социального окружения» и «степень удовлетворенности повседневной деятельностью» находятся в значимой корреляционной взаимосвязи, рассмотрим их совместно. Основная проблема женщин-домохозяек состоит в том, что женщины, в основном, обслуживают нужды других, а уделять внимание собственной личности им как бы не полагается. Да, их роль важна, так как позволяет их детям и мужьям достичь чего-то в жизни, но жить в других – это не то же самое, что жить самому. И тем не менее считается, что это и есть присущий женщинам «особый дар», вершина женского бытия. Другая проблема, связанная с ролью «хранительницы домашнего очага», состоит в том, что домохозяйка оказывается «выброшенной за борт», она стоит в стороне от важнейших событий в жизни людей и потому не чувствует себя полноценным человеком. Ферри (Ferree, 1980) отмечала, что домохозяйки часто чувствуют свою социальную изоляцию. Она предполагала, что это ощущение усиливают такие факторы, как ограничение свободы передвижений, большое число работающих женщин вокруг и постоянное внимание, которого требуют дети [2, с.49]. Снижение престижности домашнего труда еще больше увеличивает неудовлетворенность домохозяек. Берн также пишет о том, что домохозяйки более подвержены депрессии, потому что их труд утомителен, однообразен и малопrestiжен, а источник удовлетворения только один [2, с.50]. В то же время роль домохозяйки оставляет достаточно времени для увлечений и участия в общественной жизни в различных клубах и организациях, но учитывая высокую значимость для женщин именно семьи, зависимость от мужа, не всем удается внести в список своих ролей жены и матери и другие социальные роли. Если домохозяйка не реализует свой потенциал, это может привести к депрессивному состоянию и неврозу, к непониманию и равнодушию со стороны близких, в некоторых случаях даже к распаду семьи. Реализовать свой потенциал домохозяйки мешают внешние и внутренние причины: страх изменить сложившуюся модель семьи, страх изменить себя, заниженная самооценка, влияние социума.

Итак, по результатам исследования можно сделать вывод, что благополучие и неблагополучие у неработающих женщин среднего возраста во многом связано с параметром «значимость социального окружения» и «удовлетворенность повседневной деятельностью». Домохозяйки склонны воспринимать себя не как отдельных личностей, а скорее как неотделимую часть семейного окружения, что приводит к слабой рефлексии семейных отношений и возможности их изменения. Основной особенностью домохозяек является их высокая спонтанность, которая проявляется в неспособности к планированию и оказывает негативное влияние на их эмоциональное благополучие и социальное взаимодействие.

Несомненно, субъективное благополучие связано с психологическим и социальным здоровьем человека, его верой, надеждой, оптимизмом и, конечно, уверенностью в завтрашнем дне. Оно является той питательной средой, которая обеспечивает всё необходимое для полноценного существования личности, её внутренней силы и оптимистичного настроения.

#### Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - Москва: Мысль, 1991. - 299 с.
2. Берн Ш. Гендерная психология. - Прайм еврознак, 2000. - 320 с.
3. Маслоу А. Психология бытия. - с.235.
4. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. - СПб.: Евразия, 1999. - 479 с.
5. Молодиченко Т.А. Самоактуализация личности в педагогической деятельности.- Саратов, 2000. - 112 с.
6. Хруцкий К.С. Аксиологический подход в современной валеологии // Диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук (09.00.013). - Новгород, 2000.
7. Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции).
8. Юнг К.Г. Архетип и символ. - Москва: Ренессанс, 1991. - 304 с.