

## РОЛЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ РАБОТАЮЩИХ ЖЕНЩИН

*Светлана ТОЛСТАЯ*

*Кафедра прикладной психологии*

Sentimentul subiectiv de bine este legat de sănătatea psihologică și socială a omului, de credința lui, speranță, optimism și, desigur, de încrederea în viitor. În articol sunt analizate componentele care formează bunăstarea subiectivă a femeilor de vârstă mijlocie și relația lor privind procesul de autoactualizare.

Le sentiment du bien-être est relié à la santé psychologique et sociale de l'homme, à sa foi, à l'espoir, à son optimisme et, bien sûr à la confiance à l'avenir. L'article examine les éléments qui constituent le bien-être subjectif des femmes entre deux âges et leur rôle dans le processus d'autoactualisation.

Проблема субъективного благополучия уходит корнями в историю, философию, психологию, социологию и другие науки. В последние десятилетия она все чаще становится предметом исследования психологов. Это продиктовано острой для психологической практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности. 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 все необходимое для полноценного существования личности, ее внутренней силы и оптимистичного настроения.

Определимся в самых общих чертах, не претендуя на полноту, что такое есть субъективное благополучие. *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* [9]. Родственными понятиями, часто употребляемыми в научной литературе, являются понятия «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «счастье». Все они в той или иной мере действительно проецируют содержательные характеристики изучаемого явления.

Между тем, в исследованиях психологов, социологов, философов рассматриваются различные аспекты субъективного благополучия. Однако общее положение таково, что в центре внимания исследователей оказываются потребности и ценности, осознание их, своего поведения и результата деятельности по их удовлетворению, вызывающее определенное состояние (удовлетворенность, счастье, позитивные эмоции) [1,5,7,9].

Российский ученый нейрофизиолог П.В. Симонов создал триадную структуру основных потребностей человека, представляющих порядок его актуального бытия: 1) витальные (биологические) потребности; 2) социальные потребности в узком и собственном смысле слова, поскольку социально опосредованы все побуждения человека, включая стремление принадлежать к социальной группе (общности) и занимать в этой группе определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, быть объектом их уважения и любви; 3) идеальные потребности познания окружающего мира и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования на земле как путем присвоения уже имеющихся культурных ценностей, так и путем открытия совершенно нового, неизвестного предшествующим поколениям [6].

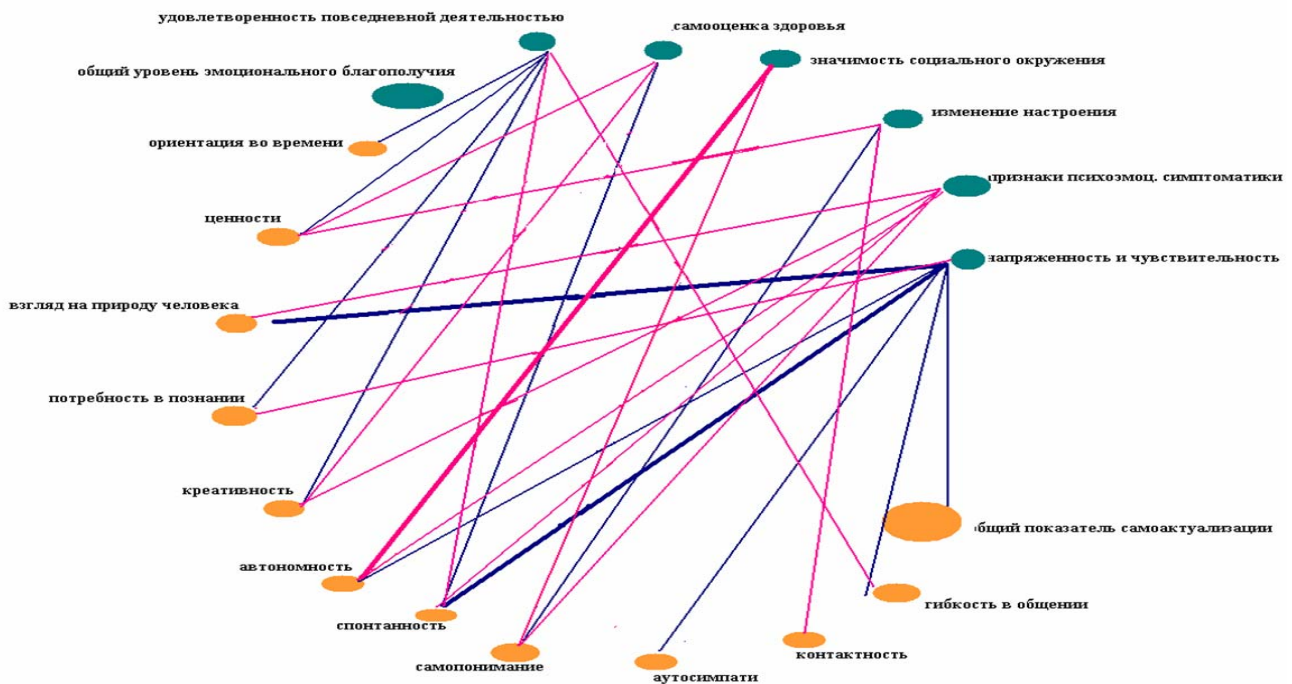
Такое построение согласуется и с концепцией А. Маслоу, в которой также предлагается иерархическое строение потребностной сферы. В ее основании находятся биогенные потребности, затем психофизиологические, социальные, высшие, и наивысшую позицию в ней занимают так называемые «мета-потребности» [3]. Существенно для понимания субъективного благополучия то, что в теории А. Маслоу подчеркивается «переходность» от одной потребности к другой как результат удовлетворения первой: «основным последствием удовлетворения всякой потребности нужно считать исчезновение этой потребности и замещение ее другой, более высокой потребностью» [3, с.110]. Говорит ли это о том, что субъективного благополучия в принципе быть не может? Отнюдь, поскольку оно в

большей степени относится не к частному поведенческому акту, но к обобщенной оценке «жизни вообще», к удовлетворению тех потребностей, которым придается особый смысл в связи с теми же ценностями и установками. Если понимать субъективное благополучие в узком смысле как удовлетворенность субъективно-важных сфер деятельности и поведения, потребностей, то, видимо, нужно понимать, что высшей ее формой является самоактуализация.

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 ее компоненты, как потребность в познании, в общении, в самоуважении, в самопринятии.

В исследовании приняли участие 185 женщин среднего возраста, занятых в различных сферах профессиональной деятельности. Группа работающих женщин по субъективному ощущению состояния эмоционального благополучия разделилась практически поровну: субъективно благополучными себя оценили 92 женщины, что составило 49,7% от всей выборки, и 93 женщины по результатам тестирования оказались в группе субъективно неблагополучных, что составило 50,3%.

Интересные результаты получены при корреляционном анализе составляющих компонентов субъективного благополучия и параметров самоактуализации. В группе субъективно благополучных женщин наибольшее количество корреляционных связей обнаружилось по шкале «напряженность и чувствительность», «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику», «степень удовлетворенности повседневной деятельностью». Графически результаты представлены на рис. 1.



**Рис.1.** Взаимосвязи шкал ШСБ и параметров самоактуализации в группе субъективно благополучных женщин, занятых профессиональной деятельностью.

Субъективно благополучные работающие женщины могут принять себя такими, каковы они есть, они не сверхкритичны ни к своим, ни к чужим недостаткам и слабостям ( $r=0,53$ ,  $p=0$ ), они способны принять других людей и человечество в целом ( $r=0,491$ ,  $p=0$ ). Уверенность в себе повышает уровень автономности и независимости женщин ( $r=0,236$ ,  $p\leq 0,05$ ), однако это не означает отчуждения и одиночества. Автономность позволяет им полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития, женщины способны к адекватному самовыражению, ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают само-раскрытие личности с самопредъявлением ( $r=0,34$ ,  $p\leq 0,001$ ), достаточно критичны в самовосприятии и хорошо осознают свою положительную Я-концепцию ( $r=0,232$ ,  $p\leq 0,05$ ). Подавленность и раздра-

жительность снижает способность к бытийному познанию, бескорыстную жажду нового, интерес к объектам внешнего мира, препятствует личностному познанию внутреннего мира ( $r=-0,275$ ,  $p\leq 0,005$ ).

Уровень беспокойства и тревоги снижает веру в людей и могущество человеческих способностей ( $r=-0,233$ ,  $p\leq 0,05$ ), фрустрирует проявление спонтанности, ограничивает ее культурными нормами ( $r=-0,349$ ,  $p\leq 0,001$ ), мешает проявлению творческих способностей женщин ( $r=-0,222$ ,  $p\leq 0,05$ ), что сказывается на уровне самопонимания ( $r=-0,175$ ,  $p\leq 0,05$ ), приводит к неуверенности, зависимости, ориентированности на мнение окружающих ( $r=-0,196$ ,  $p\leq 0,05$ ), стремлению к внешнему удовлетворению, игнорированию саморазвития и внутреннего роста.

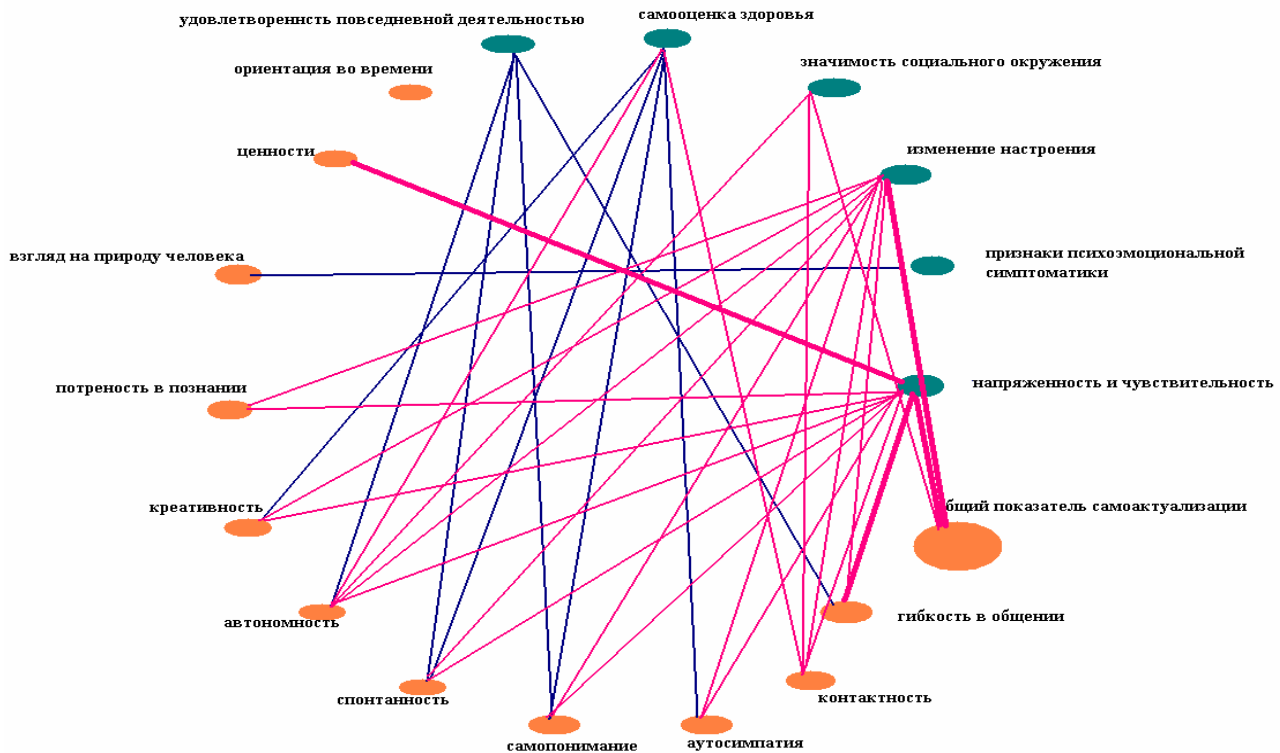
Ощущение близости и обеспокоенность своим окружением снижает у женщин компетентность в своем внутреннем мире ( $r=-0,258$ ,  $p\leq 0,006533$ ), независимость и потребность в позитивной свободе, «свободе для» ( $r=-0,564$ ,  $p\leq 0$ ). Они недостаточно сильны, чтобы не обращать внимания на мнение и влияние других.

Далее, степень удовлетворенности повседневной деятельностью у субъективно благополучных работающих женщин отрицательно связана со спонтанностью ( $r=-0,206$ ,  $p\leq 0,024251$ ) и гибкостью в общении ( $r=-0,32$ ,  $p\leq 0,000934$ ); положительные корреляционные связи обнаружены с такими компонентами самоактуализации, как «ценности» ( $r=0,298$ ,  $p\leq 0,001956$ ), «потребность в познании» ( $r=0,322$ ,  $p\leq 0,000882$ ), «креативность» ( $r=0,317$ ,  $p\leq 0,001046$ ) и «ориентация во времени» ( $r=0,254$ ,  $p\leq 0,007207$ ). Чем меньше женщина удовлетворена своей повседневной деятельностью, тем больше она пытается прислушаться к себе, к своим желаниям и потребностям, и тем больше потребность в общении. Это может быть связано и с домашними делами – желание найти поддержку и помощь у супруга, либо с карьерной мотивацией – желание проявить себя, свой внутренний потенциал. Самоактуализирующийся человек у А. Маслоу ищет возможности для самореализации. Проблема самоактуализации существует объективно и проявляется в форме неудовлетворенности субъекта своим бытием, что побуждает такого субъекта к попыткам решать эту проблему для себя, в своей личной жизни: рефлексия собственных мотивов, возможностей и способностей, приёмов и действий, которые, возможно, и не приносят удовлетворенности в повседневной деятельности, но обеспечивают осмысленность и целостность поведения. В свою очередь, достаточно высокая удовлетворенность повседневной деятельностью положительно отражается на ориентации во времени: женщины живут «здесь и сейчас», не пытаются отложить жизнь «на потом» и не копаются в своем прошлом, что также способствует общей самоактуализации, разделению ценностей самоактуализирующейся личности и стремлению к личностному росту. Кроме того, удовлетворенность повседневной деятельностью повышает потребность женщин в познании, они стремятся к получению новых знаний, открыты новым впечатлениям, их интерес бескорыстен и не связан напрямую с удовлетворением каких-либо потребностей (знания, как таковые, становятся отдельной ценностью для женщин), что непосредственно повышает и их стремление к творческому самораскрытию.

Рассмотрим далее взаимосвязи различных шкал методики ШСБ с показателями самоактуализации в группе субъективного неблагополучных работающих женщин среднего возраста. Эти взаимосвязи отражены в структурограмме рис. 2.

Корреляционные взаимосвязи шкалы «напряженности и чувствительности» обнаружены также с такими параметрами самоактуализации, как «ценности» ( $r=-0,531$ ,  $p\leq 0$ ) и «гибкость в общении» ( $r=-0,433$ ,  $p\leq 0,001$ ): подавленные, обеспокоенные и опечаленные женщины не могут думать об экзистенциальных ценностях, скорее привержены социальным стереотипам, менее способны к адекватному самовыражению в общении, они более ригидны, не уверены в своей привлекательности, предпочитают думать, что они неинтересны собеседнику. Подавленные женщины обладают повышенной критичностью к себе, неспособны смириться со своими слабостями и недостатками ( $r=-0,181$ ,  $p\leq 0,05$ ), они более эмоциональны и менее объективны в восприятии себя и окружающих, с трудом разбираются в своих чувствах ( $r=-0,256$ ,  $p\leq 0,005$ ), не доверяют интуиции ( $r=-0,316$ ,  $p\leq 0,001$ ). У них снижается потребность в познании и себя и объективного мира ( $r=-0,3$ ,  $p\leq 0,001$ ), они более закрыты в общении, что сказывается на способности устанавливать тесные и теплые взаимоотношения ( $r=-0,353$ ,  $p\leq 0,005$ ).

При повышении уровня беспокойства и тревоги у женщины возрастает негативное отношение к людям и неверие в могущество человеческих возможностей ( $r=0,371$ ,  $p\leq 0,001$ ), а отсутствие симпатии и доверия к людям повышает уровень беспокойства и тревоги.



**Рис.2.** Взаимосвязи шкал ШСБ и самоактуализации субъективно неблагополучных женщин среднего возраста, занятых профессиональной деятельностью.

При пониженном фоне настроения женщины не способны доверять своим спонтанно возникшим желаниям ( $r=-0,326$ ,  $p\leq 0,001$ ), более критичны к себе и окружающим, не принимают свою сущность и не ощущают потребности разобраться в себе, понять ( $r=-0,354$ ,  $p\leq 0,001$ ); снижается также потребность в новых знаниях и впечатлениях ( $r=-0,353$ ,  $p\leq 0,001$ ); нет тяги к самовыражению, творчеству ( $r=-0,226$ ,  $p\leq 0,01$ ), не уверены в себе, считают себя непривлекательными для собеседника, что мешает установлению глубоких личностных взаимоотношений ( $r=-0,32$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Значимость социального окружения отрицательно связана с автономностью ( $r=-0,297$ ,  $p\leq 0,001$ ), контактностью ( $r=-0,249$ ,  $p\leq 0,005$ ) и общим уровнем самоактуализации ( $r=-0,203$ ,  $p\leq 0,05$ ). Подверженность социальным стереотипам, зависимость от мнения и влияния других, отсутствие внутренней независимости снижают общий уровень самоактуализации, ограничивают свободу и стремление полагаться на свой внутренний потенциал, множественность контактов (стремление наладить как можно большее количество связей и отношений) мешает установлению глубоких и тесных взаимоотношений.

Чем больше женщина удовлетворена своей повседневной деятельностью, тем выше уровень ее автономности и независимости от окружения ( $r=0,301$ ,  $p\leq 0,001$ ), женщина свободна в своих действиях и автономия позволяет ей полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития, принимает себя такой, какая она есть ( $r=0,184$ ,  $p\leq 0,05$ ), поведение отмечено непосредственностью и простотой, отсутствием планирования ( $r=0,321$ ,  $p\leq 0,001$ ), способна к адекватному самовыражению в общении, уверена в себе и своей привлекательности ( $r=0,237$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Итак, по результатам исследования можно сделать вывод, что благополучие и неблагополучие у работающих женщин среднего возраста во многом связано с «удовлетворенность повседневной деятельностью», что, на наш взгляд, обусловлено особенностями ролевой структуры работающей женщины. Гендерные ожидания вынуждают женщин соединять традиционные семейные роли с обычно нетрадиционными ориентациями карьеры, следовательно, могут ограничивать профессиональные стремления представительниц женского пола, вызывая внутриличностный, ролевой конфликт. Работающей женщине приходится совмещать профессиональную карьеру с материнской ролью, с

традиционным нормативом полоролевого поведения, который четко разводит области применения мужских сил – профессиональная деятельность, женских – семья. Это привело к тому, что современная женщина, выбирая карьеру, переживает, по определению М.Ю. Арутюнян и О.М. Здравомысловой, комплекс «двойной идентичности» [2].

Несмотря на то, что за последние десятилетия произошли существенные сдвиги во взглядах женщин на их профессиональную карьеру, мужчины настроены более чем консервативно: хотя большинство из них положительно относятся к профессиональной деятельности женщин вообще, тем не менее почти все считают, что жена должна оставить работу сразу же после рождения ребенка и заниматься исключительно домашним хозяйством до тех пор, пока дети не подрастут.

В современных условиях социально-экономического кризиса обостряется конфликт между социальными ролями женщин. Отказ женщины от работы в пользу семьи или безработица существенно сокращают совокупный семейный доход. В то же время высокая занятость женщины на производстве, либо распространенная в последнее десятилетие тенденция выезжать на заработки за границу становится одним из основных факторов снижения рождаемости, разрушения семей.

В современном мире женщина стоит перед лицом самых разных дилемм цивилизации. Одной из трудных и болезненных для нее является проблема «женщина – семья — работа». «Это камень преткновения, о который разбиваются многие теоретические схемы и демократические устремления» [4].

#### Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - Москва: Мысль, 1991. - 299 с.
2. Арутюнян М.Ю. "Кто Я?" // Женщины и социальная политика (гендерный аспект). - Москва, ИСЭПН, 1992, с.137.
3. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. - 479 с.
4. Нечаева Н. Патриархальная и феминистская картины мира: на пути к типологизации // Феминистская теория и практика: Восток-Запад. Материалы конференции. - СПб., 1995, с.153.
5. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. - Ярославль, 1996.
6. Симонов П. В. Созидающий мозг: Нейробиологические основы творчества. - Москва: Наука, 1993, с.8.
7. Хруцкий К.С. Аксиологический подход в современной валеологии // Диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук (09.00.013). - Новгород, 2000.
8. Юнг К.Г. Архетип и символ. - Москва: Ренессанс, 1991. - 304 с.
9. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции).
10. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя / Пер. с англ. - Минск: ООО «Попурри», 1997. - 672 с.

*Prezentat la 24.11.2009*