

DOI: 10.35853/LAU.WS.2019.SP07
УДК 159.9

Особенности психологического благополучия личности в ситуации неопределенности

Татьяна С. Мороз¹,

ORCID: 0000-0003-1930-6942, e-mail: tania.Tania.moroz@mail.ru

Валерий С. Агапов²,

²НОУ ВО «Российский новый университет», г. Москва, Россия
ORCID: 0000-0002-1999-7408, e-mail: agapov.vs@mail.ru

Татьяна И. Кучина³,

ORCID: 0000-0003-3538-1707, e-mail: kuchinati@yandex.ru

^{1,3}Национальный институт повышения квалификации
и профессиональной переподготовки, г. Тула, Россия

Аннотация. В изменяющемся многонациональном мире неопределенности люди будут воспринимать ситуацию по-разному: адаптация к ситуации, стремление к безопасности и уходу от неопределенности, согласие на упрощенные жизненные перспективы, и наоборот, изучение и освоение неопределенности и сложности изменяющегося мира. Работа заключается в выявлении особенностей содержания психологического благополучия человека в ситуации неопределенности. Осуществлен комплексный анализ структуры содержания психологического благополучия личности в период средней зрелости, в состав которой входит высокая социально-психологическая адаптация, высокая осмысленность жизни, жизненных целей, высокая жизнестойкость. Получены данные, свидетельствующие, что удовлетворенность браком способствует психологическому благополучию личности в периоде средней зрелости. В рамках работы исследовались особенности самосознания респондентов, находящихся в браке. Были получены данные о взаимосвязи между особенностями образа Я, пониманием действий и поведения супруга или супруги, удовлетворенности браком и характеристиками семьи, которые определяют семейное благополучие. В результате исследования было установлено, что состоящие в браке респонденты более довольны своим внутренним миром, своей семьей и своими межличностными отношениями. Испытуемые показали высокую степень жизнестойкости. Выраженность всех трех компонентов контроля, вовлеченности и принятия рисков дает возможность поддерживать здоровье, оптимальный уровень производительности труда и активности в стрессовых условиях в ситуации неопределенности. Было выявлено, что наличие устойчивого и дифференцированного образа Я обеспечивает возрастную основу для создания благополучной семьи.

Ключевые слова: неопределенность, адаптация, Я-концепция, жизнестойкость, удовлетворенность браком, психологическое благополучие, психологическая готовность к браку.

Благодарности: работа осуществлялась при поддержке Университета города Тулы (ТИЭИ), Института дополнительного профессионального образования АНО ДПО «НИПКПП» города Тулы.

Для цитирования: Мороз Т. С., Агапов В. С., Кучина Т. И. Особенности психологического благополучия личности в ситуации неопределенности // Благополучие и безопасность в условиях социальных трансформаций : сб. науч. тр. X Междунар. симпозиума (г. Екатеринбург, 9–10 июля 2019 г.) / ред. Е. Б. Перельгина, О. Ю. Зотова, А. В. Дроздова, Л. В. Тарасова. – Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2019. – С. 72–80. – ISBN 978-5-7741-0376-8. – DOI: 10.35853/LAU.WS.2019.SP07.

© Т. С. Мороз, В. С. Агапов, Т. И. Кучина, 2019



Specific Features of Personality Psychological Wellbeing in Situations of Uncertainty

Tatyana S. Moroz¹,

ORCID: 0000-0003-1930-6942, e-mail: tania.Tania.moroz@mail.ru

Valery S. Agapov²,

²Russian New University, Moscow, Russia
ORCID: 0000-0002-1999-7408, e-mail: agapov.vs@mail.ru

Tatyana I. Kuchina³,

ORCID: 0000-0003-3538-1707, e-mail: kuchinati@yandex.ru

^{1,3}National Institute of Advanced Training and Professional Retraining,
Tula, Russia

Abstract. The aim of the paper resides in identifying characteristics of psychological wellbeing substance in situations of uncertainties. The authors carried out a comprehensive analysis of the content structure of personality psychological wellbeing during the midlife period. This structure embraces high social adjustment, high meaningfulness of life, life purposes, and high resilience. The data obtained testify to the fact that marriage satisfaction contributes to the psychological wellbeing of the individual in the midlife period.

In a changing multinational world of uncertainty, people will perceive a situation in a different way: an adaptation to it; a strive for security and a departure from the indefiniteness; consent to simplified life prospects; and, on the contrary, insights into and explorations of uncertainty and the changing world's complexities. The aim of the paper resided in identifying characteristics of psychological wellbeing substance in situations of uncertainties. The authors carried out a comprehensive analysis of the content structure of personality psychological wellbeing during the midlife period. This structure embraces high social adjustment, high meaningfulness of life, life purposes, and high resilience. The data obtained testified to the fact that marriage satisfaction contributes to the psychological wellbeing of the individual in the midlife period. The examination of married respondent's self-awareness resulted in revealing a link between the self-image characteristics, an understanding of spouse's actions and behavior, marriage satisfaction and family's features that define family wellbeing. These data showed that married respondents were happier with their inner world, family and interpersonal relations. It is these aspects that contribute to the meaning of life. The respondents exhibited high resilience. The three well-pronounced components of control, involvement in risk-taking provide the opportunity to maintain health, optimal productivity, and activity under stress and uncertainty. One more finding was that the stable and differentiated self-image provides an age basis for creating a well-to-do family.

Keywords: uncertainty, adjustment, the self-conception, resilience, marriage satisfaction, psychological wellbeing, psychological readiness for the responsibilities of marriage.

Acknowledgements: the paper was supported by Tula University (TIEI) and Institute for Further Vocational Training (Tula).

For citation: Moroz TS, Agapov VS, Kuchina TI. Specific Features of Personality Psychological Wellbeing in Situations of Uncertainty. In: Perelygina EB, Zotova OYu, Drozdova AV, Tarasova LV. (eds.) *Wellbeing and Security in the Face of Social Transformations: Collection of academic papers from the 10th International Symposium (Yekaterinburg, July 9–10, 2019)*. Yekaterinburg: Liberal Arts University – University for Humanities; 2019. p. 72–80. Available from: doi:10.35853/LAU.WS.2019.SP07.

Введение

Термином «неопределенность» изначально пользовались физики в теореме Геделя о соотношении неопределенностей. Достаточно глубоко вопросы неопределенности раскрыты в работах философа И. Р. Пригожина. К первым его работам относят философию нестабильности, порядок из хаоса [6]. Исследования данной проблемы представлены в исследованиях британского социолога Э. Гидденса (последствия современности), американского исследователя Н. Н. Талеба (антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса). Кроме того, проблема неопределенности, изменяющегося мира в настоящее время имеет синергетический подход в работах М. С. Гусельцевой.

Психология использует данное понятие с точки зрения трактования различных школ и направлений. В концепции Э. Эриксона неопределенность рассматривается как кризис идентичности, смещение ролей. В теории К. Роджерса неопределенность используется как ситуация, необходимая для творчества [7]. Неопределенность исследуется как недостаточность информации в теории принятия решений Т. В. Корниловой.

Глубокое изучение проблемы неопределенности в психологии предлагается А. Г. Асмоловым в работе «Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия», в которой рассматриваются проблемы изменяющейся личности в изменяющемся мире [1].

В изменяющемся многонациональном мире неопределенности люди будут воспринимать ситуацию по-разному: адаптация к ситуации, стремление к безопасности и уходу от неопределенности, согласие на упрощенные жизненные перспективы, и наоборот, изучение и освоение неопределенности и сложности изменяющегося мира.

Тем не менее исследований, посвященных психологическому благополучию личности в ситуации неопределенности, в настоящий момент недостаточно. Данная проблематика представлена К. Рифф в статье «Психологическое благополучие во взрослой жизни» [8]. Данная проблема рассматривается в работе О. А. Идобаевой как психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности. В исследованиях В. С. Агапова рассматриваются вопросы личностного и акмеологического развития.

С другой стороны, представлено огромное количество теоретических, эмпирических исследований в области изучения психологического благополучия. Тем не менее в научной литературе данное понятие часто истолковывают как удовлетворенность жизнью, психическое здоровье, позитивное функционирование или субъективное благополучие. Однако в настоящее время нет единого мнения в среде специалистов касательно структурных компонентов категории «психологическое благополучие». В современном многонациональном мире неопределенности современному человеку непросто быть психологически благополучным. Постоянно меняющаяся социально-экономическая ситуация предъявляет новые требования к адаптации, гибкости в поведении и регуляции эмоциональных состояний. Человек начинает осознавать свою бесполезность и неспособность распознавать свои индивидуальные способности. Он не может реализовать полученные в ходе обучения ЗУНы в связи с изменением содержания

компетентностных требований к специалистам, а также устареванием, отмиранием, сменой профессий. Также в связи с условиями жизни в многонациональном обществе перед человеком встает проблема преодоления дополнительных психологических трудностей, связанных с решением профессиональных и личностных задач в этнокультурных коллективах. На социальном уровне это стагнация, кризис на человеческом уровне, крах высших ценностей и социальная изоляция. В современном обществе одиночество вызвано потерей смысла человеческого существования. Для того чтобы человек оставался психологически благополучным, ему важно иметь хотя бы одну значительную привязанность. Важность привязанности в жизни личности для его психологического здоровья подтверждается в работе Дж. Боулби [5]. Уилкинсон и Мармо считают, что социальная поддержка и хорошие социальные отношения являются важным фактором психологического благополучия [9]. Т. Вайт полагает, что брак или привязанность могут быть защитным фактором против суицида [10].

Методы исследования

Целью эмпирического исследования было выявление особенности психологического благополучия личности в ситуации неопределенности. Работа осуществлялась в несколько этапов. Один из этапов был выполнен в институте психологии им. Л. С. Выготского РГГУ. В эмпирическом исследовании приняли участие студенты заочного отделения Университета города Тулы (ТИЭИ).

Цель достигалась решением исследовательских задач. На первом этапе работы следовало выявить содержание психологических характеристик семейного благополучия; изучить особенности самосознания супругов в благополучных и неблагополучных семьях; определить условия, которые способствуют формированию возрастных основ психологической готовности к браку. На втором этапе работы следовало выявить психологические особенности мужчин и женщин, находящихся в браке и одиноких, разведенных или не вступавших в брачные отношения, а также выявить содержание психологического благополучия личности в ситуации неопределенности.

Теоретико-методологической основой работы стали культурно-историческая теория Л. С. Выготского, проблема личностного развития и акмеологического развития в трудах Д. Б. Эльконина, А. Н. Леонтьева, Д. Н. Леонтьева, Е. Е. Кравцовой, Г. Г. Кравцова, А. А. Бодалева, К. А. Абульхановой-Славской, А. А. Деркача, В. С. Агапова, проблема психологического благополучия личности в работах Н. Бредберна, К. Рифф, Э. Деси и др.

В исследовании использовались теоретические и эмпирические методы. Для теоретического изучения проблемы применялся анализ информационных источников по вопросам возрастных закономерностей развития личности, формирования самосознания, проблемам семьи и супружеских взаимоотношений, проблеме одиночества и проблеме психологического благополучия личности. В эмпирической части работы использовались методики: шкала семейной адаптации и сплоченности Д. Олсона в адаптации А. Г. Лидерса, Е. Н. Спиревой; методика «Ролевые ожидания и притязания в браке» А. Н. Волковой; опросник удовлетворенности браком В. В. Столина, Т. Л. Романовой,

Г. П. Бугенко; методика Ю. Е. Алешинной, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовской для определения способов взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях; тест реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина; методика «На кого похож» И. В. Сысоевой; опросник субъективного отчуждения С. Мадди в адаптации Е. Н. Осина; шкала диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса в адаптации А. К. Осницкого; методика жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева; опросник субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппер в адаптации Д. А. Леонтьева; шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского.

С точки зрения психологической готовности для построения здоровой семейной жизни необходимо наличие возрастных закономерностей, которые способствуют пониманию себя и супруга(и). То есть особенности самосознания, выражающиеся в наличии устойчивого внутренне направленного образа Я, являются критерием семейного благополучия. Чтобы проверить данное предположение, было организовано эмпирическое исследование. Данное исследование было представлено 132 респондентами, находящимися в браке со стажем семейной жизни до 5 лет, студенты университета города Тулы (ТИЭИ). Следующий этап исследований проводился в Национальном институте повышения квалификации и профессиональной переподготовки в городе Туле. Выборку исследования составили 66 человек. В эксперименте приняли участие мужчины и женщины в периоде средней зрелости, в количестве 20 супружеских пар со стажем семейной жизни до 5 лет. Возраст испытуемых составил 35–40 лет. Были опрошены также 26 одиноких женщин, не состоящих в браке, в возрасте 35–40 лет. Испытуемые с высшим образованием, имеют разные направления специальностей подготовки.

Результаты и обсуждение

Результаты работы были представлены в октябре 2016 года на Международной научно-практической конференции по случаю празднования 120-летия Л. С. Выготского в Париже [3].

В рамках работы исследовались особенности самосознания респондентов, находящихся в браке. Это предположение проверялось нами с помощью методики «на кого похож», разработанной И. В. Сысоевой [4]. Мы получили взаимосвязь между особенностями образа Я, пониманием действий и поведения супруга или супруги, удовлетворенности браком и характеристиками семьи, которые определяют семейное благополучие. Обнаружилось, что у супругов из семей, удовлетворенных браком и имеющих соответствующие характеристики, образ Я отличается устойчивостью и дифференцированностью. Далее анализировали полученные параметры семьи: адекватное взаимодействие в конфликтах, семейную адаптацию, семейную сплоченность, соответствие ролевых установок супругов. С целью формирования устойчивого образа Я для респондентов из неблагополучных семей была организована игра с образом Я [4]. Испытуемые должны были во время эксперимента удерживать ситуацию в двух планах: как участники внутри, и как экспериментаторы снаружи. Всякий раз возникала новая придуманная игровая ситуация. Основными элементами игры со своим образом стали представления о себе, о своем я, о своих чувствах. Результатом этой

игры стало не только управление своим поведением, но и личностное самоконструирование, позволяющее видеть себя с разных точек зрения, т. е. оценивать свои личностные особенности, данные внешности, роли, социальный статус. Одним из важнейших понятий современной психологии развития является понятие психологической готовности. Анализ его содержания связан с наличием оснований для формирования определенного качества или определенной способности [2]. По окончании эксперимента мы предложили нашим респондентам методики. Полученные результаты и сравнение их с результатами этих же респондентов до формирующего эксперимента, обработка результатов с помощью статистических методов позволяют нам сделать вывод о том, что психологической готовностью к супружеству является наличие устойчивого и дифференцированного образа Я.

Выявлены особенности людей, состоящих в супружестве, и одиноких, не состоящих в браке. Определены уровень тревожности и уровень жизнестойкости у лиц одиноких и семейных. В результате работы была выявлена структура психологического благополучия личности в ситуации неопределенности. В качестве компонентов психологического благополучия можно выделить субъективные факторы восприятия окружающей среды. Данными факторами является наличие работы, семьи (супругов, детей). В качестве второго компонента психологического благополучия можно выделить высокую социально-психологическую адаптацию. В качестве третьего компонента психологического благополучия выявлен высокий уровень жизненной осмысленности. В качестве следующего компонента психологического благополучия отметим позитивные стороны функционирования человека. Данными факторами являются автономия, цели в жизни, управление окружающей средой, позитивные отношения с окружающими, личностный рост, принятие себя. Далее было установлено, что особенностью психологического благополучия личности в ситуации неопределенности является самоощущение своей жизни, не удовлетворяющее или удовлетворяющее человека. В структуру компонентов адаптации включают коммуникативные навыки, эмоциональную стабильность и гибкость мышления. Исследованием было установлено, что состоящие в браке респонденты, учитывая собственные потребности и мотивы, имели высокую степень адаптации к существованию в обществе. Субъекты оценивают свой брак как благополучный. Далее были выявлены следующие особенности: высокая потребность во взаимодействии и общении, адекватность самооценки. Женатые респонденты более довольны своим внутренним миром, своей семьей и своими межличностными отношениями. Респонденты, состоящие в супружестве, самостоятельно регулируют свое поведение, стремятся к автономии и имеют средний уровень ситуативной и личностной тревожности. Испытуемые показали высокую степень жизнестойкости. Выраженность всех трех компонентов контроля, вовлеченности и принятия рисков дает возможность поддерживать здоровье, оптимальный уровень производительности труда и активности в стрессовых условиях в ситуации неопределенности.

Заключение

В своем исследовании мы были детерминированы решением двух проблем. На первом этапе работы выявили содержание психологических характеристик семейного благополучия. Исследования семьи в большей степени исследуются в русле общей психологии и психологии личности, социальной психологии. В рамках психологии развития, как правило, исследуются только детско-родительские отношения. Мы представили особенности отношения супругов в контексте психологии развития. Выявили, что особенности самосознания, выражающиеся в устойчивом, дифференцированном образе Я, способствуют формированию возрастных основ психологической готовности к браку. Выявлено психологическое содержание понятий «семейное психологическое благополучие» и «психологическое благополучие личности». В связи с этими новыми обстоятельствами, для психологического благополучия личности в ситуации неопределенности, на наш взгляд, необходимо быть высоко социально-психологически адаптированным, иметь высокую осмысленность жизни, жизненных целей, обладать высокой жизнестойкостью, быть благополучным в семейной жизни. Для семейного благополучия необходимо иметь высокую эмоциональную связь с партнером, гибко адаптироваться к происходящим изменениям, иметь согласованные ценности семейной жизни, адекватно взаимодействовать в ситуациях конфликтов. Особенности самосознания, выражающиеся в устойчивом, дифференцированном образе Я, позволяют устанавливать оптимальные границы для долгосрочных отношений, в которых будут из двух Я-индивидуальных сформированы Я-отношения. При этом личность будет комфортно себя чувствовать как в Я-отношениях, так и в Я-индивидуальном, сохраняя эмоциональную связь с партнером. Устойчивый образ Я дает адекватное представление о самом себе, ценностях, семейной жизни, реальных ожиданиях в отношении партнера и собственных притязаниях в различных сферах межличностного взаимодействия. Удовлетворенность браком способствует психологическому благополучию человека в период средней зрелости. Для создания благополучной семейной жизни необходим устойчивый, внутренне направленный образ Я. Особый вид рефлексии – игра с образом Я – является условием, которое способствует формированию возрастных основ психологической готовности к браку.

Информация об авторах

Татьяна Сергеевна Мороз, кандидат психологических наук, доцент, доцент Национального института повышения квалификации и профессиональной переподготовки (г. Тула, Россия).

Валерий Сергеевич Агапов, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии и психологии труда Российского нового университета (г. Москва, Россия).

Татьяна Ивановна Кучина, кандидат педагогических наук, доцент, доцент Национального института повышения квалификации и профессиональной переподготовки (г. Тула, Россия).

Information about the authors

Tatyana S. Moroz, Cand. Sci. (Psychology), Associate professor, Associate professor at National Institute of Advanced Training and Professional Retraining, Tula, Russia.

Valery S. Agapov, Dr. Sci. (Psychology), Professor, Professor at General Psychology and Labour Psychology chair, Russian New University, Moscow, Russia.

Tatyana I. Kuchina, Cand. Sci. (Psychology), Associate professor, Associate professor at National Institute of Advanced Training and Professional Retraining, Tula, Russia.

Список литературы

1. Асмолов А. Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. 2015. № 8 (40). С. 1.
2. Кравцова Е. Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. М. : Педагогика, 1991. 150 с.
3. Мороз Т. С., Карпов Е. Б. Устойчивый образ «Я» – залог социально-психологической адаптации в мире неопределенности // Человек в мире неопределенности. Методология культурно-исторического познания : сборник докладов науч.-практ. конф., приуроченной к 120-летию со дня рождения Л. С. Выготского. М. : Федеральный институт развития образования, 2017. С. 234–240.
4. Сысоева И. В. Психологические особенности формирования личности в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук. М. : Б.и., 2003. 189 с.
5. Bowlby J. Attachment. Harmondsworth : Pelican, 1971. 478 p.
6. Prigogine I., Stengers I. Order out of chaos: Man's new dialogue with nature. London : Heinemann, 1984. 349 p.
7. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston : Mariner Books, 1995. 420 p.
8. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. Vol. 4. P. 99–104.
9. Wilkinson R., Marmot M. Social Determinants of Health : The Solid Facts. Geneva : World Health Organization, 1998. 33 p.
10. White T. Working with suicidal individuals: A guide to providing understanding, assessment and support. London : Jessica Kingsley Publishers, 2011. 272 p.

Статья поступила в редакцию: 23.10.2019
Принята к публикации: 27.11.2019

References

1. Asmolov AG. Psikhologiya sovremennosti: vyzovy neopredelennosti, slozhnosti i raznoobraziya [Psychology of modernity: challenges of uncertainty, complexities and diversities]. *Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological Studies*. 2015;8 (40): 1. (In Russ.).
2. Kravtsova EE. *Psikhologicheskie problemy gotovnosti detei k obucheniyu v shkole [Psychological problems of kids' preparedness for school education]*. Moscow: Pedagogika; 1991. 150 p. (In Russ.).
3. Moroz TS, Karpov EB. Ustoichivyi obraz «Ya» – zalog sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii v mire neopredelennosti [The sustainable self-image – a prerequisite of socio-psychological in the world of uncertainty]. In: *Chelovek v mire neopredelennosti. Metodologiya kul'turno-istoricheskogo poznaniya [Man in the world of uncertainty. Methodology of cultural-historical cognition]: A collection of reports to the 120-th anniversary of L. S. Vygotsky International scientific and practical conference*. Moscow: Federal Institute of Education Development; 2017. p. 234–240. (In Russ.).
4. Sysoeva IV. *Psikhologicheskie osobennosti formirovaniya lichnosti v yunosheskom vozraste [Psychological specific features of the personality formation during youthful age]*. Moscow: no Publ. House; 2003. 189 p. (In Russ.).
5. Bowlby J. Attachment. Harmondsworth: Pelican; 1971. 478 p.
6. Prigogine I, Stengers I. *Order out of chaos: Man's new dialogue with nature*. London: Heinemann; 1984. 349 p.
7. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy*. Boston: Mariner Books; 1995. 420 p.
8. Ryff CD. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995;4: 99–104.

9. Wilkinson R, Marmot M. *Social Determinants of Health : The Solid Facts*. Geneva: World Health Organization; 1998. 33 p.

10. White T. *Working with suicidal individuals: A guide to providing understanding, assessment and support*. London: Jessica Kingsley Publishers; 2011. 272 p.

Submitted 23.10.2019

Accepted 27.11.2019