

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МАТЕРЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК

Меркушева Ольга Валерьевна

магистрант

Научный руководитель: Сунцова Яна Сергеевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей психологического благополучия женщин-матерей с разным уровнем иррациональных когнитивных установок. Установлено, что у женщин с высоким уровнем иррациональных установок показатели психологического благополучия достоверно ниже.

Ключевые слова: психологическое благополучие, иррациональные установки, материнство, женщины, когнитивные искажения.

Merkusheva Olga Valeryevna

Abstract: the article presents the results of an empirical study of the psychological well-being of women mothers with different levels of irrational cognitive attitudes. It was found that women with a high level of irrational attitudes have a significantly lower indicators of psychological well-being.

Key words: psychological well-being, irrational attitudes, motherhood, women, cognitive distortions.

Интерес в науке к такому феномену, как психологическое благополучие человека возник в 60-е гг. XX века и по сей день набирает обороты (Н. Бредберн, Э. Диннер, К. Рифф, Э. Десси, К. Райан, С. Мадди, М. Селигман, М. Чиксентмихайи, Р.М. Шамионов, Д.А. Леонтьев). На сегодняшний день изучение феномена психологического благополучия матерей является актуальной темой исследования, потому что, с одной стороны, уровень психологического благополучия матери влияет на качество взаимодействия в материнско-детских отношениях, а с другой, отражает качество жизни самой женщины-матери. И хотя изначально возникший интерес к теме материнства в 20-е гг. XX века основывался на концепции биологического детерминизма, где

материнство рассматривалось лишь как природно-предопределенная функция женщины, постепенно этот интерес ученых трансформировался, и с 80-х гг. появляется интерес к жизнеощущениям женщины-матери [1; 2].

В современной науке отсутствует общепринятая трактовка феномена психологическое благополучие, и существует ряд подходов к его изучению. Мы будем опираться на концепцию, предложенную К. Рифф, которая выделила шесть основных компонентов данного феномена: «самопринятие», «позитивные отношения с окружающими», «автономия», «управление окружающей средой», «личностный рост» и «цель в жизни» [3; 4]. К. Рифф представитель экзистенциального подхода, в рамках которого психологическое благополучие рассматривается как феномен, необходимой стороной которого, наряду с аффективным компонентом, является личностный рост. В этом подходе психологическое благополучие выступает как проактивный феномен, при котором важна активная жизненная позиция и личностный рост, а не только как реактивный феномен, при котором важно восприятие происходящего и реагирование.

Наличие иррациональных установок препятствует получению удовольствия и достижению удовлетворенности от жизни, поскольку вынуждает ощущать негативные эмоции, не всегда адекватно отражающие уровень проблемы. По Эллису иррациональные установки – это жёсткие когнитивно-эмоциональные связи, противостоящие реальности, приводящие к дезадаптации личности [5]. Ф. Ницше считал, что несчастным или счастливым человека делают не внешние обстоятельства, а его мысли. Управляя своими мыслями, человек управляет своим счастьем.

В рамках данного исследования внимание было сосредоточено на психологическом благополучии женщин-матерей с разным уровнем иррациональных установок. В эмпирическом исследовании приняли участие 108 женщин-матерей от 20 до 46 лет, имеющие одного или нескольких детей в возрасте от 0 до 7 лет, с разным семейным положением и количеством ежедневной помощи с детьми. Для сбора эмпирических данных использовались методики: «Диагностика иррациональных установок» А. Эллиса и «Шкала психологического благополучия» (ШПБ) К. Рифф.

На первом этапе исследования в соответствии с поставленными задачами были изучены иррациональные установки матерей. С целью определения групп матерей отличающихся по выраженности показателей иррациональных установок была проведена кластеризация наблюдений. Результатом

кластерного анализа явилось выделение двух групп испытуемых: первая группа – 43 человека, вторая группа – 65 человек.

Выраженность показателей иррациональных установок матерей двух групп представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты исследования иррациональных установок
матерей двух групп**

Показатели	Среднее значение (уровень выраженности)	
	Первая группа	Вторая группа
Долженствование в отношении других	37,37 сред.ур.	29,26 выс.ур.
Долженствование в отношении себя	35,41 сред.ур.	25,16 выс.ур.
Катастрофизация	35,86 сред.ур.	23,70 выс.ур.
Оценочная установка	41,18 сред.ур.	28,04 выс.ур.
Оценка фрустрационной интолерантности личности	38 сред.ур.	28 выс.ур.

Результаты, полученные по методике диагностики иррациональных установок А. Эллиса, позволили выявить, что все показатели иррациональных когнитивных установок матерей первой группы соответствуют среднему уровню выраженности, а матерей второй группы высокому уровню выраженности.

У матерей первой группы присутствует идея долженствования, как в отношении себя, так и других людей, то есть в некоторых ситуациях они предъявляют высокие требования к себе и к другим. Матери первой группы склонны некоторые неблагоприятные события воспринимать как ужасные, то есть катастрофизировать. Оценивая отдельные черты, качества, поступки себя и других они могут отождествлять их со всей личностью. Их степень стрессоустойчивости находится на среднем уровне выраженности, то есть некоторые неблагоприятные события кажутся им непереносимыми.

Матери второй группы убеждены, что другие всегда и во всем должны оправдывать их ожидания. К себе они предъявляют такие же требования. Матери второй группы характеризуются тем, что преувеличивают негативный характер явлений и событий без реальных на то фактов. Сталкиваясь с негативными поступками и чертами характера, как со своими, так и других людей, матери второй группы отождествляют их с личностью в целом, приписывая человеку такие характеристики как «плохой», «глупый»,

«никчёмный». В ситуациях, когда потребности и желания матерей данной группы им недоступны или недостижимы, они испытывают состояние сильной фрустрации, то есть страдания.

Для выявления достоверности различий в выраженности показателей иррациональных установок матерей двух групп был проведен анализ различий по критерию Манна-Уитни. Установлено, что матери первой и второй групп достоверно отличаются друг от друга по выраженности всех пяти показателей иррациональных установок. У матерей второй группы более выражены показатели катастрофизации ($U=149,000$; $p=0,0001$), долженствования в отношении других ($U=378,500$; $p=0,0001$) и себя ($U=265,500$; $p=0,0001$), фрустрационной толерантности ($U=265,500$; $p=0,0001$) и фокусировки на оценке ($U=211,500$; $p=0,0001$).

Далее было проведено исследование психологического благополучия матерей обеих групп. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты исследования психологического благополучия
испытуемых двух групп**

Показатели	Среднее значение (уровень выраженности)	
	Первая группа	Вторая группа
Позитивные отношения	60,74 сред.ур.	53,43 сред.ур.
Автономия	59,76 сред.ур.	50,81 сред.ур.
Управление средой	59,27 сред.ур.	51,52 сред.ур.
Личностный рост	66,55 сред.ур.	59,6 сред.ур.
Цели жизни	63,48 сред.ур.	58,61 сред.ур.
Самопринятие	62,30 сред.ур.	50,66 сред.ур.
Психологическое благополучие	372,13 сред.ур.	324,64 сред.ур.

Показатели психологического благополучия в обеих группах матерей соответствуют среднему уровню выраженности. Средние значения шкалы «Позитивные отношения с другими» говорят о том, что матери первой и второй групп могут получать удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими, в некоторых случаях способны проявлять заботу о других, быть открытыми в межличностных отношениях. Они понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. Средний уровень показателя «Автономия» свидетельствует, что матери обеих групп могут оценивать себя исходя из социальных, а не личных стандартов. Оценка окружающих для них

важна, а при принятии важных решений они могут полагаться на мнение других людей. Матери обеих групп по шкале «Управление средой» обладают средним уровнем компетенций в организации повседневной деятельности, они способны к разным видам активности, однако не всегда эффективно выбирают и создают условия для реализации своих личных потребностей. Средний уровень выраженности показателя «Личностный рост» характеризует матерей обеих групп, как открытых новому опыту. Они замечают свой личностный рост и изменение своего поведения с течением времени. Ощущение развития и реализации своего потенциала им не чуждо. Показатель «Цель в жизни» отражает средний уровень целеустремленности у матерей обеих групп. Прошлая и настоящая жизнь имеет для них какой-то смысл. У матерей обеих групп существуют убеждения, которые являются для них источниками цели в жизни. Выраженность показателя «Самопринятие» свидетельствует, что матери обеих групп разумно относятся к своему прошлому и к себе, отдают себе отчет в своих позитивных и негативных сторонах, но могут проявлять беспокойство по поводу определённых черт характера и аспектов личности.

Для выявления достоверности различий в выраженности изучаемых показателей психологического благополучия у матерей двух групп был проведен анализ различий по критерию Манна-Уитни. Матерям второй группы сложнее заботиться о других, быть открытыми и теплыми в отношениях ($U=764,500$; $p=0,0001$); при принятии важных решений они, чаще, чем матери первой группы опираются на суждения других, их ожидания и оценки ($U=671,500$; $p=0,0001$); им сложнее справляться с повседневными делами и изменять окружающие обстоятельства ($U=742,500$; $p=0,0001$); у них более выражено чувство личностной стагнации, чем у матерей первой группы ($U=678,500$; $p=0,0001$); они чаще, чем женщины со средним уровнем выраженности иррациональных установок переживают по поводу своего прошлого и настоящего, отсутствия целенаправленности и осмысленности жизни ($U=1022,500$; $p=0,018$); матери второй группы менее удовлетворены собой, своими личностными качествами ($U=530,000$; $p=0,0001$); интегральный показатель психологического благополучия хотя и находится в зоне средних значений, при этом достоверно ниже, чем у матерей первой группы ($U=538,000$; $p=0,0001$).

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что у матерей с меньшим уровнем выраженности иррациональных установок выше показатели психологического благополучия, им легче выстраивать и поддерживать открытые и теплые отношения с другим, при принятии важных

решений они чаще опираются на своё мнение, чем на оценки окружающих, им легче справляться с повседневными делами и изменять внешние обстоятельства, они осознают возможности, предоставляемые окружающей средой, у них в меньшей степени выражено чувство личной стагнации, они реже переживают по поводу своего прошлого и настоящего, у них есть цель в жизни и причины, чтобы жить, они более удовлетворены своими личностными качествами и способны принимать негативные стороны своего «Я», в отличие от матерей с высоким уровнем иррациональных установок.

Список литературы

1. Филиппова Г.Г. Психология материнства. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.
2. Шаповаленко И.В. Современное родительство: новые исследовательские подходы [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. – 2022. – Том 11. – № 1. – С. 58-67. doi:10.17759/jmfp.2022110106
3. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24-37.
4. Ryff C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi:10.1159/000353263
5. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход. – СПб.: Сова; – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.

© О.В. Меркушева, 2022