

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**Осмысленность жизни и самоактуализация как факторы
психологического благополучия женщин**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 2 курса 264 группы

направления
(специальности) 37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Кормщиковой Анны Константиновны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

к. психол. н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М.М. Орлова
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. психол. н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия характеризуются неопределенностью, трансформацией гендерных ролей и ростом требований к психологической устойчивости личности, причем особенно остро эти вызовы стоят перед женщинами, которые вынуждены совмещать реализацию в профессии, семье и межличностных отношениях. В такой ситуации ключевое значение приобретают внутренние ресурсы, поддерживающие психологическое благополучие, и в качестве таких ресурсов в гуманистической и экзистенциальной психологии традиционно рассматриваются самоактуализация и осмысленность жизни. Однако, несмотря на значительный объем теоретических работ, эмпирические исследования совместного влияния самоактуализации и осмысленности жизни на психологическое благополучие женщин с учетом их ценностной структуры остаются фрагментарными. Большинство существующих исследований изучают данные феномены по отдельности или в парных связях, тогда как комплексный анализ всех трех конструктов на одной выборке практически отсутствует. Между тем именно ценностные ориентации (по Ш. Шварцу) могут выступать либо ресурсом, усиливающим позитивное влияние самоактуализации и осмысленности на благополучие, либо барьером, ослабляющим это влияние. С практической точки зрения, отсутствие системных данных ограничивает возможности разработки эффективных программ психологического консультирования и тренингов для женщин, особенно в кризисные периоды жизни.

Актуальность данного исследования определяется социальным запросом на повышение психологической устойчивости женщин в условиях неопределенности, теоретической значимостью комплексного анализа самоактуализации, осмысленности жизни и ценностных ориентаций как взаимосвязанных предикторов психологического благополучия, а также недостаточностью эмпирических работ, рассматривающих эти конструкты в единстве на женской выборке.

Цель настоящего исследования становится выявление и анализ взаимосвязи между самоактуализацией, осмысленностью жизни и психологическим благополучием женщин.

Объект исследования – психологическое благополучие женщин.

Предмет исследования - осмысленность жизни и самоактуализация как факторы психологического благополучия женщин.

Общая гипотеза: существует взаимосвязь между уровнем осмысленности жизни и психологическим благополучием женщин: чем выше показатели осмысленности жизни, тем выше уровень психологического благополучия.

Задачи, решаемые в ходе данной работы:

- 1) представление теоретического анализа психологических подходов к определению понятия «самоактуализация;
- 2) проведение теоретического анализа особенностей ценностной структуры у женщин;
- 3) проведение теоретического анализа особенностей психологического благополучия в рамках гендерного подхода;
- 4) изучение взаимосвязи между показателями самоактуализации, психологического благополучия, осмысленности жизни и ценностных ориентаций у женщин.

Методы и методики исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных. Психологическое тестирование включало в себя следующие методики:

1. «Самоактуализационный тест (САТ)» в адаптации Алешиной Ю.Е., Гозман Л.Я., Загика М.В. и Кроз М.В.
2. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко.
3. «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева.
4. Опросник «ценностных ориентаций» Ш.Шварца.

Для обработки результатов использовалась математико-статистическая программа JASP 0.18.3.0.

В ходе написания теоретического исследования были проанализированы труды отечественных и зарубежных учёных, посвящённые вопросам самоактуализации, осмысленности жизни, ценностных ориентаций и психологического благополучия женщин, в частности, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Д.А. Леонтьева, К. Рифф, Ш. Шварца, а также отечественных психологов Б.С. Братуся, К.А. Абульхановой-Славской, С.Л. Рубинштейна, Ф.Е. Василюка и других. Работа основана на методологических принципах гуманистической и экзистенциальной психологии, теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, а также на системном подходе к исследованию психологических явлений. В ходе работы использовались такие методы теоретического анализа, как анализ и синтез научных источников, абстрагирование, дедукция и индукция, а также сравнительно-сопоставительный анализ различных психологических подходов.

Новизна исследования состоит в том, что впервые на выборке женщин проведён комплексный анализ взаимосвязей между самоактуализацией, осмысленностью жизни и психологическим благополучием с включением ценностных ориентаций (по Ш. Шварцу) в качестве модераторов, усиливающих или ослабляющих данные связи.

Результаты данной научно-исследовательской работы были опубликованы в следующих статьях: «Особенности самоактуализации в период кризиса среднего возраста» в сборнике материалов XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (24 февраля 2025 г., Саратов).

Выпускная квалификационная работа магистра представлена введением, теоретической и эмпирической главами, заключением, списком литературы и приложениями.

Основное содержание работы

Во введении к работе обозначаются актуальность, цель, объект, предмет, задачи, теоретическая основа исследования, научная новизна и гипотеза исследования.

В первой главе в результате проведенного теоретического исследования были описаны такие феномены, как самоактуализация, осмысленность жизни, ценностные ориентации и психологическое благополучие женщин. В результате проведенной работы можно прийти к ряду выводов. Во-первых, рассматриваемые в ходе исследования понятия неразрывно связаны друг с другом и составляют единую систему: самоактуализация выступает как процесс и результат раскрытия личностного потенциала, осмысленность жизни придает направленность и ценность существованию, а их интеграция через ценностно-смысловую регуляцию обеспечивает высокий уровень психологического благополучия женщин. Во-вторых, обращение к теориям личности (гуманистической, экзистенциальной, деятельностной и позитивной психологии) позволило определить, что для нашего исследования близки позиции тех авторов, которые подчеркивают активную роль самой личности в достижении благополучия, её способность к внутренней поддержке, гибкости, спонтанности, а также к осознанному целеполаганию и принятию ответственности за собственную жизнь. Наконец, теоретический анализ рассматриваемых феноменов дал основу для подбора и обоснования методологического инструментария, который был использован в ходе эмпирической части исследования и позволил выявить ключевые предикторы психологического благополучия женщин.

Во второй главе проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление взаимосвязи между самоактуализацией, осмысленностью жизни и психологическим благополучием женщин. В работе представлены результаты диагностики с использованием комплекса методик: самоактуализационного теста (САТ), шкалы психологического благополучия К. Рифф, теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева и опросника ценностей

Ш. Шварца. Выборку составили 30 женщин от 18 лет с разным семейным положением, уровнем образования и занятостью. В результате проведенного корреляционного анализа было установлено, что практически все шкалы самоактуализационного теста (САТ) демонстрируют положительные статистически значимые связи с компонентами психологического благополучия (по К. Рифф) и показателями осмысленности жизни (по Д.А. Леонтьеву). В частности, шкала «Ориентация во времени» положительно коррелирует с такими шкалами психологического благополучия, как «позитивные отношения», «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни» и «самопринятие». Аналогично, шкала «Поддержка» (внутренняя опора) связана с «автономией», «управлением средой», «личностным ростом», «целями в жизни» и «самопринятием». Наиболее универсальными характеристиками самоактуализации, коррелирующими практически со всеми изучаемыми показателями благополучия и осмысленности, выступили «Гибкость поведения», «Спонтанность» и «Синергия». Корреляционный анализ также выявил тесные связи между психологическим благополучием и осмысленностью жизни: практически все субшкалы опросника К. Рифф («Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения», «Цели в жизни», «Самопринятие») положительно коррелируют со всеми показателями теста СЖО Д.А. Леонтьева. Особенно сильные связи обнаружены между шкалами «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни» и субшкалами осмысленности. Анализ ценностей по Ш. Шварцу позволил выделить две группы. Ресурсные ценности (положительно связаны с самоактуализацией, благополучием и осмысленностью): самостоятельность, универсализм, стимуляция, гедонизм, достижения. Барьерные ценности (отрицательно коррелируют с изучаемыми показателями): конформность, традиции, власть, безопасность, а также доброта, которая снижает автономию, указывая на конфликт между заботой о других и независимостью.

Для проверки гипотезы проведён пошаговый регрессионный анализ. Первая модель (зависимая переменная — психологическое благополучие) значима и объясняет 83,9% дисперсии. Ключевые предикторы: ориентация во времени, цели в жизни и поддержка (внутренняя опора). Вторая модель (зависимая переменная — осмысленность жизни) значима и объясняет 83% дисперсии. Предикторы: психологическое благополучие, ценностная ориентация и креативность. Выявлена циклическая взаимосвязь: осмысленность жизни (через цели) предсказывает благополучие, а благополучие — осмысленность. Гипотеза о факторном влиянии самоактуализации и осмысленности жизни на психологическое благополучие женщин полностью подтверждена.

Выводы по результатам эмпирического исследования

Проведённое эмпирическое исследование с использованием методов корреляционного и регрессионного анализа позволяет сделать вывод о том, что выдвинутые нами гипотезы полностью подтвердились.

1. Установлено, что практически все шкалы самоактуализации (ориентация во времени, поддержка, ценностная ориентация, гибкость поведения, спонтанность, самоуважение, самопринятие, синергия, принятие агрессии, контактность, познавательные потребности, креативность) положительно коррелируют с компонентами психологического благополучия (автономия, управление средой, личностный рост, позитивные отношения, цели в жизни, самопринятие) и показателями осмысленности жизни (цели, процесс, результативность, локус контроля-Я, локус контроля-жизнь).

2. Выявлены наиболее универсальные характеристики самоактуализации — гибкость поведения, спонтанность и синергия, — которые коррелируют практически со всеми изучаемыми показателями благополучия и осмысленности. Это свидетельствует о том, что данные качества выступают интегральными ресурсами психологического благополучия женщин.

3. Обнаружена тесная положительная связь между психологическим благополучием и осмысленностью жизни: все субшкалы опросника К. Рифф коррелируют со всеми субшкалами теста СЖО Д.А. Леонтьева, что говорит о неразрывности этих двух конструктов.

4. Регрессионный анализ показал, что ключевыми предикторами психологического благополучия женщин являются ориентация во времени, наличие осмысленных жизненных целей и внутренняя поддержка (шкала «Поддержка» САТ). Совместно эти три фактора объясняют 83,9% дисперсии психологического благополучия. Наиболее сильным предиктором выступила ориентация во времени, подчёркивая особую роль способности жить настоящим.

5. В свою очередь, главным предиктором осмысленности жизни выступило интегральное психологическое благополучие (объясняет 83% дисперсии), а дополнительными предикторами — ценностная ориентация (разделение ценностей самоактуализирующейся личности) и креативность. Это подтверждает циклическую, взаимно усиливающую связь между двумя конструктами.

6. Анализ ценностных ориентаций по Ш. Шварцу позволил выделить ресурсные ценности (самостоятельность, универсализм, стимуляция, гедонизм, достижения), положительно связанные с самоактуализацией, благополучием и осмысленностью жизни, а также барьерные ценности (конформность, традиции, власть, безопасность, доброта), которые отрицательно коррелируют с данными показателями, ограничивая психологическое благополучие женщин.

7. Обнаружена положительная корреляция между автономией и контактностью у женщин с высокими показателями самоактуализации. Это опровергает стереотип о том, что независимость противоречит близким отношениям: напротив, внутренняя опора позволяет строить более глубокие и доверительные связи.

8. Полученные результаты полностью согласуются с теоретическими положениями гуманистической, экзистенциальной и позитивной психологии, подтверждая, что самоактуализация и осмысленность жизни выступают статистически значимыми факторами психологического благополучия женщин.

Заключение

В заключении представленной работы можно сделать вывод о том, что проведённое исследование достигло своей цели и решило поставленные перед ним задачи. В частности, был проведён теоретико-методологический анализ феноменов самоактуализации, осмысленности жизни и психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии, рассмотрены особенности ценностной структуры и психологического благополучия женщин в рамках гендерного подхода, выявлены диагностические критерии изучаемых конструктов, эмпирически изучены взаимосвязи между самоактуализацией, осмысленностью жизни, ценностными ориентациями и психологическим благополучием женщин, проинтерпретированы полученные результаты и сформулированы выводы. Результаты, полученные в ходе теоретического исследования, нашли своё отражение в эмпирических результатах и выявленных с помощью математико-статистических методов значимых различий.

Практическая значимость работы заключается в постановке проблемы развития ориентации на настоящее, внутренней поддержки и осмысленных целей как факторов психологического благополучия женщин в решении задачи повышения их психологической устойчивости и качества жизни. Данная задача актуальна как при работе психолога с женщинами в кризисные периоды жизни, так и в консультативной практике по коррекции ценностных барьеров и развитию ценностных ресурсов.

К ограничениям данного исследования можно отнести небольшой объём выборки (30 женщин), что не позволяет в полной мере экстраполировать полученные результаты на всю популяцию. Ещё одним ограничением выступило использование только количественных методов, без включения качественных (интервью, анализ жизненных ситуаций), что позволило бы глубже понять содержательную сторону выявленных взаимосвязей.

К перспективам исследования можно отнести разработку и апробацию программы психологического тренинга, направленного на развитие временной компетентности, внутренней опоры и осмысленных жизненных целей как ключевых предикторов психологического благополучия женщин. Кроме того, возможно проведение лонгитюдного исследования для отслеживания динамики психологического благополучия во взаимосвязи с изменениями в самоактуализации и осмысленности жизни. Целесообразно дополнить количественный анализ качественными методами, что углубит понимание того, как именно женщины переживают и реализуют осмысленность и самоактуализацию в повседневной жизни.