

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

Психологическое благополучие и счастье у лиц с разными типами

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

религиозной ориентации (на примере послушниц монастыря)

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 394 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Михайловой Ольги Викторовны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Зав. кафедрой, д. психол. н.,
доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В. Рягузова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение. В настоящее время наблюдается повышение исследовательского интереса к проблемам психологического благополучия и счастья в современной социальной психологии и психологии личности. Однако несмотря на активное изучение данных феноменов, существует методологическая рассогласованность в определении понятий «благополучие» (которое дифференцируется на «психологическое» и «субъективное благополучие», трактуемые различным образом) и «счастье». Неоднородностью также отличаются представления исследователей о том, какие индивидуально-психологические особенности свойственны индивиду с высоким уровнем психологического благополучия и счастья.

Тем не менее, в ряде исследований установлена роль религиозности в выраженности благополучия личности. Так, в лонгитюдном исследовании монахинь была выявлена сильная обратная связь между положительным содержанием автобиографических эссе (положительные эмоции выступают компонентом многих моделей психологического благополучия и счастья) и риском смертности в пожилом возрасте, то есть чем позитивнее были ожидания от будущего, описания своей жизни в настоящем у монахинь, тем ниже у них был риск смертности в возрасте от 75 до 95 лет. На роль религиозности личности при совладании с различными стрессорами указывали М. Шейер и К. Карвер, отмечая ее положительный вклад в процесс посттравматического роста.

В русскоязычном научном дискурсе представлено значительное количество исследований, посвященных проблемам психологического благополучия, счастья и типов религиозной ориентации субъекта. Однако наблюдается недостаточность исследований, объектом которых являются лица, посвятившие свою жизнь религии, – вере в Бога, неукоснительному соблюдению религиозных предписаний, переживанию глубокого трансцендентного опыта и духовных чувств (например, любви к Богу, миру и окружающим людям, надежды, смирения и т.д.).

В условиях интенсивной секуляризации и динамических изменений в религиозной жизни исследование особенностей психологического благополучия и счастья у послушниц монастыря как наиболее сензитивной к религии группы представляется особенно актуальным. Данное исследование может способствовать определению вклада религиозности в выраженность психологического благополучия и счастья личности, разработке практических рекомендаций по психологическому консультированию религиозных клиентов в целях повышения уровня их психологического благополучия и счастья.

Цель исследования: сравнение выраженности компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря с разными типами религиозной ориентации.

Объект исследования: психологическое благополучие и счастье.

Предмет исследования: различия в выраженности психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря с разными типами религиозной ориентации.

Основная гипотеза исследования: у послушниц монастыря с внутренним типом религиозной ориентации в большей степени выражены такие компоненты психологического благополучия как «позитивные эмоции», «вовлеченность», «смысл», «позитивные отношения», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», субъективно оцениваемый уровень счастья, чем у послушниц монастыря с внешним типом религиозной ориентации.

Дополнительные гипотезы исследования:

1. существуют значимые различия в выраженности типов религиозной ориентации, компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря и верующих мирян;

2. существуют значимые различия в выраженности компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря и атеистов;

3. существуют значимые различия в выраженности компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у верующих мирян и атеистов.

Теоретические задачи исследования:

1. раскрыть теоретические основания дифференциации понятий «психологическое благополучие», «субъективное благополучие» и «счастье»;
2. проанализировать конструкты «религиозная идентичность» и «религиозные ориентации» в контексте отечественных и зарубежных теорий идентичности;
3. описать социально-психологические особенности верующих и неверующих индивидов (на примере православных христиан и атеистов).

Эмпирические задачи исследования:

1. провести психодиагностическое обследование испытуемых экспериментальной и двух контрольных групп;
2. сравнить выраженность компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря с разными типами религиозной ориентации;
3. сравнить выраженность типов религиозной ориентации, компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря и верующих мирян;
4. сравнить выраженность компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря и контрольной группы атеистов;
5. сравнить выраженность компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у верующих мирян и атеистов.

Методы исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных. Психологическое тестирование включало использование следующих методик:

1. «Опросник благополучия PERMA-Profilер» J. Butler, M. Kern в адаптации О.М. Исаевой, А.Ю. Акимовой, Е.Н. Волковой;
2. «Оксфордский опросник счастья» М. Аргайла и др. в адаптации А.М. Голубева, Е.А. Дорошевой;
3. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко;
4. «Шкала религиозной ориентации» Г. Олпорта, Дж. Росса в адаптации Д.М. Чумаковой.

К методам математико-статистической обработки данных относятся критерий Шапиро–Уилка, U-критерий Манна–Уитни для двух независимых выборок, H-критерий Краскела–Уоллиса в лицензированной статистической программе JASP, v. 0.18.3.0.

Эмпирическая база исследования. Исследование было реализовано в очном и онлайн-форматах: первый этап исследования был реализован в очном формате, на втором этапе исследования использовались дистанционные технологии в целях расширения объема выборки исследования (сервис для сбора данных Яндекс.Формы и платформа Яндекс.Телемост для установления видеосвязи с испытуемыми) – в рамках каждой подгруппы было дополнительно набрано по 15 человек.

Совокупную выборку исследования составили 150 испытуемых, которые были дифференцированы на экспериментальную и две контрольные группы.

В состав экспериментальной группы вошли 50 послушниц Киево-Николаевского Новодевичьего православного монастыря (г. Алатырь) женского пола. Возрастной диапазон испытуемых составляет от 26 до 86 лет (M=62 года). Длительность пребывания послушниц в монастыре варьирует от 1 года до 28 лет. Средняя длительность пребывания в монастыре составляет 14,27 лет.

В состав контрольной группы №1 вошли 50 верующих православных мирян женского пола. Возраст в данной подвыборке находится в диапазоне

от 25 до 83 лет (M=64 года). Испытуемые идентифицируют себя как верующих, в среднем, на протяжении 12,53 лет (диапазон от 1 года до 34 лет).

В состав контрольной группы №2 вошли 50 лиц женского пола, идентифицирующих себя как атеистов (не приверженных ни одной религиозной конфессии). Возраст данной подвыборки варьирует от 22 до 85 лет (M=60 лет).

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы М. Аргайла, Ф.Е. Василюка, Д.А. Леонтьева, А.В. Ворониной, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Е.П. Белинской, Т.В. Румянцевой, Дж. Уотсона, Дж. Мида, Дж. Марсиа, Э. Эриксона, Дж. Тернера, Г. Тэджфела, И.С. Кон, Р.М. Грановской, О.Е. Хухлаева, М. Селигмана, К. Рифф, А.А. Панченко, Р.М. Шамионова, Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Бэтсона, Э. Диннера, Л. Пик и др.

Теоретическая значимость и научная новизна исследования состоят в расширении теоретических представлений о психологическом благополучии и счастье личности в контексте ее религиозной ориентации.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных результатов в консультативной психологии, в частности, в консультировании религиозных клиентов в целях повышения уровня их психологического благополучия и счастья.

Основная часть. В рамках проведенного нами теоретико-методологического исследования получены следующие результаты:

– Установлено, что в настоящее время термины «субъективное благополучие», «психологическое благополучие» и «счастье» слабо дифференцированы в отечественных и зарубежных исследованиях. Так, согласно М. Селигману и Д.А. Леонтьеву, во многих работах они рассматриваются как синонимичные.

Рассмотренные нами отечественные и зарубежные определения счастья имеют ряд общих черт, а именно признание субъективного характера его

переживания и возможности измерения на основании субъективных оценок личности, значимости позитивных эмоций в структуре данного феномена.

В качестве компонентов субъективного благополучия наиболее часто выделяют удовлетворенность жизнью, соотношение позитивных и негативных эмоций, переживаемых за определенный период времени, при этом термин «субъективное благополучие» выступает тождественным понятию «счастье», его «научнообразным» аналогом.

Психологическое благополучие, по мнению большинства исследователей, представляет собой ориентацию субъекта на развитие личностных качеств, способствующих увеличению субъективного ощущения удовлетворенности жизнью и своим Я.

– Обнаружено, что теоретические представления о необходимости разграничения социальной и личностной идентичности отличаются рассогласованностью. Тем не менее, отечественные и зарубежные исследователи солидарны в том, что процесс формирования идентичности имеет социальный характер.

Религиозная идентичность также формируется благодаря интеракциям с социальной средой. Религиозная идентичность – это самоотнесение субъекта к определенной религиозной конфессии на основании схожих религиозных убеждений и личностных качеств, оценка и определение себя через призму усвоенных религиозных ценностей и норм.

Религиозные ориентации как компонент религиозной идентичности могут быть направлены во вне и во внутрь субъекта, от чего, по мнению Г. Олпорта, зависит степень его вовлеченности в религию и ответственности по отношению к ее требованиям. Тем не менее, теоретические представления о связях внешней и внутренней религиозности с другими личностными характеристиками (например, с параметрами ауто-групповой враждебности) остаются неоднородными.

– Выявлено, что в отечественных и зарубежных работах, посвященных изучению социально-психологических особенностей верующих и неверующих лиц, получены противоречивые результаты.

Так, имеющиеся исследования социально-психологических особенностей православных христиан позволяют сделать вывод о позитивной роли религии в процессе формирования и жизнедеятельности личности. Тем не менее, в немногочисленных исследованиях послушников монастыря отмечаются и негативные последствия подобной социальной изоляции в виде высокого уровня переживания одиночества на фоне целостности и устойчивости ценностно-смысловой системы личности.

Стоит отметить, что в ряде кросс-культурных исследований было обнаружено, что атеистам свойственны более высокие показатели психического и физического здоровья (по объективным и субъективным оценкам), чем верующим лицам. Однако данные о преобладающей выраженности субъективного благополучия, счастья, качества жизни и других психологических особенностей у атеистов и верующих лиц являются предметом дискуссий. В то же время, большинство исследователей отмечают значимость социокультурного фактора как медиатора связи религиозных убеждений и субъективного благополучия.

В рамках проведенного нами эмпирического исследования частично подтвердилась основная гипотеза исследования: у послушниц монастыря с внутренним типом религиозной ориентации в большей степени выражены такие компоненты психологического благополучия как «смысл», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», субъективно оцениваемый уровень счастья, чем у послушниц монастыря с внешним типом религиозной ориентации.

С помощью U-критерия Манна–Уитни для двух независимых выборок было выявлено, что показатели «позитивные отношения», «позитивные эмоции», «вовлеченность» преобладают по выраженности у лиц с внешним типом религиозной ориентации.

Дополнительные гипотезы исследования полностью подтвердились:

1. Существуют значимые различия в выраженности типов религиозной ориентации, компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря и верующих мирян.

Сравнение выраженности типов религиозной ориентации, компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря и верующих мирян проводилось с помощью U-критерия Манна–Уитни для двух независимых выборок.

Установлено, что внутренний тип религиозной ориентации выражен в большей степени у послушниц монастыря. Такие показатели психологического благополучия как «личностный рост», «позитивные отношения», «достижения» выражены в большей степени у мирян. Субъективно оцениваемый уровень счастья также имеет большую выраженность в группе мирян. Показатели психологического благополучия «одиночество» и «смысл» преобладают по выраженности в группе послушниц монастыря.

2. Существуют значимые различия в выраженности компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря, мирян и атеистов.

Сравнение выраженности компонентов психологического благополучия и субъективно оцениваемого уровня счастья у послушниц монастыря, верующих мирян и атеистов проводилось с использованием H-критерия Краскела–Уоллиса.

Обнаружено, что показатель психологического благополучия «позитивные отношения» преобладает по выраженности у мирян, достигая наименьшей выраженности у послушниц монастыря. Субъективно оцениваемый уровень счастья имеет наибольшую выраженность в группе атеистов, наименьшую – в группе послушниц монастыря. Показатель психологического благополучия «смысл» преобладает по выраженности у послушниц монастыря, наименьшее значение зафиксировано у группы

атеистов. Показатель психологического благополучия «достижения» выражен в большей степени у атеистов, в меньшей степени – у послушниц монастыря. Показатель психологического благополучия «одиночество» преобладает по выраженности у послушниц монастыря, приобретая наименьшее значение у мирян.

Заключение. Кризисные периоды развития общества, характеризующиеся высоким уровнем неопределенности, диффузией морально-нравственных ценностей, возрастанием агрессии и конфликтности в межличностных отношениях, снижением уровня доверия к Другим и иными деструктивными особенностями, несмотря на перечисленные проблемы являются богоискательными. Это означает, что адаптация к глобальным социальным изменениям и преодоление их последствий осуществляются широким кругом лиц на духовном уровне за счет обращения к вере, религиозным практикам и смыслам, которые позволяют личности расширить круг своих социальных связей, обрести источник эмоциональной поддержки, систему убеждений и способов интерпретации явлений интра- и интерпсихической реальности.

Проведенное нами исследование вносит вклад в изучение особенностей психологического благополучия, счастья и религиозных ориентаций у послушниц православного монастыря – редкой выборки для психологических исследований.

В теоретической главе работы проанализированы представления отечественных и зарубежных исследователей о необходимости дифференциации или интеграции терминов «счастье», «психологическое» и «субъективное благополучие». С привлечением классических и современных теорий идентичности изучен феномен религиозной идентичности, ее структура и связи с другими личностными характеристиками, а также обозначены преимущества и ограничения использования конструкта «религиозные ориентации» в понимании Г. Олпорта. На базе эмпирических англо-, испано- и русскоязычных исследований исследованы социально-

психологические особенности верующих (в особенности, православных христиан) и неверующих лиц (на примере атеистов). При этом особый акцент сделан на работы, посвященные изучению счастья, субъективного и психологического благополучия у личности в зависимости от религиозности.

В рамках эмпирической главы работы нами проведено сравнительное исследование, направленное на установление социально-психологических особенностей послушниц монастыря, православных христиан (мирян) и атеистов. По результатам математико-статистических анализов можно заключить, что выдвинутые нами основная и дополнительные гипотезы исследования полностью подтвердились.

Так, было выявлено, что у послушниц монастыря с внутренним типом религиозной ориентации в большей степени выражены такие компоненты психологического благополучия как «смысл», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», субъективно оцениваемый уровень счастья, чем у послушниц монастыря с внешним типом религиозной ориентации.

Также обнаружено 7 различий в выраженности субъективно оцениваемого уровня счастья, а также таких показателей религиозных ориентаций и психологического благополучия как «внутренняя религиозность», «личностный рост», «позитивные отношения», «смысл», «достижения», «одиночество» у послушниц монастыря и мирян.

Кроме того, выявлено 5 различий в выраженности субъективно оцениваемого уровня счастья и таких показателей психологического благополучия как «позитивные отношения», «смысл», «достижения», «одиночество» у послушниц монастыря, мирян и атеистов.

На основании результатов теоретического и эмпирического исследования нами были сформулированы рекомендации по психологическому консультированию религиозных лиц.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести неравномерность выборки по полу и возрасту: так, участниками исследования являлись женщины преимущественно пожилого возраста.

Кроме того, нами не учитывался религиозный опыт лиц, идентифицирующих себя как атеистов, а также динамика религиозных убеждений верующих лиц и послушниц монастыря, которые могли относиться к другой религиозной конфессии до принятия православия.

К перспективам данного исследования относится возможность разработки специализированных психологических программ для оказания консультативной помощи индивидам с учетом их религиозных ценностей и опыта. В теоретическом обзоре нами упоминалось, что религиозность является значимым фактором психологического благополучия личности, иначе говоря, включение религиозных элементов в процесс консультирования верующих лиц может способствовать эффективному преодолению ими трудных жизненных ситуаций, как сопряженных, так и не сопряженных с религиозными или духовными задачами.