

Санкт-Петербургский государственный университет

Выпускная квалификационная работа на тему:
***ЛИЧНОСТНАЯ АВТОНОМИЯ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В
ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ***

по направлению подготовки 37.03.01 – Психология
основная образовательная программа «Психология»

Выполнила:
Студентка 4 курса
очной формы обучения
Жукова Элина Руслановна

Рецензент:	кандидат психологических наук
Старший преподаватель кафедры психологии здоровья и отклоняющегося поведения	доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии
Потемкина Екатерина Александровна	Манукян Виктория Робертовна

Научный руководитель:

Санкт-Петербург

2017

АННОТАЦИЯ

Исследовалась взаимосвязь показателей личностной автономии и субъективного благополучия, а также гендерные и возрастные различия по изучаемым характеристикам. В исследовании приняли участие 59 респондентов: 29 студентов третьего курса различных специальностей (ср. возраст 20,3года) и 30 выпускников вузов (ср. возраст 23,9 года). Методы исследования: биографическая анкета (В.Р.Манукян, Н.Д. Рузаева) (функциональный аспект автономии), опросник «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер (субъектно-средовой аспект автономии) и «Русскоязычный опросник каузальных ориентаций» Д.А.Леонтьева и О.Е. Гордеевой (лично-мотивационный аспект). Методы изучения субъективного благополучия: опросник «Шкала позитивного и негативного аффектов» Е.Осина, методика «уровень счастья» М. Фордис, специально составленный опросник удовлетворенности жизнью (модификация методики Дембо-Рубинштейн). Математико-статистические методы: критерий Хи-квадрат для таблиц сопряженности, U-Манна-Уитни, Т-Стьюдента для независимых выборок, факторный анализ, коэффициент корреляции Спирмена, регрессионный анализ.

В обеих группах были выявлены положительные взаимосвязи между показателями автономии личности и показателями субъективного благополучия ($p < 0,05$). Выявлено влияние факторов автономии личности на субъективное благополучие. Возрастные отличия были выявлены в показателях функционального аспекта (факторы «Самостоятельное проживание», «Финансовое обеспечение»): выпускники более автономны в быту, чем студенты ($p < 0,001$). Гендерные различия обнаружены не были.

ABSTRACT

The study investigated the relationship between personal autonomy and subjective well-being. Also we hypothesized that there are some gender-related and age-related differences in level of these indicators.

The sample: 59 young adults (29 third-year students and 30 graduates).

Methods: «The general causality orientation scale» by D.A. Leontyev, O.E. Dergachyov, «Sovereignty of psychological space» by S.K. Nartova-Bochaver; Biographical questionnaire by V.R. Manukyan, N.D.Ruzaeva, «Positive and Negative Affect Schedule» by E.N.Osin, «Happiness Measures» by M.Fordyce and author's form (modification of the Dembo-Rubinstein scale).

Results confirmed the hypothesis that there are significant positive relationships between autonomy and well-being. The results of regression analysis indicate the influence of personal autonomy on variables of subjective well-being. Also we found some age-related difference in results of biographical questionnaire that means that graduates are more autonomous than third-year students in everyday life. There was no significant difference between groups of males and females.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Generating Table of Contents for Word Import ...

ВВЕДЕНИЕ

Проблема автономии личности уходит корнями в работы тысячелетней давности: вопрос о свободе воли долгие годы занимал умы человечества. Для

психологии вопрос о детерминированности или свободе человека является не менее значимым и в настоящее время. Личностная автономия является многоаспектной, проблемное поле включает множество характеристик: рассматривается как поведенческие проявления самостоятельности, так и внутреннее переживание своей независимости, направленность мотивации при принятии решений. Большинство ученых (Э.Эриксон, К. Роджерс, Р. Райан, Э. Деси, Д.А. Леонтьев и др.) рассматривают личностную автономию как одно из ключевых качеств зрелой и здоровой личности.

Одним из наиболее интересных периодов для изучения автономии личности является период ранней взрослости. На этом возрастном этапе молодые люди постепенно отделяются от родителей, нередко сталкиваются с новыми обязанностями. Таким образом, этот возраст позволяет впервые максимально проявить свою самостоятельность. Кроме того, в изучаемом периоде становятся яркими и индивидуальные различия в уровне автономии: содержание жизненного пути перестает серьезно зависеть от хронологического возраста как в детстве, усиливается роль индивидуального опыта человека, который в том числе влияет и на развитие автономии личности.

Другим важным проблемным полем для нас видится вопрос о счастье. Как и древние философы, психологи не перестают искать источники переживания этого чувства, однако связывая его не только с внешними причинами, но и индивидуальными особенностями личности. Эта проблема по понятным причинам не теряет своей актуальности: субъективное благополучие является важной составляющей психологического здоровья человека. Кроме того, сложно найти человека, не стремящегося к переживанию счастья.

Самодетерминация, умение опираться на самого себя, независимость, «сила воли» и прочие характеристики, описывающие автономного человека, всегда ценились в обществе, считались важнейшими качествами личности. Однако неизвестно, действительно ли приносит человеку его автономия субъективное переживание благополучия? В наше время ответ на этот вопрос

еще более неоднозначен, ведь очевидны противоречивые требования к молодым людям: с одной стороны, от них ожидают независимости и инициативности, с другой стороны, извне навязываются идеалы и ценности, создается лишь иллюзия свободы выбора. Противоречивость характерна и для возрастных задач развития: ожидается как постепенная индивидуализация, так и формирование очень близких отношений с другими.

Таким образом, в исследовании для нас было важно определить характер связи личностной автономии с субъективным благополучием в период ранней взрослости. Кроме того, из-за того, сложной и неоднозначной структуры автономии личности, мы изучали влияние на субъективное благополучие каждого ее аспекта в отдельности.

Актуальность данной работы связана с подробным изучением феномена автономии личности, с поиском ее влияния на субъективное благополучие, от которого зависит психологическое здоровье человека. Также, взяв две возрастные группы (студенты и выпускники) в рамках одного периода, мы попытались рассмотреть особенности личностной автономии в связи с ведущей деятельностью человека, с особенностями содержания его жизненного пути.

Целью данного исследования является изучение показателей автономии личности в соотношении с выраженностью субъективного благополучия у студентов и молодых людей, закончивших свое обучение в университете.

Перед собой мы поставили следующие *задачи*:

1. Изучить уровневые характеристики автономии личности молодых людей в целом по группе, а также возрастные и половые различия в уровне автономии личности.
2. Изучить уровневые характеристики субъективного благополучия молодых людей в целом по выборке и выявить возрастные и половые различия по данному параметру.

3. Изучить взаимосвязь показателей автономии личности и субъективного благополучия в целом по выборке и выявить различия взаимосвязей в возрастных группах

4. Изучить влияние факторов личностной автономии на субъективное благополучие молодых людей.

Гипотезу исследования составили следующие предположения:

- Существует положительная взаимосвязь между уровнем выраженности автономии личности молодых людей и их субъективным благополучием.
- Существуют возрастные различия в уровне выраженности личностной автономии у студентов 3 курса и молодых людей, завершивших свое обучение в университете.
- Показатели автономии могут отличаться у мужчин и женщин.

Объектом исследования является личностная автономия. *Предмет исследования* - соотношение аспектов личностной автономии и выраженности субъективного благополучия в период ранней взрослости.

ГЛАВА 1. Теоретический обзор исследований автономии личности, субъективного благополучия и периода ранней взрослости.

1. Личностная автономия

Проблема автономии личности является актуальной для современной психологии, а знания и представления о ней очень разнообразны и не сводимы в рамки одной теории. Так, в качестве синонимов для данного феномена используют термины «саморегуляция», «самостоятельность», «самодетерминация», «суверенность».

Начало изучения этого феномена можно найти в произведениях философов и педагогов еще задолго до появления этой темы в психологических работах. В прошлом педагогическими методами развития самостоятельности у детей в разное время занимались Ж.-Ж. Руссо и К.Д.Ушинский (по Осницкому А.К, 2010). Вопросы свободы воли, проблемы выбора в своих работах осветили многие экзистенциальные философы. Один из ярчайших представителей этого направления Ж.-П. Сартр писал об абсолютной автономности человека, его обреченности на свободу (Сартр Ж.-П., 2006).

Изучение автономии в зарубежной психологии имеет корни в психодинамических теориях, в которых акцент делается на аспекте самостоятельности и независимости, главным образом ребенка от родителя. Так, Э.Эриксон, использует термин «автономия» как необходимое новообразование в период от года до трех лет и вкладывает в него смысл саморегуляции, самоконтроля. Однако автор не ограничивается ранним детством: большое внимание другой грани автономии он уделяет и в описании периода молодости. Эриксон подчеркивает, что в соответствии с задачами, которые ставит перед человеком общество, молодым людям необходимо научиться опираться на свои внутренние ресурсы и действовать самостоятельно, в соответствии со сформировавшейся идентичностью (Эриксон Э., 1996).

В концепции Эриха Фромма автономия является показателем позитивной свободы, способствующей самоосуществлению и самореализации. Человек, опирающийся на собственные ресурсы, волю и мотивы, не поддающийся влиянию общественного давления, не боится ответственности, которая является следствием его свободы (Фромм Э., 2006). В экзистенциальной психологии

автономия также рассматривается в контексте ответственности и свободы, является необходимым фактором для продуктивного бытия. Отказ от автономии является уходом от самого себя, от реализации своего жизненного пути. Однако потребность в автономии должна сосуществовать с потребностью в слиянии с другими. Неспособность человека справиться с этими задачами в конечном итоге нередко приводит к психопатологии (Ялом И., 1999). В гуманистических теориях автономия описывается как фактор, необходимый для раскрытия потенциала человека. Так, К. Роджерс рассматривает автономию как одно из условий для полноценно функционирующей личности (Роджерс К., 1994).

С 1980-ых годов большая часть внимания к данной проблеме сфокусирована на вопросах детерминации, движущих сил активности человека. Наиболее фундаментальной теорией на данный момент является теория самодетерминации Р.Райана и Э.Деси. Они описывают феномен автономии личности как глубинную мотивационную структуру, определяющую способность человека делать самостоятельный выбор. При этом авторы не говорят о полной свободе действий человека, ведь при принятии решений он опирается не только на свои мотивы, но и на существующие ограничения среды, воспринятые им (Deci E., Ryan R., 2002). Важное место в теории самодетерминации занимает классификация мотивационных субсистем - каузальных ориентаций. Авторы утверждают, что индивидуальные различия мотивации заключаются не только в уровне ее выраженности, но и в ее направленности. К этому выводу они пришли, анализируя причины поступков людей: некоторые мотивированы собственным желанием достижения, интересом к чему либо, а некоторые проявляют активность для получения одобрения со стороны других. Таким образом, можно выделить 3 типа каузальных ориентаций: безличную (как отсутствие мотивации), внешнюю и внутреннюю. Для людей с *внутренней или автономной* ориентацией характерно самостоятельное принятие решений с опорой на собственные мотивы, сопровождаемое переживанием собственной компетентности. *Внешняя* каузальная ориентация описывается как поведение, направленное на внешние

стимулы, награды. Хотя у людей, с этим видом ориентации присутствует мотивация, уровень самодетерминации у них меньше, чем у представителей автономной ориентации. Для *безличной* каузальной ориентации характерен очень низкий уровень самодетерминации, поведение по типу «выученной беспомощности», переживания собственной незначимости (Deci E., Ryan R., 1985). Для диагностики каузальной ориентации авторами также создан опросник. Кроме того, в своей теории Райан и Деси рассматривают и три базовые потребности человека, которые являются врожденными: в автономии, компетентности и связи с другими (Deci E., Ryan R., 2000). Удовлетворение этих потребностей в детстве особенно важно, по мнению авторов, ведь оно способствует развитию автономной каузальной ориентации, которая связывается ими с психологическим здоровьем личности (Гордеева Т.О., 2006).

В отечественной психологии также изучался феномен личностной автономии. Л.С. Выготский рассматривает самостоятельность личности в рамках возрастного подхода, связывает ее с потребностью человека в признании и подчеркивает важность включения в проблему автономии понятия свободы воли (Поскребышева, 2014). С.Л.Рубинштейн писал о субъектности человека как о способности быть автором своей деятельности, реагировать не только на внешние стимулы, но и проявлять свою собственную внутреннюю активность (Рубинштейн С.Л., 2006).

Исследования в рамках деятельностного подхода проводятся и в настоящее время. Так, А.К.Осницкий занимается вопросами субъектности личности при изучении психологических механизмов возникновения автономии. Основой самостоятельности, по его мнению, является активность личности, ее способность быть субъектом деятельности, а движущей силой в таком случае являются не мотивы, а цели (Осницкий А.К., 2010). В отечественной психологии также достаточно активно ведутся работы, продолжающие традиции теории самодетерминации. Д.А. Леонтьев описывает автономию в терминах свободы воли человека, его способности самому определять свое поведение, которое бы соответствовало ценностным

структурам личности, ее смысловым ориентациям (Леонтьев, 2000). С коллегами они также произвели адаптацию русскоязычной версии опросника каузальных ориентаций (R.Ryan, E.Deci) и выявили положительные связи показателей жизнестойкости и смысложизненных ориентаций с автономной каузальной ориентацией (Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А., 2008). В другом исследовании изучались паттерны личностного развития у подростков, и было доказано, что единственным здоровым из них является автономный, характеризуемый как оптимальное соотношение в личности свободы и ответственности (Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. и др., 2007).

Постепенно в изучаемое проблемное поле вводятся и новые понятия. Так, С.К. Нартова-Бочавер, описывает развитие автономии личности в онтогенезе, а ключевым фактором для этого рассматривает целостность границ психологического пространства человека. Психологическое пространство индивида включает в себя других людей (в том числе социальные группы) и взаимоотношения с ними, объекты материальной среды, существующие между ними связи, их значимость, отношение индивида к ним (Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б., 2011). Таким образом, автономия выводится за пределы личности и начинает включать в себя и содержание среды, которое переживается личностью как нечто принадлежащее ей и представляющее ценность. Суверенность психологического пространства определяется как целостность его границ, сопровождаемая переживанием чувства безопасности, и противопоставляется депривированности. Поддержание суверенности пространства другими людьми позволяет человеку реализовывать свое право на авторство в собственной жизни, способствует удовлетворению потребности в автономии, что в раннем возрасте является фундаментом для развития самостоятельности. Автор также описывает и структуру психологического пространства, выделяя в нем независимые измерения: физическое тело, привычки, социальное окружение, территорию, личные вещи и ценности (Нартова-Бочавер С.К., 2005).

Суверенность физического тела возникает раньше других в онтогенезе и заключается в идентификации субъекта со своим телом, в удовлетворении базовых потребностей. *Суверенность территории* включает в себя ближайшее для человека пространство, которое должно восприниматься как личное и безопасное. Личные вещи рассматриваются и как функционально необходимые предметы и как знаки, способствующие коммуникации. Свободное владение ими именуется *суверенностью вещей*. Перечисленные три типа суверенности являются базовыми и являются условиями для выживания человека.

Суверенность привычек заключается в возможности жить в собственном временном ритме, что снижает уровень неопределенности среды и защищает от фрустрации от незавершенного действия. *Суверенность социальных связей* рассматривается как способность поддерживать и развивать отношения без вторжения в них других. Целостность этих границ способствует не только продуктивному установлению отношений с другими, но и обретению собственной идентичности, в том числе социальной. *Суверенность ценностей* включает в себя право человека на собственные ценности и предпочтения и является крайне важной для развития личности. Эта характеристика способствует развитию уверенности, ответственности и критичности. Последние три типа суверенности развиваются в онтогенезе несколько позднее и являются основой для последующей самотрансценденции (Нартова-Бочавер С.К., 2005).

Таким образом, становится очевидной многогранность изучаемого феномена, несводимость существующих теорий к общим классификациям или структурному представлению автономии. Для возможности практического исследования автономии как комплекса описанных выше понятий можно выделить три аспекта автономии (Манукян В.Р., Рузаева Н.Д., 2015):

1) *субъектно-средовой*, определяющий состояние границ психологического пространства личности, суверенность определенных измерений субъективной реальности.

2) *функциональный аспект*, характеризующий поведенческую независимость личности и включающий в себя самостоятельность в организации собственного быта и поддержании жизнедеятельности, его умение самостоятельно решать текущие поставленные задачи и проблемы.

3) *личностно-мотивационный аспект*, который описывает автономию в терминах теории самодетерминации и включает в себя изучение каузальных ориентаций.

Несмотря на то, что автономия личности не является простой структурой и включает в себя несколько аспектов, некоторые авторы рассматривают ее как часть иных структур. Так, К.Рифф считает, что автономия личности является составляющей психологического благополучия личности. Под автономией в этом контексте рассматривается понятие, приближенное к определению автономии в рамках теории самодетерминации. К.Рифф считает, что способность действовать в соответствии со своими ценностями, умение противостоять давлению - одно из шести необходимых условий для достижения наиболее эффективного функционирования (Ryff С., Keyes С., 1995).

О.Е. Дергачева и Д.А. Леонтьев включают автономию личности в другую структуру - личностный потенциал, который рассматривают как интегральную характеристику зрелой личности. В структуре личностного потенциала автономия рассматривается как его стержень и важнейшая составляющая (Дергачева О.Е., Леонтьев Д.А., 2011). Без самодетерминации личность не способна полностью использовать свои внутренние ресурсы, действовать в соответствии со своими смысловыми ориентациями (Леонтьев Д.А., 2011). Основанием для развития личностной автономии, как составляющей личностного потенциала, является психологическая безопасность личности (Будакова А.В., Сметанова Ю.В., Богомаз С.А., 2010).

Автономия личности также является одним из критериев личностной зрелости. Поведение взрослого человека предполагает самодетерминацию, независимость от внешних обстоятельств и мнений референтной группы. Для

периода ранней взрослости характерно умеренное развитие автономии, а пик ее развития приходится на возраст 34-35 лет (Головей Л.А., 2014).

Описанные работы подтверждают значимость изучаемого феномена: большинство авторов сходится во мнении, что развитие автономии личности является одним из важнейших факторов достижения человеком личностной зрелости, психологического благополучия и здоровья.

1.1.1. Эмпирические исследования личностной автономии.

Важные выводы были сделаны М. Yар, Р. Pilkington, S. Ryan в исследовании, изучающем взаимосвязь между особенностями родительского поведения с депрессией и тревожностью. Было выявлено, что у подростков, чьи родители, позволяют им быть относительно самостоятельными, дают им некоторую свободу и удовлетворяют потребность своих детей в автономии, гораздо реже диагностируют депрессию или тревожные расстройства. Причем фактор предоставления автономии оказался наиболее влияющим среди всех исследуемых факторов, что подчеркивает важность предоставления независимости и суверенного пространства родителями для психического здоровья детей (Yар M., Pilkington P., Ryan S., 2014).

Подобное поведение родителей положительно сказывается и непосредственно на развитии автономии: подростки, которые описывают свои отношения с родителями как доверительные с предоставлением определенной свободы, демонстрируют высокие показатели по уровню выраженности автономии. Кроме того, они выстраивают наиболее благоприятные отношения не только с родителями, но и со сверстниками. Таким подростки инициативны, уверены в себе, имеют широкий круг общения и друзей, не испытывают тревожности при межличностном общении. Подростки же, которые характеризуют поведение своих родителей, как авторитарное, испытывают серьезные трудности в межличностном общении. Подростки с наименьшей выраженностью автономии негативно оценивают и сами отношения со своими родителями (Карабанова О.А., Поскрёбышева Н.Н., 2011).

H. Schiffrin, M. Liss, H. Miles-McLean изучили взаимосвязь родительского поведения и уровень удовлетворения базовых потребностей у студентов. Поведение родителей по типу гиперопеки отрицательно коррелирует с удовлетворением базовых потребностей у их детей. В свою очередь неудовлетворенная потребность в компетенции и автономии имеет положительную связь с депрессией и тревожностью и отрицательно коррелирует с удовлетворенностью жизнью (Schiffrin H., Liss M., Miles-McLean H., 2014).

Изучение мотивационных аспектов автономии у студентов подтвердило ожидаемые гипотезы: внутренняя мотивация положительно сказывается на академических успехах. Кроме того, была выявлена положительная связь внутренней мотивации и с психологическим благополучием (Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н., 2013).

Описанные эмпирические данные подтверждают важность развития автономии у личности. Исследования демонстрируют значимость этой характеристики для важнейших составляющих жизни человека. Автономные люди демонстрируют более высокий уровень психологического здоровья. Кроме того, высокий уровень выраженности автономии положительно сказывается на успехах человека в его учебной и профессиональной деятельности, а также на его способности выстраивать межличностные отношения.

2. Субъективное благополучие

Особенности современного общества переносят фокус внимания с проблем выживания на проблемы качества жизни, поэтому в последнее время изучение психологами субъективного благополучия человека стало особенно распространено. Кроме того, исследование благополучия служит одной из основных целей прикладной психологии - достижению человеком психологического здоровья и хорошего самочувствия. Повышенный интерес к этой проблеме обусловлен и ее глобальностью и распространенностью: вопрос счастья поднимается в творчестве человека на протяжении тысячелетий, а

стремление к нему можно обнаружить в каждой личности (Джидарьян И.А., 2013).

Несмотря на актуальность проблемы благополучия во все эпохи, особое внимание в научной психологии вопрос благополучия получил в середине 20 века. Активные исследования субъективного благополучия начали проводиться в 1960-ых годах. Н. Брэдберн в своей работе «Структура психологического благополучия» подчеркивал значимость именно субъективных переживаний человека, а не только объективных показателей благополучия. Он предлагал оценивать аффективный компонент благополучия, выявляя разницу аффектов (По Батурину Н.А., 2012). В дальнейшем весомый вклад в изучение субъективного благополучия внес Э.Динер, активная исследовательская деятельность которого продолжается и в настоящее время. В своих ранних работах он отметил важность оценки когнитивного компонента: в структуре благополучия была подчеркнута роль отношения человека к тем или иным составляющим его жизни. Тогда же им было описаны и основные составляющие субъективного благополучия: удовлетворенность жизнью, позитивный опыт и негативный опыт (Diener E., 1984).

Субъективное благополучие является одним из видов благополучия личности и рассматривается наравне с психологическим. Содержание разных видов благополучия можно развести, опираясь на знание об эвдемонистическом и гедонистическом взгляде на счастье. С точки зрения эвдемонизма счастье связано со стремлением человека к определенным идеалам, определяется моралью. Развитие эвдемонистического направления продолжается в работах гуманистических психологов и связывается с термином «психологическое благополучие». Этот вид изучаемого феномена включает в себя различные характеристики позитивного функционирования человека. Так, К. Рифф создает шестикомпонентную структура благополучия и включает туда такие компоненты как автономия, управление окружающей средой, самопринятие, позитивные отношения, личностный рост и цели в жизни (Ryff C., Keyes C., 1995). Эти факторы формируют представление о счастье как о чем-то

достаточно объективном, подвергающимся внешней оценке, а не переживаемым непосредственно субъектом. Кроме того, психологическое благополучие может не только не отражаться на уровне положительного аффекта, но и определяться негативными переживаниями. Часто события, способствующие достижению эвдемонистического благополучия, не являются позитивными: это могут быть, например, чувство страдания, самопожертвования. Субъективное же благополучие принято связывать с гедонистическим переживанием счастья - непосредственным ощущением удовольствия от чего-либо. Важно отметить, что причинами переживания такого счастья могут быть различные типы удовольствия: от физических до нравственных. «Субъективность» в определении понятия отсылает нас к субъекту переживаний, подчеркивая то, что определяется оно исключительно личными переживаниями и оценками (Deci E., Ryan R., 2001).

В современной психологии существует множество научных определений субъективного благополучия, но характерным для большинства из них является описание в терминах обыденного сознания (Карпетян Л. В., 2014). Из-за отсутствия общепринятого определения благополучия и четкого разделения с близкими понятиями, феномен часто именуется как «удовлетворенность жизнью» или «счастье».

М. Аргайл приравнивает состояние субъективного благополучия к счастью и определяет его как частоту возникновения и интенсивность положительных эмоций, а также осознание своей удовлетворенности (Аргайл М., 1990). Важно отметить, что счастье характеризуется именно гедонистической направленностью. На уровне обыденных представлений счастье также описывается в терминах положительных переживаний и чаще всего связывается с переживанием удовольствия и вовлеченности (Левит Л.З., 2014).

В современной российской психологии распространено определение Р.М. Шамионова, основанное на анализе различных подходов к субъективному благополучию: *«субъективное благополучие – понятие, выражающее*

собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности» (Шамяонов Р.М., 2004, 11с).

Несмотря на явное расхождение в содержании понятий субъективного и психологического благополучия, неясно их положение в структуре благополучия: часть авторов считает, что это синонимичные понятия, часть включает одно в структуру другого и наоборот (Карапетян Л. В., 2014, 182 с.).

В зависимости от теоретических представлений авторов выделяется несколько механизмов возникновения психологического благополучия. Часть авторов, опираясь на внешние факторы, описывает процесс как реактивную оценку существующих особенностей психологического пространства. Другие подчеркивают внутренние компоненты и говорят об исключительно субъективной оценке, основанной на предыдущем опыте и мало зависящей от реальных обстоятельств. Р.М. Шамяонов дает интегрированное описание механизма: он рассматривает формирование благополучия как совокупность взаимосвязанных когнитивных и аффективных процессов. Под этим подразумевается соотношение результата с ожиданиями, эмоционально-оценочное отношение к полученной разнице (Шамяонов Р.М., 2004).

На данном этапе изучения субъективного благополучия важной задачей для ученых является выявление его факторов. Исследования показывают, что субъективное благополучие коррелирует с множеством психологических и не психологических конструкторов. Часто в качестве основных предикторов субъективного благополучия рассматривают две группы факторов: социально-демографические характеристики и личностные особенности. Вторая группа факторов является определяющей в наибольшей степени (Diener E., Lucas R., 1999). Основные исследования связи субъективного благополучия с социально-демографическими характеристиками связано с изучением доходов населения. Так, было выявлено, что в странах с более высоким средним доходом более

высокий средний уровень субъективного благополучия. Кроме того, изменение личных доходов человека часто сопровождается ростом и субъективного благополучия (Diener E., Tay L., & Oishi S., 2013). Однако эти факторы не имеют определяющее значение, потому что сказывается не непосредственное количественное возрастание доходов, а их близость к ожиданию, идеалу, что является субъективным фактором. Намного большее влияние на субъективное благополучие оказывают личностные особенности. В лонгитюдном исследовании было показано, что изменения, связанные с личностными характеристиками испытуемых, влекли за собой и изменения уровня субъективного благополучия (Diener E., 2013).

1.2.1. Компоненты субъективного благополучия.

В субъективном благополучии выделяют два основных компонента: когнитивный (рефлексивный) и аффективный (Куликов Л.В., 2000).

1) *Когнитивный* компонент субъективного благополучия представляет собой совокупность знаний индивида о некоторых аспектах своей жизни и их оценку. Чаще всего этот компонент именуется «удовлетворенностью».

Удовлетворенность определяется как *«сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением (к себе, социальным отношениям, жизни, труду) и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами»* (Шамионов Р.М., 2004).

В структуре удовлетворенности выделяют множество различных аспектов, основными из них являются: профессиональная удовлетворенность, удовлетворенность взаимоотношениями, удовлетворенность собой, удовлетворенность потребностей. М.Аргайл подчеркивает, что для молодых людей наиболее важным аспектом является удовлетворённость взаимоотношениями (Аргайл М., 1990).

Иногда ученые разделяют знание и оценку как два разных компонента: совокупность представлений о своей жизни определяется как *когнитивный* компонент, а их переживание и оценка как *когнитивно-аффективный* компонент (Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В., 2013).

2) *Аффективный* компонент включает в себя совокупность переживаний личности. Чаще всего в данном контексте рассматривается разница позитивного и негативного аффектов или общее определение своего обычного состояния.

В изучении данного компонента акцент делается именно на «обычном» состоянии индивида: изучается то, как благополучие выражается в стабильных аффективных структурах. В этом компоненте подчеркивается не только важность высокого уровня позитивного аффекта, но и низкий уровень выраженности негативных переживаний. Поэтому при изучении психологического благополучия измеряется не только выраженность положительных эмоций, но и разница позитивного и негативного аффектов.

К описанной выше структуре Соколова добавляет третий компонент (*социально-психологический*), связанный с представлениями о благополучии в конкретных культурах. Нельзя отрицать тот факт, что на оценку и соответствующие переживания от нее будут влиять установленные в культуре нормы: для оценивания человеку необходимо сравнивать с имеющимся в обществе эталоном, который формируется в сознании человека с детства. Таким образом, третий компонент оказывает непосредственное влияние на первые два. Некоторые ученые выделяют и *поведенческий* компонент, который определяется поведением, характерным для переживания благополучия, но оно скорее является следствием, чем составляющим изучаемого феномена.

1.2.2. Современные исследования субъективного благополучия.

Изучение субъективного благополучия в настоящее время является достаточно распространенным, существуют множество современных исследований. В основном они связаны с поиском связей между различными характеристиками личности или внешними факторами и субъективным

благополучием. Так, было показано, что субъективное благополучие значимо снижается при наличии у человека внутренних конфликтов. На основании этих данных были сделаны выводы о том, субъективное благополучие можно рассматривать как важный элемент обратной связи в системе саморегуляции: низкий уровень субъективного благополучия является с одной стороны показателем несоответствия жизни ожиданиям и желаниям, что с другой стороны является мотивацией к активному поведению (Яремчук С.В., 2013).

Изучение взаимосвязей с волевой сферой показало, что люди, которых авторы отнесли к волевым по результатам методики диагностики эмоционально-волевой сферы, отличаются более высоким уровнем субъективного благополучия. Кроме того, у них более выражено позитивное отношение к себе (самоотношение, самооценочность, самопринятие) (Чумаков М.В., 2015).

Субъективное благополучие у молодых людей положительно коррелирует с удовлетворением психологической потребности в автономии и связи с другими, а с потребностью в компетентности таких связей обнаружено не было (Кулик А.А., Акимова А.А., 2016).

Изучение связей с социально-демографическими характеристиками не ограничивается изучением доходов. Так, было выявлено, что женатые люди обычно демонстрируют более высокий уровень субъективного благополучия, чем холостые. Кроме того, существует и обратная связь: более счастливые люди чаще вступают в брак и чаще сохраняют его (Diener E., 2013).

Многочисленные лонгитюдные исследования демонстрируют положительное влияние высокого уровня субъективного благополучия на множество сфер жизни, и даже на продолжительности жизни и здоровье сердечно-сосудистой системы. Кроме того, более счастливые молодые люди более здоровы, их трудовая активность более продуктивна. Положительные изменения наблюдаются и в социальных отношениях (Diener E., 2013).

По мнению Л.В. Куликова субъективное благополучие, являясь существенным переживанием, серьезно сказывается на психическом состоянии

человека, а также на продуктивности его деятельности (Куликов Л.В., 2000). Таким образом, рассматриваемый феномен во многом определяет общее самочувствие и настроение человека. Высокий уровень субъективного благополучия не только приносит непосредственные положительные переживания, но и определяет более крепкое здоровье. Последствия видны в поведении: исследования показывают и то, что поведение людей с разным уровнем благополучия различается (Diener E., Chan M., 2011).

1.3.Период ранней взрослости

1.3.1.Характеристика периода ранней взрослости.

В начале становления психологии развития периоду взрослости уделялось небольшое количество внимания: считалось, что развитие человека прекращается с достижением им зрелости, а в поле интересов попадали изменения в детском и подростковом возрасте. Со временем период взрослости стал привлекать должное внимание ученых и рассматриваться не менее пристально, чем ранние ступени развития.

Взрослость - один из самых насыщенных периодов жизни человека, в котором достигаются пики личностного и интеллектуального развития, происходит интенсивное развитие в основных жизненных сферах человека. Ранняя взрослость же является переходным этапом между юностью и зрелостью, что привлекает к нему особенное внимание.

Возрастные границы данного периода рассматриваются авторами неоднозначно. Так, Эрик Эриксон обозначает данный период как «ранняя зрелость» и выделяет его границы как 20-26 лет (Эриксон Э., 1996). В.И. Слободчиков и И.Е. Исаев выделяют ступень молодости (19-28 лет), который начинается с кризиса юности (Слободчиков В.И., Исаев И.Е., 2014). Е. Сапогова, также называя молодостью, ограничивает период годами от 18 до 30 (Сапогова Е.Е., 2001). Другие авторы не выделяют границ вовсе: так, Б. Ливехуд считает, что не существует перехода от юности к взрослости, а особенности зрелого человека начинают преобладать постепенно (Ливехуд Б., 1994).

Некоторое расхождение, неоднозначность данных обусловлены, безусловно, особенностями эпохи или конкретных культур, однако большую роль играют и события жизни каждого отдельного индивида. Это составляет проблему изучения рассматриваемого возраста и определения его границ: как только человек вступает в зрелость, его развитие перестает идти по схожему пути как в детстве и в большей степени зависит от уникального содержания его жизненного пути. Постепенно развитие взрослого человека перестает зависеть от хронологического возраста (Поливанова Н.К., 2000). Таким образом, в большей степени характеристики периода зависят уже не от биологических закономерностей, а от социальной и культурной среды человека, а также от его индивидуальных особенностей.

Именно период ранней взрослости считается наиболее оптимальным при рассмотрении особенностей психофизиологического развития индивида: к этому возрасту человеком уже достигается физиологическая зрелость, а по многим показателям отмечаются самые высокие значения. Так, Б.Г.Ананьев отмечает, что данный период характеризуется самым высоким уровнем положительных изменений в развитии и относительно низким уровнем негативных (Ананьев Б.Г., 1996). К тому же наблюдаются пики в развитии сенсорной чувствительности, в особенности зрительной, отмечается наивысшее развитие сенсомоторных реакций (Волков Б.С., 2006). Интеллектуальные и вербальные функции отмечаются как активно развивающиеся, оптимальных значений достигают и показатели памяти (Слободчиков В.И., Исаев И.Е., 2014).

Ранняя взрослость характеризуется одновременным достижением физической, половой, гражданской и интеллектуальной зрелости, однако наблюдается гетерохронность личностного развития (Волченков В.С, Слепкова В.И., 2013). Восприятие своего возраста молодыми людьми характеризуется как достаточно точное: субъективный возраст у молодых людей отличается от хронологического незначительно (Сергиенко Е.А., 2013). В аффективной сфере молодых людей отмечаются тенденции подросткового возраста: эмоции

переживаются интенсивно, отношение к себе во многом зависит от внешней оценки (Ливехуд Б., 1994).

Важнейшими характеристиками изучаемого возраста являются события, связанные не с физиологическим взрослением, а с социальным. Находясь на границе своей юности и зрелости, молодые люди вынуждены решать серьезные задачи, которые предъявляет им общество. В первую очередь, это задача самоопределения, поиска своего профессионального пути. Постепенное становление профессиональной идентичности в молодости позволяет человеку в полной мере раскрыть свой потенциал, использовать свои способности, а также повышает уровень удовлетворенности от работы. Для правильного выбора необходимы глубокие знания о себе, наличие опыта включения в разные виды занятий. Этим определяется и важность учебной деятельности. Профессиональное самоопределение открывает для человека смыслы его работы и становится основанием для формирования устойчивой профессиональной идентичности (Шнейдер Л.Б., 2001).

Немаловажной задачей становится и построение отношений с другими людьми: человек осваивает множество новых ролевых репертуаров, активнее включается в жизнь общества. С принятием роли взрослого индивиду необходимо соответствовать определенным социальным нормам, вступать в иные отношения с окружающими. Значимыми достижениями в рамках этой группы задач являются поиск пары, вступление в близкие отношения. Эриксон отмечает, что умение строить зрелые отношения - это именно то новообразование, которым должен завершиться рассматриваемый период. Молодым людям необходимо научиться устанавливать отношения, которые основываются на доверии, взаимоуважении и верности, как партнеру, так и самому себе, иначе вместо достижения близости итогом периода станет изоляция (Эриксон Э., 1996).

Важными задачами является формирование ценностного фундамента личности - становится стабильной система ценностей молодого человека, начинают укрепляться интересы при их должном развитии. Кроме того, период

молодости наполнен различными философскими размышлениями, экзистенциальными переживаниями, что способствует формированию представлений о смысле жизни, своем личном предназначении. Важным является и формирование собственного и уникального отношения к окружающему миру (Слободчиков В.И., Исаев И.Е., 2014).

Безусловно, серьезные задачи в начале периода взрослости не могут не сопровождаться кризисными переживаниями. Время взрослости начинается с кризисного периода - нахождением в кризисе юности (Слободчиков В.И., Исаев И.Е., 2014). Перед молодыми людьми встает необходимость доказывать свою состоятельность, совершать серьезные жизненные выборы самостоятельно, не имея подобного опыта прежде. Множество кризисных переживаний обусловлено разочарованием: реальность часто не соответствует представлениям, а положительные ожидания уходят в тень от тяжести ответственности (Шихи Г., 1999). Первые серьезные размышления о смысле жизни, данностях бытия способствуют переживанию молодыми людьми экзистенциальных кризисов. Профессиональное обучение в период ранней взрослости связано с кризисами студенчества: выделяют кризис адаптации первокурсника, кризис профессиональной идентичности третьекурсника, кризис адаптации выпускника (Манукян В.Р., 2012).

Разрешение кризисов и задач ранней взрослости очень важно для психологического здоровья в будущем: если процесс взросления затягивается, можно так и «застрять» в молодости, не приняв на себя необходимую долю самостоятельности, что приводит к инфантильности, зависимости от других и к риску развития психопатологий (Юнг К., 1993).

1.3.2. Формирование автономии личности в период ранней взрослости.

Нередко авторы (Е.Е. Сапогова, Б.Ливехуд, Г. Шихи) отмечают очевидную противоречивость стоящих перед молодыми людьми задач: время вхождения во

взрослость предъявляет к молодым людям контрастные требования, ведь важнейшими задачами являются одновременно и индивидуализация, сепарация от других с одной стороны, и формирование крепких отношений, «слияние» с партнером с другой. Однако есть чрезвычайно важная связующая: через все эти задачи красной нитью проходит процесс становления самостоятельности личности, развития ее автономии. Все основные вызовы непосредственно связаны с необходимостью принимать решения самостоятельно, опираться на свои собственные ресурсы. Рассматриваемый возрастной период определяется как первый этап в становлении истинной автономии человека - его способности быть автором своей жизни, реализовывать собственные идеи. Именно этот период авторы ставят вначале ступени индивидуализации - происходит вхождение в *«...самостоятельную жизнь через реализацию личных жизненных планов»* (Слободчиков В.И., Исаев И.Е., 2014).

Э. Эриксон отмечает, что рубеж между отрочеством и молодостью (20-21 год) является переходом к самостоятельному решению жизненных задач. На этапе отрочества молодой человек должен решить старые задачи осознанно и выйти со сформированной убежденностью в правильности собственных решений, инициативностью. К молодости у человека должна сформироваться идентичность, на основе чего он может прийти к автономному решению взрослых задач. Важным новообразованием периода взрослости Эриксон считает верность себе, целостность личности, которые определяют соответствие действий человека своим личным убеждениям и решениям. К завершению периода ранней зрелости (25-26 лет) молодые люди кроме всего прочего должны обрести способность строить здоровые отношения на основе личной зрелости (Эриксон Э., 1996).

Развитию автономии у молодых людей способствует выраженная потребность в экспансии, характерная для данного возраста (Ливехуд Б., 1994). Самостоятельность во многом переживается позитивно потому, что молодые люди сами хотят независимости, желают чувствовать себя автономным членом общества (Сапогова Е.Е., 2001). Другая важная для развития автономии

потребность - потребность в самоопределении. На основе сформировавшихся в подростковом и юношеском возрасте самосознании и рефлексии, появляется желание воспользоваться знаниями о себе и направить их в сторону своего будущего развития, строить его относительно своих личных особенностей и предпочтений (Слободчиков В.И., Исаев И.Е., 2014). Такие закономерности складывались исторически, являясь отчасти культурно обусловленными, однако отмечается смещение сроков формирования автономности у молодых людей в современном обществе. Процесс взросления замедляется, имеется тенденция увеличения срока обучения (Шихи Г., 1999). Эти изменения ведут к более позднему становлению самосознания: так, в исследовании Б.С. Волкова было показано, что в 1980-х годах самосознание формировалось к 18 годам, а в 2000-х только к 23-24 годам. Кроме того, у молодых людей в течение последних 20 лет часто наблюдаются инфантилизм и безынициативность (Волков Б.С., 2006).

Проблема инфантилизма, характерная для существующей социальной ситуации, свидетельствует о гетерохронности развития личности в изучаемый период: при нормально сформированной интеллектуальной сфере, эмоционально-волевая сфера развивается с задержкой. Такие изменения вытекают в несамостоятельное поведение, подмену трудно достигаемых жизненных целей простыми, распространенностью внешнего локуса контроля (Сабельникова Е.В., Хмелева Н.Л., 2016).

Обобщая сказанное, важно подчеркнуть значимость содержания периода ранней взрослости для следующих этапов развития. Благополучное завершение периода включает в себя принятие важных жизненных решений, влияющих на функционирование человека в обществе, его профессиональную реализацию, семейные отношения. То, какой путь будет выбран человеком, определяет значимые особенности его дальнейшей жизни. Позитивное разрешение задач молодости с опорой на личностную автономию, таким образом, становится фундаментом для успешной самореализации человека в старшем возрасте.

ГЛАВА 2. Организация и методы исследования

Целью данного исследования является изучение показателей автономии личности в соотношении с выраженностью субъективного благополучия у студентов и молодых людей, закончивших свое обучение в университете.

Задачи исследования:

1. Изучить уровневые и структурные характеристики автономии личности молодых людей в целом по группе, а также возрастные и половые различия в уровне автономии личности.

2. Изучить уровневые характеристики субъективного благополучия молодых людей в целом по выборке и выявить возрастные и половые различия по данному параметру.
3. Изучить взаимосвязь показателей автономии личности и субъективного благополучия.
4. Изучить влияние факторов личностной автономии на субъективное благополучие молодых людей.

Гипотезу исследования составили следующие предположения:

- существует положительная взаимосвязь между уровнем выраженности личностной автономии молодых людей и их субъективным благополучием.
- существуют возрастные различия в уровне выраженности личностной автономии у студентов 3 курса и молодых людей, завершивших свое обучение в университете.
- показатели автономии могут отличаться у мужчин и женщин.

Объект нашего исследования - личностная автономия. Предметом исследования стало соотношение аспектов личностной автономии и выраженности субъективного благополучия в период ранней взрослости.

2.1. Описание выборки исследования.

Выборка состояла из 59 молодых людей, средний возраст которых 21,9 года. Среди них 30 женщин и 29 мужчин. В общей выборке была выделена группа студентов-третьекурсников и группа выпускников вузов, для того, чтобы иметь возможность сравнить характеристики молодых людей разного возраста, находящихся на разных этапах социализации: студенты и выпускники вузов, вступившие в период активной самостоятельной самореализации. Первую группу составили 29 респондентов, которые являлись студентами третьего курса различных вузов России и обучались на разных направлениях. Среди них 14 мужчин и 15 женщин. Средний возраст участников-20,3 года.

Вторая группа включила 30 респондентов, которые уже завершили свое образование в вузах. Эту группу составили 15 мужчин и 15 женщин. Их средний возраст- 23,9 года.

2.2. Методы исследования

Для изучения различных аспектов автономии личности использовались:

1) Биографическая анкета (В.Р. Манукян, Н.Д. Рузаева): включает в себя 13 пунктов и направлена на выявление уровня самостоятельности в быту, степени социальной активности, уровня материальной независимости, которые рассматриваются как поведенческие аспекты автономии (приложение А).

2) Опросник каузальных ориентаций (Д.А. Леонтьев, О.Е. Дергачева) - адаптированная версия «Шкалы общей каузальной ориентации» Э. Деси и Р. Райана, основанной на теории самодетерминации. Опросник состоит из 26 вопросов с 3 вариантами действий, каждому из которых можно присудить различную степень вероятности от 1 до 7. Каждый из вариантов соответствует определенной каузальной ориентации: внутренней, внешней или безличной.

Шкала автономии (внутренней каузальной ориентации) отражает самостоятельный и осознанный выбор человеком линий своего поведения. Люди с высокими показателями по этой шкале испытывают чувство компетентности, уверенности в своих решениях, основываются на своих личных мотивах, хорошо реагируют на изменения во внешней среде.

Шкала контроля (внешняя каузальная ориентация) характеризует тенденцию личности действовать в соответствии с внешними стимулами, а не своими внутренними мотивами. Такие люди часто испытывают потребность в управлении извне. Несмотря на их склонность к мотивации достижения, авторы отмечают у них недостаток самодетерминации.

Безличная каузальная ориентация описывает низкий уровень самодетерминации у человека. Люди с этим типом автономии демонстрируют шаблонное поведение и веру в свою беспомощность. Они считают, что среда

никак не меняется под их влиянием, а большинство событий имеют случайную природу.

При апробации методики на разных выборках были получены следующие результаты:

- Студенты Москвы: *шкала автономии*- $M=140.5$, *шкала контроля*- $M=108.8$, *безличная шкала* – $M=90.7$;
- Участники конференции по экзистенциальной психологии: *шкала автономии*- $M=143.7$, *шкала контроля*- $M=89.9$, *безличная шкала* - $M=90.9$ (Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А, 2008).

3) Опросник «Суверенность психологического пространства-2010» (С.К. Нартова-Бочавер) - вторая версия опросника «Суверенность психологического пространства», состоит из 67 утверждений, -относящихся к особенностям психологического пространства опрашиваемого в период детства. За согласие с утверждением присуждается или отнимается один балл в зависимости от знака ключа. Таким образом, высокие показатели свидетельствуют о суверенности пространства, которая описывается как поведение субъекта в соответствии с его убеждениями и характеризуется ощущением безопасного и комфортного бытия в имеющихся условиях. Противоположным конструктом является депривированность, которая описывается переживаниями отчуждения, отстраненности от реальности, а также ощущениями нарушения границ субъекта.

Результаты подсчитываются по шести шкалам, каждая из которых в равной мере отражает суверенность или депривированность того или иного измерения психологического пространства и имеет свои нормативы для юношей и девушек:

1.*Шкала суверенности ценностей (СЦ)*: для юношей $M=4$, $\sigma=5,3$, для девушек $M=5,3$, $\sigma=6$.

2.*Шкала суверенности физического тела (СФТ)*: для юношей $M=3$, $\sigma=4,2$, для девушек $M=4,7$, $\sigma=3$.

3. *Шкала суверенности вещей (СВ)*: для юношей $M=5$, $\sigma =5,2$, для девушек $M=5,1$, $\sigma =5$.

4. *Шкала суверенности территории (СТ)*: для юношей $M=4$, $\sigma =4$, для девушек $M=3,9$, $\sigma =4$.

5. *Шкала суверенности привычек (СП)*: для юношей $M=4$, $\sigma =4,5$, для девушек $M=4,4$, $\sigma =4$.

6. *Шкала суверенности социального окружения (СС)*: для юношей $M=3$, $\sigma =3,2$, для девушек $M=2,7$, $\sigma =3$.

Кроме показателей по каждой шкале рассчитывается сумма по всем шкалам, отражающая общую суверенность психологического пространства (СПП). Нормы для юношей $M=22,5$, $\sigma =20$, для девушек $M=19,5$, $\sigma =21$. (Нартова-Бочавер С.К., 2014)

Для изучения уровня субъективного благополучия использовались:

4) Опросник для измерения удовлетворенности различными сторонами жизни, специально разработанный для данного исследования. Включает в себя графические шкалы, на которых необходимо пометить уровень своей удовлетворенности той или иной характеристикой жизни опрашиваемого. За основу взят графический принцип, использованный в методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн.

Нами были выделены тринадцать шкал, которые относятся к четырем аспектам жизни:

1. *«Удовлетворенность отношениями»*: включает в себя оценку удовлетворенности по шкалам «отношения с родителями», «отношения со сверстниками», «романтические отношения».

2. *«Удовлетворенность бытом»*: включает в себя оценку удовлетворенности по шкалам «жилищные условия», «финансовое положение», «проведение досуга».

3. *«Удовлетворенность профессиональной сферой»*: включает в себя оценку удовлетворенности по шкалам «процесс обучения», «возможность самореализации», «профессиональные перспективы»

4. «Удовлетворенность собой»: включает в себя оценку удовлетворенности по шкалам «здоровье», «внешность», «характер», «ум, способности».

Показателем по каждой шкале является балл, соответствующий длине шкалы до отметки испытуемого. Максимальное значение – 10,0. Учитывались как показатели по каждой отдельной шкале, так и сумма по каждому аспекту.

5) Опросник «Шкала позитивного и негативного аффекта» (Е.Н. Осин) - является адаптированной русскоязычной версией методики PANAS. Состоит из списка 20 слов, описывающих эмоциональное состояние. Испытуемому предлагается оценить каждое из них по 5-балльной шкале относительно своего обычного состояния.

Выделяются две шкалы: позитивного и негативного аффекта, к каждой из которых относятся по 10 вопросов. Подсчитывались сумма баллов по каждой шкале, а также разница аффектов (из показателя позитивного аффекта вычитался показатель негативного).

При апробации методики авторами были получены следующие данные:
Позитивный аффект: $M=31,8$, $SD=7,98$;

Негативный аффект: $M=22,7$, $SD=7,89$ (Осин Е.Н., 2012).

6) Методика «Шкала счастья» (М. Фордис): состоит из 2 блоков. В первом испытуемому предлагается по 10-балльной шкале оценить обычный уровень ощущения счастья. Во втором - распределить 100% времени среди ощущения себя счастливым, несчастным и нейтральным (Аргайл М., 2003).

Средняя оценка для взрослых по первому показателю $M = 6,92$ ($SD = 1,75$).

Средний балл по показателю времени в процентах:

Ощущение себя счастливым – $M = 54,13\%$ ($SD = 21,52$);

Ощущение себя несчастным – $M = 20,44\%$ ($SD = 14,69$);

Ощущение себя нейтральным – $M = 25,43\%$ ($SD = 16,52$).

2.3. Процедура исследования.

Участие в исследовании для респондентов было добровольным и осуществлялось после получения нами устного согласия. Участники также информировались о целях исследования, о конфиденциальности личных результатов. Перед началом выполнения методик участникам предоставлялась краткая инструкция по их выполнению, к каждой методике, кроме того, прилагалась письменная инструкция. При возникновении затруднений во время исследования респонденты могли обратиться за необходимым разъяснением.

Весь материал предоставлялся участникам единым блоком в следующей последовательности: биографическая анкета, опросник каузальных ориентаций, опросник «Суверенность психологического пространства-2010», опросник для измерения удовлетворенности, опросник «Шкала позитивного и негативного аффекта», методика «Шкала счастья».

После сбора информации проводилась обработка данных с последующей математической обработкой и интерпретацией полученных данных.

2.4. Математико-статистические методы обработки данных.

Для выявления различий в изучаемых группах в зависимости от переменной использовались: критерий хи-квадрат для таблиц сопряженности, U-Манна-Уитни, Т-Стьюдента для независимых выборок. Для описания типов функциональной автономии использовался факторный анализ. Для проверки основной гипотезы применялись коэффициент корреляции Спирмена и регрессионный анализ.

ГЛАВА 3. Результаты эмпирического исследования психологической автономии личности и субъективного благополучия в период ранней взрослости.

3.1. Общая характеристика выборки по показателям автономии личности

Одним из изучаемых нами аспектов автономии личности является *функциональный аспект*, проявляющийся в самостоятельности в повседневной жизни и быту, финансовой независимости. Для получения данных о

выраженности функциональной автономии в различных сферах жизни нами была использована биографическая анкета. Для каждого вопроса из анкеты представлена описательная статистика. Результаты показаны в таблицах №1-8.

В таблице 1 отображено распределение частот по показателю «город проживания».

Таблица 1. Частоты значений по показателю «Город проживания»

Город проживания	Частота	%
Проживание в родном городе	23	39
Был переезд в другой город	36	61

В исследовании приняли участие молодые люди, проживающие как в родном городе, так и переехавшие из него. Больше половины респондентов совершили переезд, который был связан с работой или обучением, остальные же не меняли город проживания.

Более половины респондентов проживают отдельно от родителей или родственников: 51% от всего числа участников живут в съемном или собственном жилье, 10% проживают в общежитии. Молодые люди, составляющие около трети выборки живут с родителями, лишь двое - у родственников или друзей (Табл. 2).

Таблица 2. Частоты значений по показателю «Место проживания»

Место проживания	Частота	%
У родителей	21	36
У родственников, друзей, близких	2	3
В общежитии	6	10
В съемном/собственном жилье	30	51

Из всех респондентов состояли в зарегистрированном браке только 7%, в то время как в гражданском- 22%. Около трети респондентов находились в длительных отношениях. На момент исследования не состояли в паре, однако имели опыт отношений 14% молодых людей. Не имели такого опыта вообще - 27% респондентов (Табл.3).

Таблица 3. Частоты значений по показателю «Семейное положение»

Семейное положение	Частота	%
Зарегистрированный брак	4	7
Гражданский брак	13	22
Состоит в отношениях	18	30
Имеет опыт продолжительных отношений	8	14
Не имеет опыта продолжительных отношений	16	27

В таблице 4 отражено распределение частот по показателю «Работа».

Таблица 4. Частоты значений по показателю «Работа»

Работа	Частота	%
Не имеет опыта работы	10	17
Не работает, но имеет опыт работы	16	27
Работает не по специальности	16	27
Работает по специальности	17	29

Менее всего в процентном соотношении молодых людей, не имеющих опыт работы (17%). По 27% выборки сформировали респонденты, не работающие, но имеющие опыт работы и респонденты, работающие не по специальности. Наибольшее количество участников исследования (29%) работают по профессии. Полностью самостоятельно финансово обеспечивают себя чуть более половины респондентов. Одинаково часто (22%) встречались те молодые люди, которые полностью обеспечиваются родителями, и те, которые получают основное обеспечение от них, однако частично зарабатывают сами.

Оставшиеся 5% респондентов обеспечивают родственники или партнеры (Табл. 5).

Таблица 5. Частоты значений по показателю «Финансовое обеспечение»

Финансовое обеспечение	Частота	%
Полностью обеспечивают родители	13	22
Частично зарабатывает сам, но основное обеспечение от родителей	13	22
Обеспечивает кто-то из близких (партнер, родственник)	3	5
Полностью или почти полностью обеспечивает себя сам	30	51

Средняя продолжительность самостоятельного финансового обеспечения в выборке составляет 22 месяца. Максимальная -108 месяцев. Средний возраст получения первых денег у участников исследования- 17,2 года, минимальный-10 лет, максимальный-23 года. Средняя длительность самостоятельного проживания составила 2,5 года, а максимальная- 10 лет (Табл.6).

Таблица 6. Описательные статистики по показателям «Длительность самостоятельного проживания», «Возраст первых заработанных денег» и «Продолжительность самостоятельного обеспечения».

Показатель	N	Med	σ	Min	Max
Длительность самостоятельного проживания (в годах)	59	2,58	2,57	0	10
Возраст первых заработанных денег (в годах)	56	17,2	2,87	10	23
Длительность самостоятельного обеспечения (в месяцах)	59	21,9	24,56	0	108

Более половины опрошенных не участвуют в жизни общества, социальная активность им мало интересна. Треть респондентов также не являются социально активными, однако хотели бы изменить это. Меньшая часть выборки активно участвует в жизни общества (донорство, волонтерство, социальные проекты и т.д.) (Табл.7).

Таблица 7. Частоты значений по показателю «социальная активность».

Социальная активность	Частота	%
Социальная активность мало интересна	32	54
Не принимает активного участия, однако хотел бы	17	29
Активно участвует в жизни общества	10	17

Привычки бытового самообслуживания у респондентов в основном сформированы (Табл.8).

Таблица 8. Статистика результатов анкеты «привычки бытового самообслуживания».

Частота выполнения действия	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
Приготовление пищи	2	17	21	19
Совершение необходимых и бытовых покупок	1	4	28	26
Уборка жилого пространства	4	10	18	27
Оплата счетов	8	15	18	18
Выбор досуга	0	3	24	32
Коммуникация с госучреждениями и операции с документами	2	12	17	28
Совершение крупных и дорогих покупок	2	18	23	16
Получение медицинского обслуживания	1	6	13	39

Небольшое количество молодых людей никогда не совершают какие-либо самостоятельные действия в быту: так, среди этих ответов наибольшее количество респондентов (8 человек) никогда не оплачивают счета самостоятельно. Заметно больше респондентов совершают все исследуемые действия по меньшей мере иногда. Приблизительно с равной частотой встречаются молодые люди, проявляющие автономию в быту часто или всегда.

Наиболее самостоятельны участники исследования в выборе досуга и в получении медицинского обслуживания.

Следующий изучаемый нами аспект автономии личности - *субъектно-средовой* - заключается в суверенности и безопасности психологического пространства, целостности личностных границ. Для его изучения мы воспользовались методикой «Суверенность психологического пространства-2010». Результаты испытуемых были обработаны для получения средних показателей по каждой шкале.

Средние значения по шкалам суверенности психологического пространства в выборке соответствуют стандартным баллам: не наблюдаются тенденции ни к сверхсуверенности, ни к депривированности (Табл.9).

Таблица 9. Средние значения и стандартные отклонения по методике «Суверенность психологического пространства-2010»

Показатель	Среднее	С т а н д . σ	баллы
Суверенность ценностей (СЦ)	4,4	4,65	6,0
Суверенность привычек (СП)	3,5	4,2	4,8
Суверенность физического тела (СФТ)	3,3	3,85	3,8
Суверенность вещей (СВ)	5,2	5,05	5,5
Суверенность социального окружения (СС)	3,0	2,85	3,3
Суверенность территории (СТ)	3,6	3,95	3,7
Общий показатель суверенности психологического пространства (СПП)	23,1	21	20,7

Также можно заметить, что стандартные отклонения являются достаточно высокими по всем измерениям. Таким образом, особенности суверенности психологического пространства определяются индивидуальными различиями респондентов, являются высоковариативными, зависят от личного опыта, а не от возрастного периода.

Третий изучаемый нами аспект - *личностно-мотивационный* - связан с особенностями мотивационных систем личности, отражающих преимущественную ориентацию на внешние или внутренние стимулы при принятии решений и стремление к их реализации в повседневной жизни. Для его изучения был использован опросник каузальных ориентаций, теоретической основой которого является теория самодетерминации. Были рассчитаны средние показатели для всех шкал методики и их соотношений, т.к. авторы методики подчеркивают, что важно рассматривать не только выраженность каузальных ориентаций, но и их соотношение. Данные представлены в таблице 10.

Таблица 10. Описательные статистики результатов по методике «Опросник каузальных ориентаций».

Каузальная ориентация	Среднее	σ
Автономная каузальная ориентация	142,3	16,5
Внешняя каузальная ориентация	91,2	19,9
Безличная каузальная ориентация	88,9	19,7
Автономная/внешняя каузальная ориентация	1,62	0,35
Автономная/безличная каузальная ориентация	1,69	0,47
Внешняя/безличная каузальная ориентация	1,05	0,24

Наиболее выраженным у респондентов является показатель автономной каузальной ориентации, что свидетельствует о проявлении внутренней мотивации в их поведении. Для участников исследования характерна тенденция испытывать чувство своей компетентности и основываться на собственных мотивах в процессе принятия решений. Значительно ниже показания по шкале контроля: респонденты несколько реже характеризуют свое поведение как ориентированное на внешние стимулы, однако существует некоторый уровень потребности в контроле. Самые низкие значения были получены по безличной шкале: испытуемые реже остальных выбирают ответы, характеризующие их

поведение как «выученную беспомощность», а уровень самодетерминации как минимальный. Вариативность показателей внешней и безличной шкалы выражена в большей степени, чем вариативность результатов по шкале автономии. По соотношениям шкал также видно преобладание показателя автономной каузальной ориентации над другими. Наиболее вариативна разность автономной и безличной каузальных ориентаций.

3.2. Типы функциональной автономии.

Для изучения типов функциональной автономии факторному анализу были подвергнуты показатели, полученные в анкете, которые свидетельствуют о выраженности самостоятельности респондентов в повседневной жизни. Метод вращения - варимакс с нормализацией Кайзера. Суммарный процент дисперсии- 69%, следовательно, факторное решение приемлемо. В качестве составляющих факторов для анализа были взяты признаки, с факторной нагрузкой более 0,6. В результате анализа были выделены четыре фактора.

Первый фактор образовали следующие характеристики: «длительность самостоятельного проживания», «приготовление пищи», «совершение необходимых и бытовых покупок», «коммуникация с госучреждениями и операции с документами», «самостоятельная оплата счетов». Мы дали этому фактору название «Самостоятельное проживание», т.к. автономность в совершении перечисленных действий характерна для людей, независимо организующих свой быт и проживающих отдельно от родственников (Табл.11).

Таблица 11. Фактор 1 «Самостоятельное проживание».

Показатель	Факторная нагрузка
Длительность самостоятельного проживания	0,679
Приготовление пищи	0,666
Совершение необходимых и бытовых покупок	0,760
Совершение крупных и дорогих покупок	0,766

Коммуникация с госучреждениями и операции с документами	0,662
Общая дисперсия - 24,853%	

Второй фактор включает высокие показатели автономии по характеристикам «самостоятельный выбор досуга» и «получение медицинского обслуживания». Здесь заметно наличие направленности самостоятельных действий на самого себя: на свое физическое состояние, на проведение своего времени. Этому фактору мы дали название «Обеспечение собственного комфорта» (Табл.12).

Таблица 12. Фактор 2 «Обеспечение собственного комфорта»

Показатель	Факторная нагрузка
Самостоятельный выбор досуга	0,771
Получение медицинского обслуживания	0,780
Общая дисперсия- 16,99%	

Третий фактор включил в себя показатели «самостоятельное финансовое обеспечение» и «продолжительность самостоятельного обеспечения». Этот фактор получил название «Обеспечение финансовой независимости» (Табл.13)

Таблица 13. Фактор 3 «Обеспечение финансовой независимости»

Показатель	Факторная нагрузка
Продолжительность самостоятельного обеспечения	0,905
Самостоятельное финансовое обеспечение	0,841
Общая дисперсия- 14,39%	

Фактор 4 включил высокие значения по показателю: «самостоятельная уборка жилого пространства» и низкие по показателю «социальная

активность». Такое содержание фактора описывает тенденцию ограничивать свою активность и автономность в пределах личного пространства, при этом социальная активность даже отрицается (Табл.14).

Таблица 14. Фактор 4 «Проявление самостоятельности в личном пространстве»

Показатель	Факторная нагрузка
Социальная активность	-0,691
Самостоятельная уборка жилого пространства	0,732
Общая дисперсия- 12,84%	

3.3.Взаимосвязи показателей автономии личности.

Для выявления взаимосвязей между показателями изучаемых аспектов автономии был использован корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена). В анализе участвовали все показатели субъектно-средового аспекта (все шкалы опросника «Суверенность психологического пространства»), все показатели личностно-мотивационного аспекта (все каузальные ориентации и их соотношения), а функциональный аспект включил количественные показатели из анкеты и выделенные факторы.

Между показателями функционального аспекта и личностно-мотивационного аспекта автономии были выявлены значимые взаимосвязи. Шкала автономии положительно связана с фактором «Обеспечение собственного комфорта»: люди с внутренней мотивацией независимы в создании благоприятных условий для себя. Безличная шкала отрицательно связана с фактором «самостоятельное проживание», что свидетельствует о том, что при доминировании амотивирующей подсистемы автономия в сфере обеспечения своего отдельного проживания низка (Табл.15).

Таблица 15. Взаимосвязь показателей шкал анкеты и опросника каузальных ориентаций

Шкалы	Возраст первых заработанных денег	Фактор 1	Фактор 2
Шкала автономии	0,104	0,133	0,398**
Безличная шкала	0,155	-0,342*	0,107
Шкала автономии/ Шкала контроля	-0,292*	0,72	0,154
Шкала автономии/Безличная шкала	0,189	0,363**	0,261*
Шкала контроля/Безличная шкала	0,45	0,337**	0,180

***-связи значимы на уровне $p < 0.01$., *- связи значимы на уровне $p < 0.05$.*

Перечисленные факторы так же положительно связаны с преобладанием шкал автономии и контроля над безличной шкалой. Доминирование шкалы автономии над шкалой контроля отрицательно связано с возрастом первых заработанных денег: молодые люди, чья внутренняя мотивация преобладает над внешней склонны раньше пробовать зарабатывать деньги.

Показатели методики «Опросник каузальных ориентаций» связаны и с показателями суверенности психологического пространства (Табл.16).

Таблица 16. Взаимосвязь показателей опросника каузальных ориентаций и методики «суверенность психологического пространства».

	СП	СВ	СС	СТ	СПП
Безличная шкала	-0,218	-0,232	-0,305*	-0,433**	-0,352**
Шкала автономии / безличная шкала	0,284*	0,268*	0,343**	0,41**	0,411**
Шкала контроля/ Безличная шкала	0,175	,096	0,154	0,306**	0,245

***-связи значимы на уровне $p < 0.01$., *- связи значимы на уровне $p < 0.05$.*

Безличная шкала отрицательно коррелирует с показателями суверенности социальных связей и территории, а так же с общим показателем. Таким образом, проявление поведения по типу «выученной беспомощности» у молодых людей связано с нарушением границ их психологического пространства в раннем возрасте. Доминирование шкалы автономии над безличной положительно связано с показателями большинства измерений суверенности психологического пространства. Таким образом, возможность проявлять автономию в безопасной среде в детстве положительно связана с высоким уровнем самодетерминации, опорой на себя при принятии решений. Преобладание шкалы контроля над безличной шкалой связано только с показателем суверенности территории.

Из этих данных следует, что молодым людям, которые в детстве могли проявить свою самостоятельность в различных сферах жизни, чья потребность в автономии и компетенции удовлетворялась, во взрослом возрасте не свойственно отсутствие мотивации.

3.4. Общая характеристика выборки по показателям субъективного благополучия.

Субъективное благополучие изучалось нами с помощью трех методик, для отражения как когнитивного его компонента, так и аффективного. Все количественные данные были описаны с использованием мер центральной тенденции.

Созданная для данного исследования методика была использована для изучения удовлетворенности жизнью (когнитивный компонент субъективного благополучия). Удовлетворенность жизнью участники исследования чаще оценивают как выраженную выше среднего (Табл.17).

Таблица 17. Средние значения по опроснику для измерения удовлетворенности жизнью

Характеристика	Среднее	σ
Отношения с родителями	7,57	2,38
Отношения со сверстниками	7,66	2,22
Романтические отношения	6,4	3,27
Сумма по удовлетворенности отношениями	21,6	5,78
Жилищные условия	6,92	2,49
Финансовое положение	5,7	2,46
Проведение досуга	6,59	2,27
Сумма по удовлетворенности условиями жизни	19,22	6
Процесс обучения	6,19	2,16
Возможности самореализации	6,31	2,25
Профессиональные перспективы	6,78	4,72
Сумма по профессиональной удовлетворенности	19,29	6,65
Здоровье	6,67	2,20
Внешность	6,78	2,30
Характер	6,60	2,29
Способности	7,06	1,98
Сумма по удовлетворенности собой	27,23	6,84
Среднее по всем характеристикам	87,38	18,43

Максимальную положительную оценку получили категории, отражающие разные стороны жизни: «отношения с родителями», «отношения со сверстниками» и «собственные способности». Наименьшая удовлетворенность прослеживается в оценке романтических отношений, финансового положения и возможности самореализации. В большей степени респонденты удовлетворены собой и сферой отношений с другими. Наибольшая вариативность ответов наблюдается по шкалам «романтические отношения» и «профессиональные перспективы».

Аффективный компонент субъективного благополучия был изучен с помощью методик «Шкала позитивного и негативного аффекта» и «Шкала счастья». Результаты по первой методике представлены в таблице 18.

Таблица 18. Описательные статистики по опроснику «Шкала позитивного и негативного аффекта»

Показатель	Среднее	σ
Позитивный аффект	33,16	5,99
Негативный аффект	22,50	7,1
Разница аффектов	10,66	10,5

В целом в выборке преобладает тенденция переживания позитивного аффекта. Респонденты чаще переживают позитивные эмоции, реже для них характерны негативные чувства. Из этого следует и положительное значение по шкале «разница аффектов», свидетельствующая о частом преобладании позитивного аффекта над негативным. Однако вариативность значений выше по показателю «негативный аффект».

Подобные результаты были получены и с помощью второй методики («Шкала счастья»), изучающей аффективный компонент субъективного благополучия (Табл.19).

Таблица 19. Описательные статистики по методике «Шкала счастья»

Показатель	Среднее	Станд. Балл	σ
Уровень счастья (в баллах)	6,4	6,92	1,94
Ощущает себя счастливым (в % времени)	44,11	54,1	22,92
Ощущает себя несчастным (в % времени)	22,28	20,4	17,35

Ощущает себя нейтральным (в % времени)	34,10	25,4	17,12
--	-------	------	-------

Респонденты в среднем оценивают уровень счастья как ощущение себя «слегка счастливым», что соответствует стандартным данным. Большую часть времени молодые люди переживают ощущение счастья. Меньшую часть времени респонденты ощущают себя нейтральными. Как самое непродолжительное они оценили время ощущения себя несчастным. Результаты выборки соответствуют всем стандартным баллам, однако заметна тенденция уменьшения разницы между счастливым и нейтральным состоянием, которое незначительно, в то время как стандартно оно выражается в соотношении 2:1.

3.5. Возрастные и половые различия в показателях автономии личности и субъективного благополучия.

Для выявления возрастных и половых различий у респондентов в зависимости от показателей были использованы критерий Хи-квадрат Пирсона, U-критерий Манна-Уитни, t-Критерий Стьюдента.

Возрастные различия были найдены в показателях функциональной автономии. Группа студентов значимо отличается от группы выпускников по показателю «семейное положение». Выпускники чаще имеют опыт продолжительных отношений, чаще вступают в зарегистрированный брак, однако на момент исследования в отношениях состояло больше студентов (Табл.20).

Таблица 20. Распределение частот по показателю «семейное положение» в группе студентов и в группе выпускников.

Семейное положение	Частота	
	Студенты	Выпускники
Зарегистрированный брак	0	4
Гражданский брак	7	6
Состоит в отношениях	12	6
Имеет опыт продолжительных отношений	1	7
Не имеет опыта продолжительных отношений	9	7

Хи-квадрат Пирсона = 10,813, p=0.029

Различаются изучаемые группы и по показателю «работа» (Табл.21).

Таблица 21. Распределение значений по показателю «работа» в группе студентов и в группе выпускников.

Работа	Частота	
	Студенты	Выпускники
Не имеет опыта работы	10	0
Не работает, но имеет опыт работы	9	7
Работает не по специальности	7	9
Работает по специальности	3	14

Хи-квадрат Пирсона=17,606, p=0.001.

Все молодые люди, завершившие свое образование, имеют опыт работы, а подавляющее большинство работало на момент исследования, причем чаще по специальности. В группе студентов только треть трудоустроена (в большей степени не по специальности), и столько же студентов не имеет опыта работы вообще.

По показателю «финансовое обеспечение» так же были обнаружены ожидаемые различия. Более 83% выпускников полностью обеспечивают сами, в то время как у студентов этот показатель находится на уровне 17%. Учащиеся в основном обеспечиваются родителями, чаще всего полностью, а чуть реже частично зарабатывают сами (Табл.22)

Таблица 22. Распределение значений по показателю «финансовое обеспечение» в группе студентов и в группе выпускников.

Финансовое обеспечение	Частота	
	Студенты	Выпускники
Полностью обеспечивают родители	12	1
Частично зарабатывает сам, но основное обеспечение от родителей	11	2
Обеспечивает кто-то из близких (партнер, родственник)	1	2

Полностью или почти полностью обеспечивает себя сам	5	25
---	---	----

Хи-квадрат Пирсона = 29,197, p=0.000

Достоверно различаются данные групп и по показателю «место проживания». Половина группы студентов проживает вместе с родителями, и только 24% проживают в отдельном жилье. Для выпускников характерно иное распределение: лишь пятая часть продолжает жить с родителями, большинство же (75%) проживают в отдельной квартире (Табл.23).

Таблица 23. Распределение значений по показателю «место проживания» в группе студентов и в группе выпускников.

Место проживания	Частота	
	Студенты	Выпускники
У родителей	15	6
У родственников, друзей, близких	2	0
В общежитии	5	1
В съемном/собственном жилье	7	23

Хи-квадрат Пирсона = 17,045, p=0.001

Сходные различия были найдены по показателям «Длительность самостоятельного проживания» и «Длительность самостоятельного финансового обеспечения». Продолжительность отдельного проживания и самостоятельного обеспечения достоверно больше в группе выпускников (Табл. 24).

Таблица 24. Различия по показателям «Длительность самостоятельного проживания», «Возраст первых заработанных денег» и «Продолжительность самостоятельного обеспечения» в группе студентов и в группе выпускников

Показатель	Группа студентов		Группа выпускников		t-критерий Стьюдента
	Среднее	Σ	Среднее	σ	
Длительность самостоятельного проживания (в годах)	1,448	1,478	3,683	2,931	3,678, P=0,001

Длительность самостоятельного финансового обеспечения (в месяцах)	10,862	15,45	32,666	27,1	3,778, P=0,000
---	--------	-------	--------	------	-------------------

Кроме того, возрастные различия были обнаружены и в значениях выделенных нами факторов (Табл.25).

Таблица 25. Различия по факторам функциональной автономии в группе студентов и в группе выпускников

Показатель	Группа студентов		Группа выпускников		t-критерий Стьюдента
	Среднее	σ	Среднее	σ	
Фактор 1 «Самостоятельное проживание»	-0,333	0,919	0,333	0,980	2,666, P=0,001
Фактор 3 «Обеспечение финансовой независимости»	-0,583	0,761	0,583	0,867	5,438, P=0,000

Для выпускников более характерны высокие показатели по факторам «Самостоятельное проживание» и «Обеспечение финансовой независимости». Такие результаты подтверждают ранее выделенные различия.

Половые различия во всей выборке были обнаружены по показателям «самостоятельный выбор досуга» и «самостоятельная уборка жилого помещения» (Табл.26).

Таблица 26. Различия по показателям «самостоятельный выбор досуга » и «самостоятельная уборка помещения» у женщин и мужчин.

Показатель	Женщины	Мужчины	U - М а н н а - Уитни
	Средний ранг	Средний ранг	
Самостоятельный выбор досуга	3,513	2,469	281 P=0,008
Самостоятельная уборка жилого помещения	3,687	2,290	229 P=0,001

Женщины проявляют большую независимость при планировании своего свободного времени и склонны самостоятельно совершать уборку в своем жилье, что менее характерно для мужчин.

3.6. Взаимосвязь между показателями автономии личности и субъективного благополучия.

Для выявления взаимосвязей между показателями автономии личности и субъективного благополучия был проведен корреляционный анализ. Показатели всех выделенных аспектов автономии личности и все шкалы из методик, изучающих субъективное благополучие, были подвергнуты анализу с использованием коэффициента корреляции Спирмена.

Из функционального аспекта связи с показателями субъективного благополучия имеют выделенные нами факторы (Рис. 1).

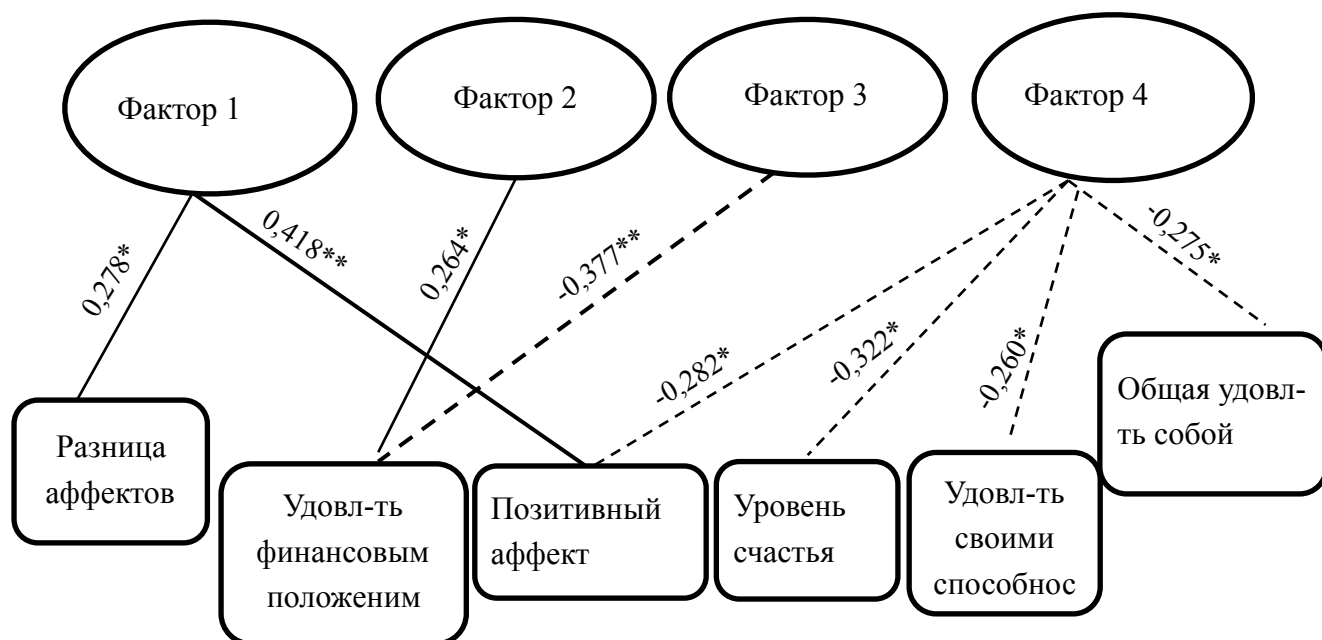


Рисунок 1. Взаимосвязь показателей функциональной автономии и показателями субъективного благополучия.

Фактор 1 «Самостоятельное проживание» положительно связан с аффективным компонентом субъективного благополучия. Таким образом, молодые люди, имеющие больше опыта и навыков самостоятельного проживания, чаще переживают позитивные эмоции. Фактор 2 «Обеспечение собственного комфорта» положительно коррелирует с удовлетворенностью своим финансовым положением: по-видимому, молодые люди не имеющие финансовых затруднений имеют больше возможностей планировать досуг. Фактор 3 «Самостоятельное финансовое обеспечение» и удовлетворенность финансовым положением связаны отрицательно. Это можно объяснить неудовлетворенностью молодых людей собственным заработком и отсутствием посторонней помощи, ведь они вынуждены сами себя обеспечивать, а в начале профессионального пути заработок чаще всего невысокий. Фактор 4 «Проявление самостоятельности в личном пространстве» имеет больше отрицательных связей с показателями благополучия. Так, он отрицательно связан и с переживанием позитивного аффекта, и с уровнем счастья, и с удовлетворенностью собой. Молодые люди, ограничивающие свою автономию, выстраивающие дистанцию с обществом склонны реже испытывать положительные эмоции и удовлетворенность собой.

Все шкалы методики «Суверенность психологического пространства» (*субъектно-средовой* аспект автономии) положительно коррелируют с показателями всех изучаемых компонентов субъективного благополучия. Наибольшее количество связей имеют измерения, проявляющиеся наиболее рано в онтогенезе и названные автором методики базовыми - суверенность физического тела, вещей и территории. Эти три показателя формируют 7, 7 и 11 положительных связей соответственно, а значит, являются наиболее важными для переживания благополучия. Суверенность измерений психологического пространства, которые формируются в онтогенезе позже, имеют несколько меньшее значение, чем базовые, однако также положительно связаны с позитивными переживаниями. Суверенность ценностей связана с двумя показателями субъективного

благополучия, а суверенность социальных связей и суверенность привычек с шестью. Таким образом, суверенное и безопасное пространство в детстве значимо связано с переживанием счастья и с удовлетворенностью жизнью в более позднем возрасте (Приложение Б).

Показатели личностно-мотивационного аспекта автономии также связаны со многими показателями субъективного благополучия. Преобладание внешней и внутренней каузальных ориентаций над безличной положительно связаны с уровнем счастья, позитивным аффектом, а также удовлетворенностью различными сторонами жизни. Для безличной же шкалы характерна отрицательная связь с упомянутыми показателями. Выраженная шкала автономии имеет отрицательную связь с негативным аффектом (Рис.2, Рис.3).

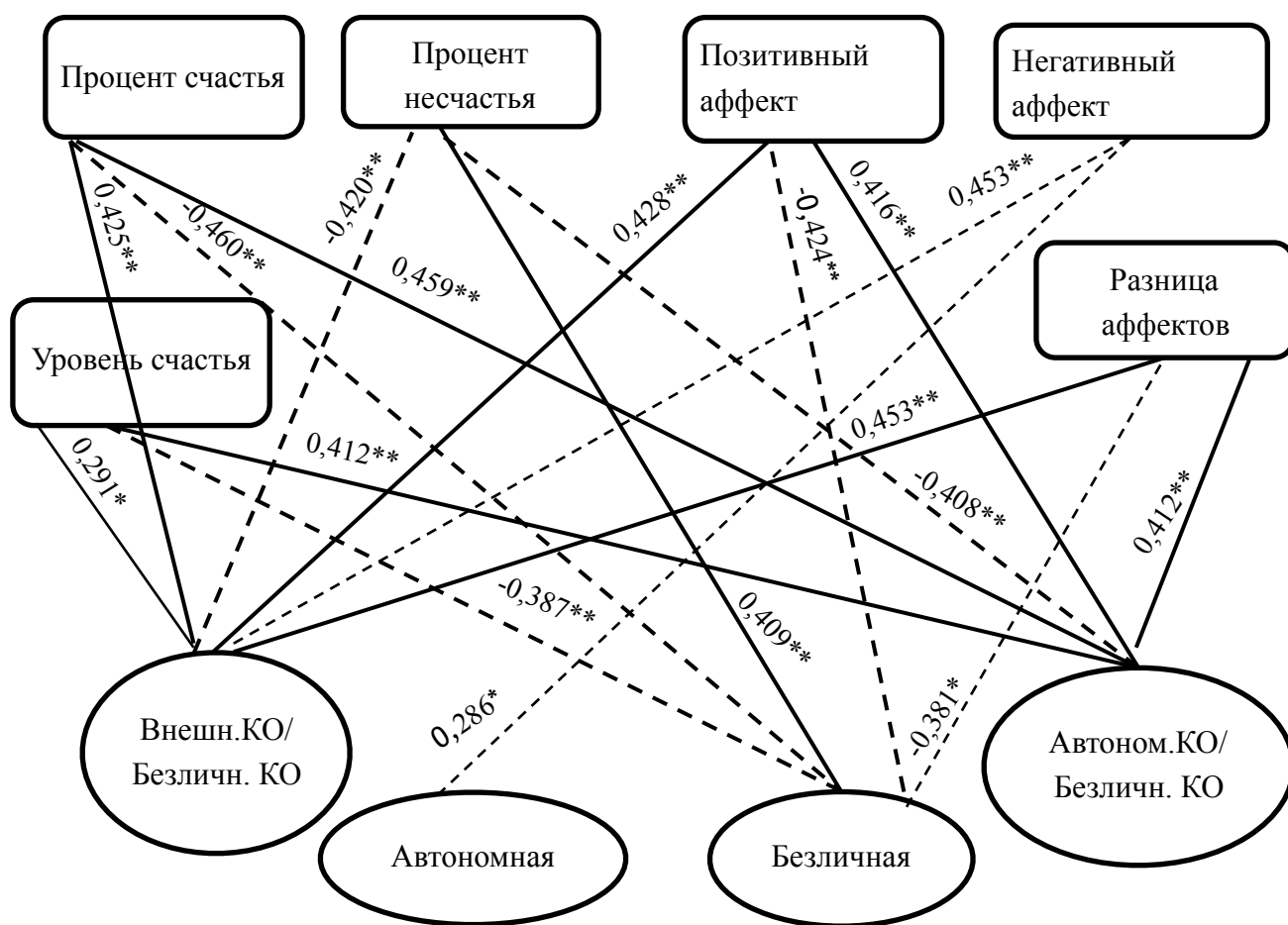


Рисунок 2. Взаимосвязь показателей опросника каузальных ориентаций с показателями субъективного благополучия.

Таким образом, молодые люди с выраженными мотивационными подсистемами чаще удовлетворены собой и своими отношениями, а также чаще испытывают положительные эмоции, переживают состояние счастья. Для тех, чья вера в собственные силы и уровень самодетерминации очень низки, характерны низкая удовлетворенность собой и переживание негативных эмоций.

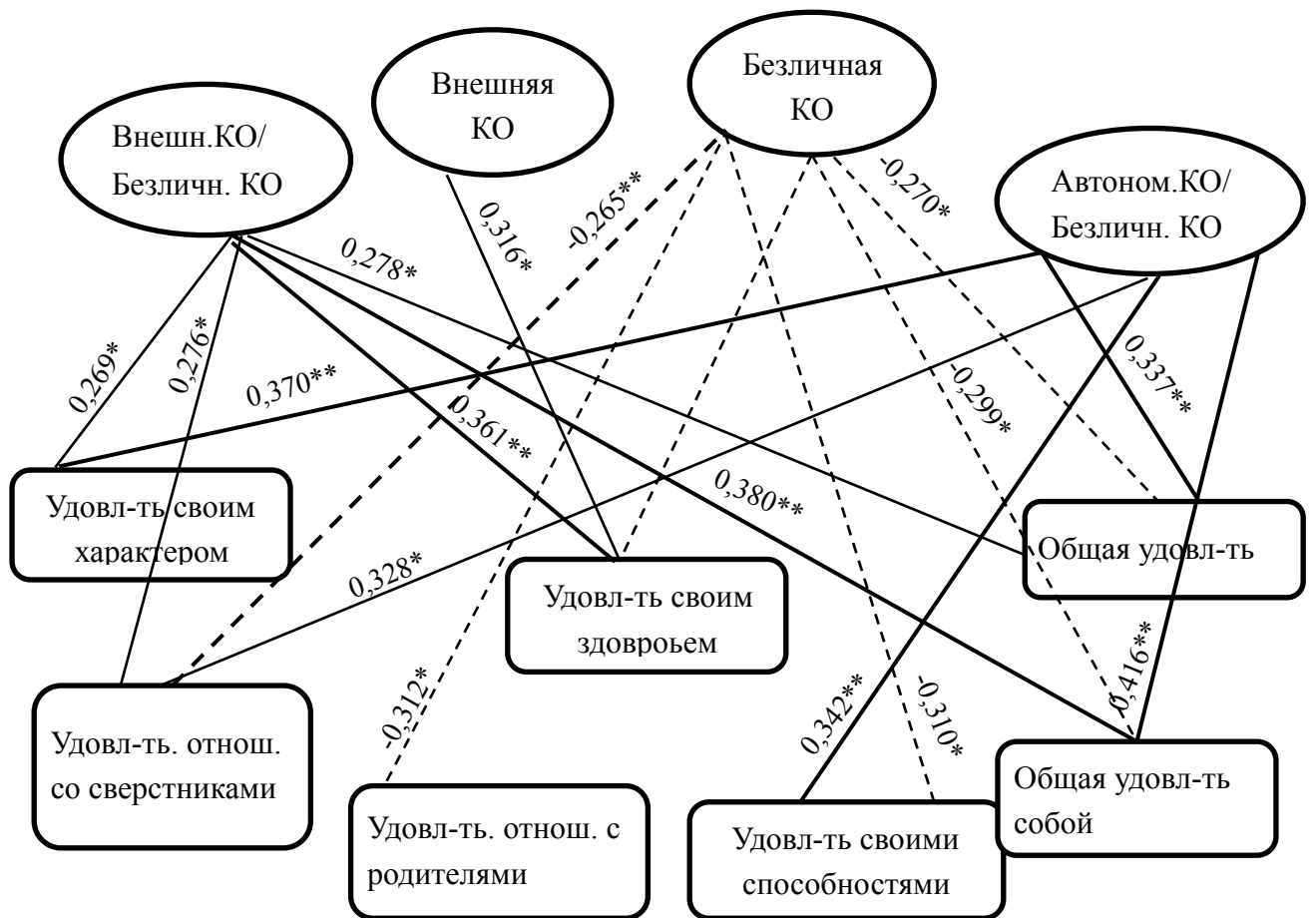


Рисунок 3. Взаимосвязь показателей опросника каузальных ориентаций с показателями субъективного благополучия.

3.7. Влияние факторов личностной автономии на субъективное благополучие.

Для изучения влияния показателей автономии личности на показатели субъективного благополучия был проведен множественный регрессионный

анализ. В качестве зависимых переменных были взяты интегральные характеристики субъективного благополучия: для шкалы аффектов - показатель «разница аффектов», для методики «уровень счастья»- процент времени переживания счастья, а для методики, измеряющей удовлетворенность жизнью, - общий показатель по всем шкалам. В качестве предикторов были отобраны интегральные характеристики автономии личности: функциональный аспект представили факторы по данным анкеты, субъектно-средовой аспект - общий показатель СПП, а личностно-мотивационный аспект - каузальные ориентации и их соотношение. Для каждой зависимой переменной в результате анализа были выявлены несколько предикторов.

Регрессионный анализ был проведен для группы студентов (рис.4), для группы выпускников (рис.5) и для выборки в целом (рис.6).

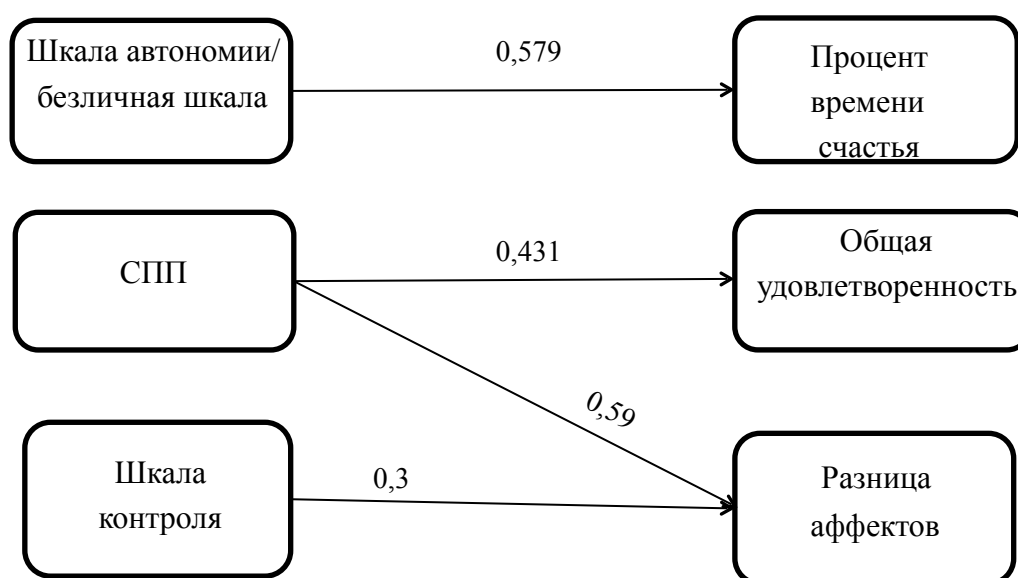


Рисунок 4. Результаты регрессионного анализа в группе студентов.

В группе студентов были выявлены три предиктора для показателей субъективного благополучия. На показатель «процент времени переживания счастья» значимо влияет преобладание шкалы автономии над безличной шкалой ($\beta_1=0,579$), дисперсия этой модели составляет 33,5 %. На показатель общей удовлетворенности влияет общий показатель суверенности психологического пространства (СПП) ($\beta_2=0,431$), дисперсия модели- 28,5%. Для показателя «Разница аффектов» предикторами являются также общий

показатель СПП ($\beta_3 = 0,59$) и шкала контроля (внешняя каузальная ориентация) ($\beta_4 = 0,3$). Дисперсия модели с этой зависимой переменной составила 45,1%.

Таким образом, для студентов-третьекурсников наиболее важной является автономия, выраженная в суверенности их пространства и самодетерминации. Предикторами для аффективного компонента субъективного благополучия являются и внешняя каузальная ориентация и внутренняя, значит, для респондентов наиболее важно иметь выраженную мотивационную систему (в отличие от безличной шкалы), а ее направленность (на собственные мотивы или на нормы общества) не столь важна. Полученные результаты можно объяснить и тем, что в изучаемом периоде происходит становление молодого человека как самостоятельного члена общества, поэтому стремление к соответствию внешним требованиям выражено не меньше, чем стремление принимать решения с опорой только на себя.

Факторы функциональной автономии не являются предикторами для субъективного благополучия в этой группе, что свидетельствует о том, что для студентов иметь возможность проявлять свою самостоятельность в повседневной жизни для положительных переживаний не так важно, как быть независимым в принятии решений, иметь возможность реализовывать свою активность.

В группе выпускников предикторами субъективного благополучия стали пять показателей личностной автономии, включающие также и показатели функциональной автономии (Рис.5).

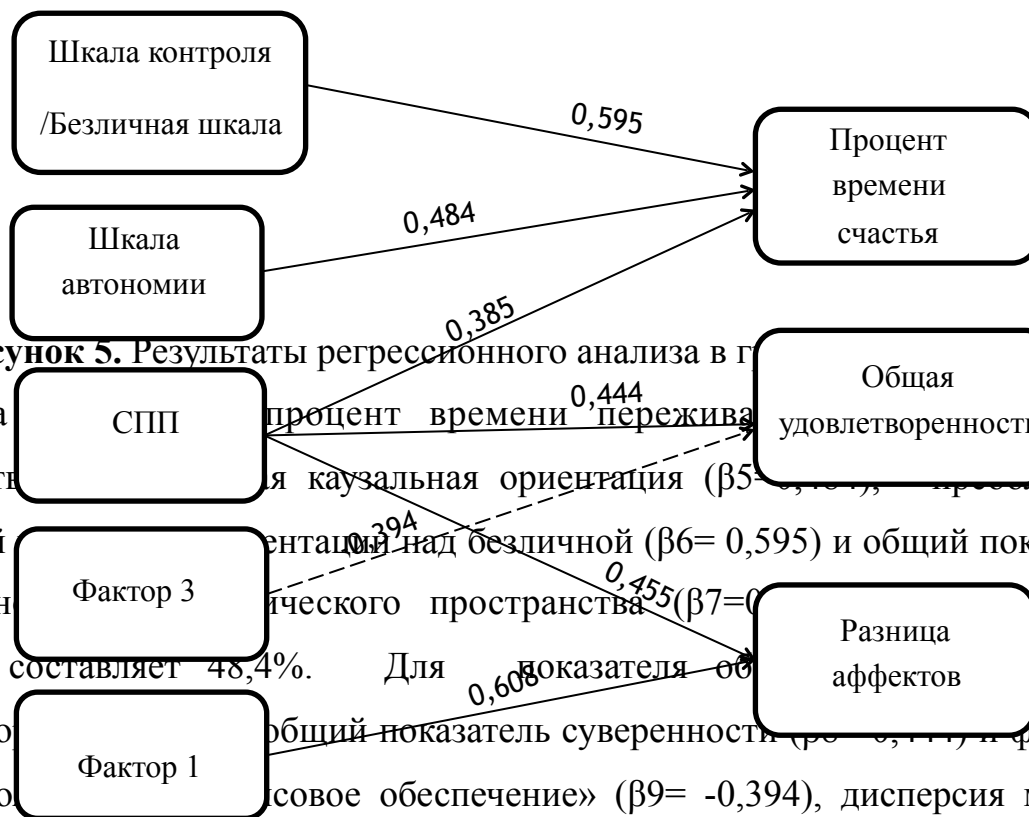


Рисунок 5. Результаты регрессионного анализа в группе выпускников.

На показатель «Процент времени переживания» также влияют «Шкала автономии» ($\beta_5 = 0,484$), «Шкала контроля /Безличная шкала» ($\beta_6 = 0,595$) и «Общий показатель суверенности» ($\beta_7 = 0,385$). Дисперсия модели с этой зависимой переменной составляет 48,4%. Для показателя «Разница аффектов» также влияют «Общий показатель суверенности» ($\beta_8 = 0,444$), «Фактор 3» ($\beta_9 = -0,394$) и «Фактор 1» («самостоятельное проживание») ($\beta_{10} = 0,455$). Дисперсия модели с этой зависимой переменной составляет 51,3%.

Таким образом, для выпускников, также как и для студентов, большое значение для переживания счастья играет выраженность личностно-мотивационного и субъектно-средового аспекта автономии. Однако для данной возрастной группы предикторами субъективного благополучия являются и факторы функциональной автономии. С течением времени для молодых людей становится значимым не только переживание себя как автономной личности, но и реальное проявление своей самостоятельности и независимости в повседневной жизни. Положительное влияние фактора 1, являющегося наиболее содержательным и отражающего самостоятельность сразу в нескольких сферах жизни, подтверждает это. Отрицательное влияние фактора 3 «самостоятельное финансовое обеспечение» можно объяснить тем, что молодые люди, не имеющие никакой финансовой поддержки, могут быть не удовлетворены своим финансовым положением, что серьезно сказывается на удовлетворенности жизнью.

Результаты регрессионного анализа, проведенного во всей выборке отражает ранее описанные тенденции, однако мы можем наблюдать и другие предикторы субъективного благополучия.

На показатель «процент времени переживания счастья» значимо влияют общий показатель суверенности психологического пространства (СПП) ($\beta_{12}=0,286$), безличная каузальная ориентация ($\beta_{13}= -0,478$), внешняя каузальная ориентация ($\beta_{14}=0,294$). Дисперсия модели- 35,4%. На показатель общей удовлетворенности влияют 2 фактора: показатель соотношения шкалы контроля и безличной шкалы ($\beta_{15}= 0,320$), а также общий показатель суверенности ($\beta_{16}= 0,349$). Дисперсия этой модели составила 27,3%. Для показателя «Разница аффектов» (дисперсия модели- 30,8%) предиктором также является общий показатель СПП ($\beta_{17}= 0,498$). Кроме того, влияние оказывает фактор 1 «самостоятельное проживание» ($\beta_{18}= 0,277$) (Рис.4).

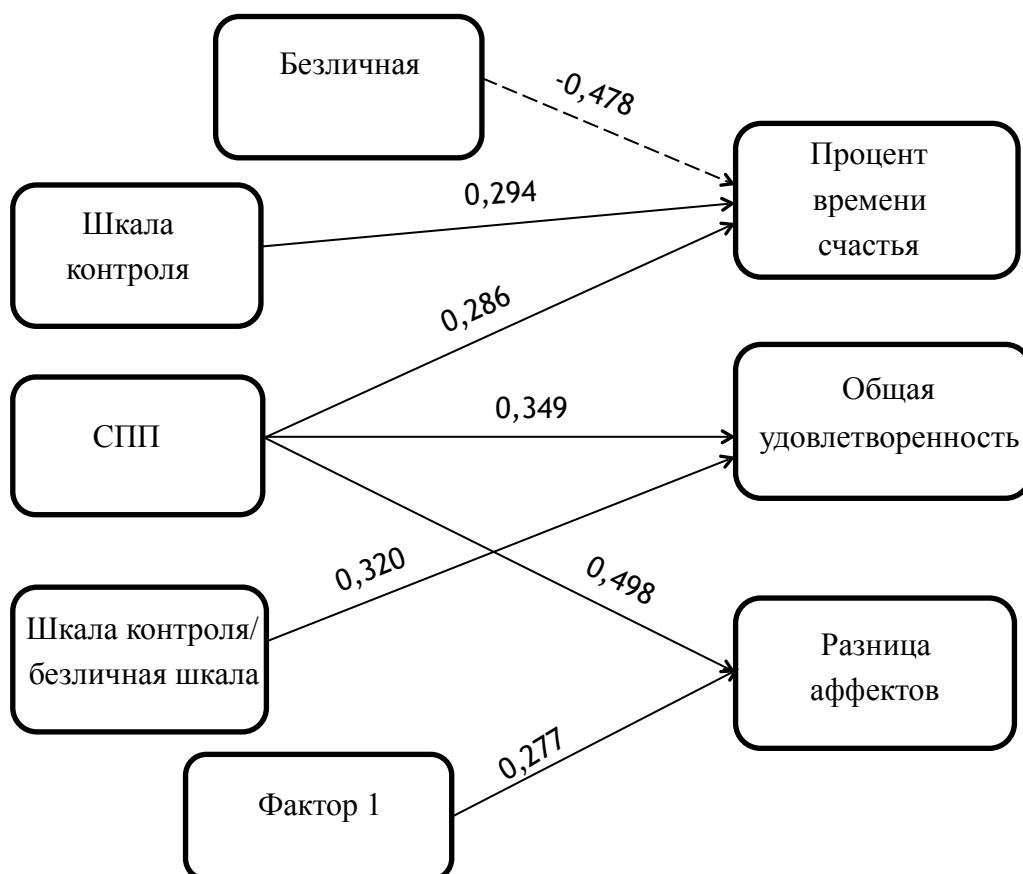


Рисунок 6. Результаты регрессионного анализа для всей выборки.

Таким образом, показатели каждого из изучаемых аспектов воздействуют на переживание субъективного благополучия. На все три интегральные

характеристики субъективного благополучия влияет показатель суверенности психологического пространства. Из этого можно сделать вывод, что субъектно-средовой аспект является наиболее важным в переживании благополучия в изучаемом периоде. Из показателей личностно-мотивационного аспекта наиболее сильное влияние оказывают шкалы внешней и безличной мотивации, а также их соотношение. Отрицательное влияние безличной каузальной ориентации свидетельствует о значимости наличия мотивации, тенденции к самодетерминации для молодых людей, о негативном влиянии на их благополучие поведения по типу «выученной беспомощности». Положительное влияние шкалы контроля на переживании счастья могут свидетельствовать о направленности молодых людей на получение общественного признания, о важности соответствия внешним нормам. Влияние функционального аспекта выразилось в воздействии только одного фактора, однако он является интегральным и отражает разные составляющие функциональной автономии. Для переживания позитивных аффектов в изучаемом периоде оказались важны характеристики самостоятельности, в большей степени связанные с самостоятельным проживанием.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В данном исследовании нами была предпринята попытка реализовать комплексный подход к изучению личностной автономии, объединив различные ее аспекты, а также рассмотрев их в связи с возрастными задачами развития в период ранней взрослости.

Одной из важных задач для нас стало изучение возрастных и половых различий в уровне характеристик автономии личности. Существенных различий, связанных с полом, обнаружено не было, что дает возможность делать вывод о примерно равной выраженности личностной автономии как у мужчин, так и у женщин, независимости развития этого качества от пола. Возрастные различия были обнаружены только в функциональном аспекте, а значимые отличия по остальным показателям автономии не выявлены. Из этого мы можем сделать вывод, что формирование субъектно-средовых и личностно-мотивационных характеристик автономии происходит в более раннем возрасте, а в изучаемом периоде динамика их развития неяркая. Характеристики же и особенности поведения, относящиеся к функциональному аспекту, изменяются в соответствии с жизненными задачами, которые появляются с течением времени, поэтому для выпускников характерны более высокие значения по показателям этого аспекта. Таким образом, для изучаемого периода не характерно построение жизни по единой модели, однако внутренние характеристики автономии уже формируются к данному возрасту. Выделенные возрастные различия позволяют сделать выводы об особенностях перехода молодых людей от обучения к полностью взрослой жизни.

Также нами была изучена взаимосвязь изучаемых аспектов автономии. Ранний опыт проявления автономии, выраженность каузальных ориентаций и

уровень независимости в повседневной жизни являются взаимосвязанными. Т.к. методика «суверенность психологического пространства» изучает особенности детского опыта респондента и относится к ранним периодам его жизни, можно говорить о решающей роли субъектно-средового аспекта автономии в развитии других аспектов. Способствование родителями развитию самостоятельности ребенка, предоставление ему свободы выбора, удовлетворение потребности в автономии и компетенции положительно сказывается на его внутренней мотивации, является основой для развития автономии и самостоятельности. Человек научается доверять себе, чувствует в себе силы влиять на собственную жизнь, при принятии решений опирается на самого себя. Обладая этими качествами, человеку не так сложно проявить свою самостоятельность и в быту: он уверен в себе и не боится увеличивающейся ответственности. Полученные данные соответствуют проведенным ранее исследованиям (Deci E., Ryan R., 1985; Карабанова О.А., Поскрёбышева Н.Н., 2011 и др.): предоставление родителями некоторой свободы своим детям взаимосвязано с высоким уровнем развития автономии в более позднем возрасте, авторитарное же поведение родителей отрицательно сказывается на самодетерминации и инициативности молодых людей.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о положительной взаимосвязи автономии личности с субъективным благополучием. Молодые люди с выраженной суверенностью психологического пространства и высоким уровнем самодетерминации более счастливы и чаще переживают положительные эмоции. Также же тенденция характерна и для молодых людей, проживающих самостоятельно, имеющих возможность проявить свою автономию в повседневной жизни. Полученные данные не противоречат описанным нами ранее исследованиям (Чумаков М.В., 2015; Кулик А.А., Акимова А.А., 2016; Schiffrin H., Liss M., Miles-McLean H., 2014), в которых были выявлены корреляции между автономией личности и удовлетворенностью жизнью, а также положительные взаимосвязи между удовлетворенностью

потребности в автономии, высоким уровнем развития волевой сферы и субъективным благополучием.

Характер связей субъективного благополучия со шкалами методики «Опросник каузальных ориентаций» свидетельствует о том, что для переживания позитивных эмоций и для удовлетворенности жизнью особенно важным оказывается выраженность любой мотивационной системы из двух, в отличие от амотивационной. Безличная каузальная ориентация, заключающаяся в отсутствие мотивации и веры в свои силы, низком уровне самодетерминации, отрицательно связана с характеристиками субъективного благополучия. С высоким же уровнем субъективного благополучия положительно связана не только автономная каузальная ориентация, но и внешняя. По-видимому, для молодых людей одинаково важно для ощущения себя счастливым как опора на самого себя, так и соответствие некоторым внешним нормам. Такую тенденцию можно объяснить основными возрастными задачами изучаемого периода: молодой человек постепенно обретает личную независимость и самостоятельность, но в то же время ему необходимо выстраивать отношения с другими, становиться частью общества, в котором он живет.

Наибольшее количество связей было обнаружено между показателями субъективного благополучия и шкал методики, отражающей субъектно-средовой аспект автономии. Таким образом, позитивный ранний опыт формирования представления о собственных возможностях и границах в наибольшей степени связан с положительными переживаниями в период ранней взрослости.

Результаты регрессионного анализа подтверждают нашу гипотезу о влиянии автономии личности на субъективное благополучие. Выраженность внешней или внутренней мотивации, суверенность психологических границ оказывают положительное влияние на интегральные характеристики всех рассматриваемых компонентов субъективного благополучия.

Существующие в группах различия также позволяют сделать определенные выводы: в группе выпускников все аспекты автономии личности оказывают влияние на субъективное благополучие, в то время как в группе студентов функциональный аспект не является влияющим фактором. По всей видимости, для студентов, которые имеют меньше опыта проявления самостоятельности, а ведущей деятельностью которых является учебная, наиболее важным является именно ощущение себя автономным, а не реализация этого качества в повседневной жизни. Для выпускников же, чаще сталкивающихся с необходимостью проявлять функциональную автономию, не менее важен и опыт самостоятельного проживания для переживания субъективного благополучия.

Результаты регрессионного анализа во всей выборке соответствуют тенденциям как корреляционного анализа, так и регрессионного анализа в группах: выраженность личностной автономии положительно влияет на уровень субъективного благополучия, причем наиболее мощным фактором является показатель общей суверенности психологического пространства.

Таким образом, полученные нами результаты позволяют комплексно рассмотреть личностную автономию у молодых взрослых, определить характер ее влияния на субъективное благополучие. Выявленные различия дают возможность более детально рассмотреть особенности развития в изучаемом периоде.

ВЫВОДЫ

1. Личностно-мотивационный аспект в выборке характеризуется выраженностью автономной каузальной ориентацией ($M=142,3$) и низкими значениями безличной ориентации ($M=88,9$). Суверенность психологического пространства как субъектно-средовой аспект автономии выражена в пределах нормы ($СПП=23,1$) и является высококовариативной ($\sigma=20,1$), а, значит, сильно зависит от индивидуального опыта человека.
2. Функциональная автономия в выборке выражена неравномерно по всем показателям: в исследовании приняли участие как молодые люди, полностью самостоятельные в быту, так и зависимые в обеспечении своей жизни от кого-либо. В результате факторного анализа показателей функционального аспекта автономии были выделены 4 фактора (69%), отражающих различные типы поведенческой автономии: Фактор 1 «Самостоятельное проживание»(24,8%), Фактор 2 «Обеспечение собственного комфорта»(16,9%), Фактор 3 «Обеспечение финансовой независимости»(14,4%), Фактор 4 «Проявление самостоятельности в личном пространстве» (12,8%).
3. Все аспекты автономии личности связаны между собой: высокая самостоятельность в быту, суверенность психологического пространства

и высокий уровень самодетерминации имеют положительные взаимосвязи.

4. Все показатели субъективного благополучия в выборке выражены выше среднего: респонденты большую часть времени переживают позитивный аффект (разница аффекта=10,66) и ощущают себя счастливыми (44,1%), а также оценивают свою удовлетворенность жизнью достаточно высоко (средняя сумма по шкалам - 87,3 из 130 возможных). В наибольшей степени респонденты удовлетворены отношениями с родителями, отношениями со сверстниками и своими способностями, в наименьшей - романтическими отношениями, финансовым положением и возможностью самореализации. Значимых половых и возрастных различий выявлено не было - уровень субъективного благополучия не зависит от пола и возраста.
5. Значимые различия между группами студентов и выпускников были найдены только по показателям функциональной автономии. Выпускники более самостоятельны в финансовом обеспечении, они чаще проживают отдельно от родственников, а также среди них больше людей, вступивших в брак. Кроме того самостоятельное проживание и зарабатывание денег в этой группе является более продолжительным, чем в группе студентов.
6. Половые различия были обнаружены лишь по двум показателям функциональной автономии. Таким образом, мужчины и женщины в выборке отличаются друг от друга лишь по уровню самостоятельности в совершении некоторых действий в быту. Остальные показатели автономии не зависят от пола человека, а определяются его индивидуальными особенностями и жизненным опытом, а также возрастными задачами, одинаковыми для мужчин и женщин в данном периоде.
7. Между показателями всех аспектов автономии и субъективного благополучия существуют положительные взаимосвязи. Наибольшее

количество связей выявлено с показателями суверенности психологического пространства (53 связи между 12 показателями субъективного благополучия и 7 показателями СПП). В связях субъективного благополучия с личностно-мотивационным аспектом наибольшую роль играет безличная шкала, которая отрицательно связывается с большинством показателей благополучия.

8. Результаты регрессионного анализа подкрепляют выводы корреляционного анализа и позволяют говорить о том, что личностная автономия является предиктором субъективного благополучия в ранней взрослости. Были выявлены следующие предикторы: для времени переживания счастья - безличная шкала ($\beta=-0,478$), шкала контроля ($\beta=0,294$) и СПП ($\beta=0,286$), для общей удовлетворенности – СПП ($\beta=0,349$) и соотношение шкалы контроля и безличной шкалы ($\beta=0,320$), для баланса аффекта – СПП ($\beta=0,498$) и фактор 1 «Самостоятельное проживание» ($\beta=0,277$). Самым мощным предиктором является суверенность психологического пространства. Таким образом, на переживание субъективного благополучия в период ранней взрослости влияет опыт формирования автономии в раннем возрасте и актуальный уровень самодетерминации.
9. Регрессионный анализ, проведенный в группе студентов и выпускников отдельно, выявил различия во влиянии функционального аспекта автономии на субъективное благополучие. В группе выпускников предикторами для субъективного благополучия стали такие факторы как «Самостоятельное проживание» и «Обеспечение финансовой независимости», в то время как в группе студентов ни один показатель функциональной автономии не был включен. Таким образом, студентам важно чувствовать себя самостоятельными, независимыми и суверенными как личность, однако у них нет ярко выраженной потребности проявлять свою автономию в повседневной жизни и в быту. Субъективное благополучие выпускников, в большей степени, зависит от

факторов функциональной автономии – проявления самостоятельности в повседневной жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование позволило подтвердить основную гипотезу: личностная автономия положительно связана с субъективным благополучием. Наиболее сильное влияние на переживание счастья и удовлетворенность жизнью оказывает суверенность психологического пространства. Кроме того были обнаружены взаимосвязи среди трех изучаемых аспектов автономии. Возрастные различия были обнаружены в значениях по показателям функциональной автономии: молодые люди, закончившие свое образование, более самостоятельны и независимы в быту, чем студенты. Отсутствие половых и возрастных различий в показателях двух других аспектах позволяет сделать вывод об их более раннем формировании и независимости от половых и гендерных признаков. Отсутствие каких-либо различий в показателях субъективного благополучия говорит об их зависимости от индивидуального опыта, но не от возраста или пола.

Дальнейшие исследования могут быть связаны с поиском сензитивного периода для развития уровня самодетерминации и формирования каузальных ориентаций, с более детальным изучением родительского поведения в связи с суверенностью психологического пространства их детей. Также возможно провести подобное исследование в выборке, находящейся в более позднем возрастном периоде, и сравнить полученный характер связей с имеющимся.

Результаты данного исследования подтверждают важность создания безопасной среды для ребенка в раннем возрасте, предоставление ему свободы, как непосредственно для развития автономии, так и для последующего благотворного ее влияния на благополучие человека, а, значит, и на его психологическое здоровье. Таким образом, полученные нами результаты могут найти педагогическое применение, причем как в воспитательных процессах внутри семьи, так и в образовании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. Структура развития психофизиологических функций взрослого человека// Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/ сост. Семенюк Л.М. Под ред. Д.И. Фельдштейна. –М., 1996
2. Аргайл М. Психология счастья. М., 1990.
3. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ, Серия «Психология». — 2012. — Т. 6, № 4. — С. 4—14.
4. Будакова А.В., Сметанова Ю.В., Богомаз С.А. Психологическая безопасность как условие развития личностного потенциала // Вестн. Том. гос. ун-та. 2010. №338.
5. Волков Б. С. Психология юности и молодости. – М., 2006.
6. Волченков В.С, Слепкова В.И. Гетерохронность социального и личностного развития в ранней взрослости // Известия Саратовского университета. Акмеология образования. Психология развития. 2013. №4 С.341-348.
7. Головей Л.А. Психологическая зрелость личности / Головей Л.А. [и др.]; под. ред. Л.А.Головей. – СПб.: Изд-во Скифия-принт, 2014

8. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие//Вопросы психологии. 2013. № 1 1
9. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э.Диси и Р.Райана // Психология мотивации достижения: учеб. пособие. М.: Смысл: Академия, 2006. С. 201–245.
10. Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций. Вестник Московского университета. Серия 14 Психология. № 3 · 2008, с.91-106.
11. Дергачева О., Леонтьев Д. А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала// Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 76-91.
12. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М., 2013
13. Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б. Психологическое и социально-психологическое пространство личности и группы: понимание, виды и тенденции исследования// Психологический журнал. 2011. Т. 76. № 4. С. 45-56.
14. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. — 2014. — № 1 (123). — С. 171-182.
15. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Бородкина И.В. Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков // Вопросы психологии, 2007, № 2, с.
16. Карабанова О.А., Поскребышева Н.Н. Развитие личностной автономии подростков в отношениях с родителями и сверстниками. // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. № 2. С.36-47
17. Кулик А.А, Акимова А.А. Субъективное благополучие молодёжи (на примере студентов первых и выпускных курсов) // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология. 2016. №2.

18. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика /Ред. В.Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
19. Левит Л.З. Что же такое счастье: опыт трех исследований // Педагогическое образование в России. 2014. №4.
20. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному// Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 76-91.
21. Леонтьев Д. А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера// Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 76-91.
22. Ливехуд Б. Кризисы жизни — шансы жизни: развитие личности между детством и старостью. Калуга, 1994.
23. Манукян В.Р. Специфика кризисов профессионального развития на разных этапах обучения в вузе // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2012. №3 С.62-69.
24. Манукян В.Р., Рузаева Н. Д. Психологическая автономия личности и особенности жизненного планирования у студентов//Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ, 2015.Т.3.
25. Нартова-Бочавер С.К. Новая версия опросника “Суверенность психологического пространства –2010” // Психологический журнал. 2014. Том 35. № 3.
26. Нартова-Бочавер, С.К. Психологическое пространство личности. М., 2005.
27. Осин, Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS Психология : журнал Высшей школы экономики 2012. – 2012 том 9 №4. – с.91-110.
28. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности. М., 2010.

29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2006.
30. Сабельникова Е.В., Хмелева Н.Л. Инфантилизм: теоретический конструкт и операционализация // Образование и наука. 2016. №3 (132) С.89-105.
31. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие М., 2001.
32. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм / Пер. с фр. М. Грецкого. М., 2006.
33. Сергиенко Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека. Психологические исследования. 2013. *Том 6, №30.
34. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. М., 2014.
35. К.Роджерс. Полноценно функционирующий человек К.Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994
36. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 2006.- 247с.
37. Чумаков М.В. Субъективное благополучие и эмоционально-волевая сфера личности//Вестник КГУ. Серия: физиология, психология и медицина. 2015. №2. С.96-100.
38. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности. Саратов, 2004.
39. Шихи Г. Возрастные кризисы – ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999.
40. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: Монография. М.: МОСУ, 2001.
41. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
42. Юнг К. Жизненный рубеж // Проблемы души нашего времени. М., 1993
43. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.
44. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал / Ред. Б.Ф. Ломов, А.В. Брушлинский. – 2013. – Том 34 №5 сентябрь-октябрь 2013. – С. 85-95.
45. Boyce, Christopher J., Wood, Alex M. and Powdthavee, Nattavudh (2013) Is personality fixed?: personality changes as much as "variable" economic factors

- and more strongly predicts changes to life satisfaction. *Social Indicators Research*, 111 (1). pp. 287-305.
46. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*, 2000.
 47. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985.
 48. Deci E. D., Ryan R. M, 'On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being', *Annual Review of Psychology*, 2001, 52, 141–66.
 49. Deci E. L., Ryan R. M. Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective // *Handbook of self-determination research* / E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.). Rochester, NY: The University of Rochester Press, 2002. P. 3–33.
 50. Diener, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, 95, 542–575.
 51. Diener, E., & Lucas, R. *Personality, and subjective well-being* (1999).
 52. Diener E. *Perspectives on Psychological Science*. 2013 Vol 8, Issue 6, pp. 663 – 666.
 53. Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2013, 104, 267–276.
 54. Diener, E., & Chan, M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied psychology: Health and well-Being*, 2011, 3, p. 1-43.
 55. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, p. 719-727
 56. Schiffrin, H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K., Erchull, M., & Tashner, T. Helping or Hovering? The Effects of Helicopter Parenting on College Students' Well-Being – Springer. *Journal of Child Family Studies*, 2014, 23, p.548-557.

57. Yap M. B., Pilkington P.D., Ryan S.M., Jorm A.F. Parental factors associated with depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 2014, 156, p.8-23.

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Биографическая анкета.

Анкета.

Перед вами анкета, которая включает в себя вопросы, связанные с особенностями социального положения человека и с особенностями его текущего образа жизни.

Некоторые вопросы требуют самостоятельного написания ответа.

Имя _____ **Возраст** _____ **Пол:** М / Ж

1. Факультет _____

2. Место рождения _____

3. До поступления в университет вы проживали:

- а) В городе обучения
- б) В другом городе, стране (где)

5. Семейное положение:

- а) Женат\замужем (зарегистрированный брак)
- б) Состою в гражданском браке (и\или проживаю со своим партнёром)
- б) Состою в близких (любовных) отношениях, но проживаю отдельно от партнёра
- в) Имею опыт достаточно продолжительных близких отношений, однако, в данный момент не состою в отношениях
- г) Никогда не состоял(а) в достаточно продолжительных близких отношениях
- д) Другое _____

6. Большую часть времени сейчас вы проживаете:

- а) У родителей
- б) В съёмном жилье
- в) В общежитии
- г) У родственников, друзей, близких
- д) Другое _____

7. Если преобладающую часть времени вы живёте отдельно от родителей (родственников), укажите, в каком возрасте вы переехали из дома родителей:

8. В настоящий момент вы *(обратите внимание, в данном пункте предлагается 4 варианта):*

Работаете: а) по специальности \ б) не по специальности

Не работаете: в) имеете опыт работы \ г) не имеете опыт работы

9. Финансовое обеспечение вашей жизни в настоящий момент:

- а) Меня полностью обеспечивают родители
- б) Основная часть денег поступает от родителей, однако, частично я зарабатываю сам(а)
- в) Меня обеспечивает кто-то из близких (например, муж, партнёр в близких отношениях, родственник)
- г) Полностью или почти полностью финансово обеспечиваю себя сам(а)
- д) Другое _____

10. Если вы имеете опыт оплачиваемой трудовой деятельности, укажите, в каком возрасте вы впервые получили самостоятельно заработанные деньги? _____

11. Если в настоящий момент вы полностью или частично финансово обеспечиваете себя сами, укажите, на протяжении какого времени это происходит? (например, «в течение последних 3 месяцев», «в течение последних 2 лет»)

12. Считаете ли вы себя социально активным человеком?

- а) да (укажите социально направленные проекты, в которых вы участвуете или участвовали в последнее время) _____
- б) нет, но я бы хотел(а) принимать более активное участие в жизни общества
- в) нет, социальная активность мне мало интересна

13. Привычки бытового самообслуживания:

Частота самостоятельного выполнения:	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
Приготовление пищи.				
Совершение необходимых и бытовых покупок (продукты, бытовая химия, одежда и т.д.).				
Уборка жилого пространства.				
Оплата счетов.				
Выбор досуга, составление планов на выходные.				
Коммуникация с госучреждениями (паспортный стол, банк, ЖКХ, военкомат и т.д) и операции с документами.				
Совершение крупных и/или дорогих покупок.				
Медицинское обслуживание (самостоятельное посещение медицинских учреждений).				

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

Таблица 27. Взаимосвязь шкал методики «Суверенность психологического пространства» и показателей субъективного благополучия.

	СЦ	СП	СФТ	СВ	СС	СТ	СПП
Позитивный аффект	0,173	0,257	0,343* *	0,253	0,322*	0,371**	0,349**
Негативный аффект	-0,124	-0,338 **	-0,404 **	-0,186	-0,161	-0,508**	-0,335*
Разница аффектов	0,168	0,352* *	0,481* *	0,257	0,299*	0,568**	0,419**
Уровень счастья	0,211	0,252	0,405* *	0,430* *	0,263*	0,445**	0,379**
Процент времени ощущения себя счастливым	0,180	0,285*	0,269*	0,385* *	0,276*	0,470**	0,385**

	СЦ	СП	СФТ	СВ	СС	СТ	СПИ
Позитивный аффект	0,173	0,257	0,343* *	0,253	0,322*	0,371**	0,349**
Негативный аффект	-0,124	-0,338 **	-0,404 **	-0,186	-0,161	-0,508**	-0,335*
Разница аффектов	0,168	0,352* *	0,481* *	0,257	0,299*	0,568**	0,419**
Уровень счастья	0,211	0,252	0,405* *	0,430* *	0,263*	0,445**	0,379**
Процент времени ощущения себя нейтральным	-0,050	-0,142	-0,049	-0,300 *	-0,131	-0,110	-0,177
Процент времени ощущения себя несчастным	-0,243	-0,308 *	-0,318 *	-0,190	-0,275 *	-0,572* *	-0,388* *
Удовлетворенность отношениями с родителями	0,555* *	0,520* *	0,268*	0,443* *	0,407* *	0,373**	0,609**
Удовлетворенность отношениями со сверстниками	0,343* *	0,372* *	0,221	0,457* *	0,402* *	0,464**	0,489**
Удовлетворенность жилищными условиями	0,253	0,249	0,137	0,284*	0,179	0,291*	0,296*
Удовлетворенность своими способностями	0,248	0,285*	0,240	0,222	0,089	0,406**	0,336**
Общая удовлетворенность собой	0,278*	0,268*	0,211	0,384* *	0,187	0,454**	0,378**

******-связи значимы на уровне $p < 0.01$., *****- связи значимы на уровне $p < 0.05$.