

Губернаторова А.С.,

студент

2 курс, факультет «Консультативная психология»

Московский Психолого-социальный Университет

Россия, г. Москва

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема психологического благополучия замужних женщин, которым сегодня приходится совмещать множество ролей и справляться с постоянным стрессом. Описаны результаты эмпирического исследования, в котором изучалась связь между смыслом жизни, удовлетворенностью браком, способами совладания со стрессом и общим состоянием женщин. Полученные данные показывают, что умение находить внутренние ориентиры и гибко реагировать на трудности помогают сохранять душевное равновесие. Материалы статьи могут быть полезны в практике семейного психологического консультирования.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, замужние женщины, семейные отношения, смысложизненные ориентации, копинг-стратегии, брачная удовлетворенность, предикторы здоровья.*

***Abstract.** The article examines the problem of psychological well-being of married women who face the challenge of balancing multiple roles and dealing with constant stress today. The results of an empirical study exploring the relationship between the meaning of life, marital satisfaction, coping strategies, and the overall condition of women are described. The obtained data show that the ability to find internal reference points and flexibly respond to difficulties helps maintain mental*

balance. The materials of the article can be useful in the practice of family psychological counseling.

Keywords: *psychological well-being, married women, family relations, meaningful life orientations, coping strategies, marital satisfaction, health predictors.*

Введение

Сегодня жизнь современной женщины устроена так, что ей приходится успевать буквально везде: строить профессиональную карьеру, заботиться о близких, быть любящей женой, мамой, а также поддерживать порядок в доме. Из-за такого насыщенного ритма многие сталкиваются с сильным ежедневным напряжением, хронической усталостью и эмоциональным выгоранием. Когда требований извне оказывается слишком много, а внутренние ресурсы человека постепенно истощаются, привычные способы справляться с трудностями перестают работать [1]. Мне стало интересно детально разобраться в том, что именно помогает одним замужним женщинам успешно сохранять внутреннюю гармонию и душевное равновесие в браке, в то время как другие чувствуют себя полностью истощенными и потерянными [2].

Актуальность этого вопроса обусловлена тем, что институт семьи в последние годы переживает заметные изменения. Традиционные роли пересматриваются, а ожидания общества от женщины становятся противоречивыми. С одной стороны, от нее ждут успехов в реализации себя как профессионала, с другой стороны — безупречного выполнения домашних обязанностей и создания эмоционального комфорта в семье. Возникающий на этой почве внутренний конфликт ролей часто приводит к тревожности и снижению общей удовлетворенности жизнью. Поиск внутренних опор и изучение факторов, поддерживающих психологическое благополучие в браке, становится одной из самых важных задач современной психологической науки и практики [3].

Методы исследования

Для того чтобы изучить эту проблему на практике, я провела эмпирическое исследование. Организация и проведение работы строились в строгом соответствии с принятыми этическими нормами, включая положения Хельсинкской декларации [4]. Каждая участница была заранее проинформирована о целях исследования, дала свое добровольное согласие на участие, а все полученные данные были полностью деперсонализированы для соблюдения конфиденциальности.

Выборку исследования составили 60 замужних женщин в возрасте от 22 до 55 лет. Средний возраст участниц составил 34,6 года, а стаж их официального брака варьировался от 1 года до 30 лет. Широкий диапазон позволил охватить разные этапы развития семьи — от периода адаптации молодых супругов до кризисов зрелого семейного союза.

Для наглядного представления структуры нашей выборки по стажу семейной жизни я объединила данные в таблицу 1.

Таблица 1.

Распределение участниц исследования по стажу семейной жизни (N = 245)

Стаж семейной жизни	Количество женщин (чел.)	Процент от общего числа (%)
От 1 года до 5 лет (молодая семья)	20	33.3%
От 6 до 10 лет (кризисный период)	20	33.3%
Более 10 лет (зрелый брак)	20	33.3%
Итого	60	100.0%

Для глубокой и разносторонней диагностики я подобрала комплекс надежных методик:

1. Шкала психологического благополучия К. Рифф, позволяющая оценить автономию, личностный рост, цель в жизни и самопринятие [4].

2. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева, который помогает понять общую осмысленность жизни и наличие целей [5].

3. Методика измерения удовлетворенности браком В. В. Столина, направленная на оценку эмоционального климата в паре [6].

4. Опросник совладающего поведения (Brief COPE) и опросник копинг-стратегий WCQ для определения того, как женщины справляются со стрессом [7, 8].

Результаты исследования

Когда эмпирический массив данных был собран, я провела его статистическую обработку с использованием корреляционного и регрессионного анализа. Полученные результаты оказались очень показательными и наглядными.

Анализ взаимосвязей показал отчетливую закономерность: общий индекс психологического благополучия напрямую связан с осмысленностью жизни ($r = 0.68$) и уровнем удовлетворенности браком ($r = 0.61$). Те женщины, у которых ярко выражены жизненные цели и которые ощущают наполненность каждого дня, гораздо легче переносят повседневные бытовые и семейные трудности. Оказалось, что внутренний экзистенциальный стержень работает как мощный амортизатор стресса [9].

Для того чтобы было понятнее, как связаны между собой основные показатели благополучия, я построила диаграмму средних значений по ключевым шкалам (рисунок 1).

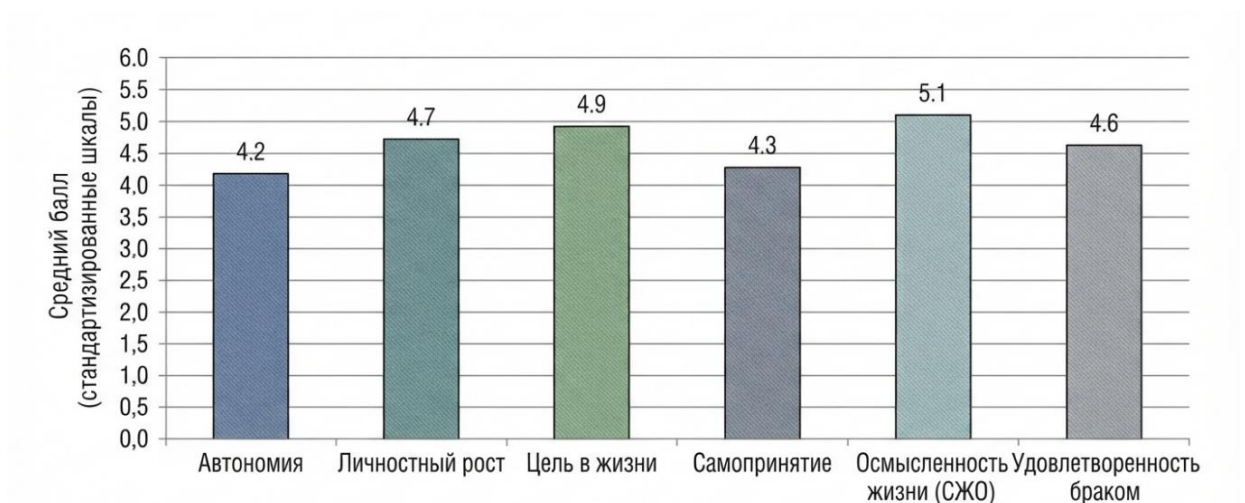


Рисунок 1. Выраженность основных показателей психологического благополучия и осмысленности жизни у респондентов (в баллах по стандартизированным шкалам)

Дальнейший регрессионный анализ позволил выделить ключевые предикторы благополучия. Выяснилось, что важнейшую роль играют конструктивные копинг-стратегии — например, способность вовремя обсудить проблему с партнером, спланировать действия по ее решению или обратиться за поддержкой к близким [12]. Напротив, деструктивные варианты поведения, такие как уход от решения проблем, пассивность или склонность во всем винить внешние обстоятельства, заметно снижают показатели самопринятия и личного роста.

Чтобы систематизировать влияние различных типов копинг-стратегий на уровень психологического благополучия женщин, я свела основные показатели в таблицу 2.

Таблица 2.

Влияние копинг-стратегий на уровень психологического благополучия замужних женщин

Группа копинг-стратегий	Основные проявления в поведении	Вклад в индекс благополучия (β -коэффициент)
-------------------------	---------------------------------	---

Конструктивные (проблемно-ориентированные)	Планирование решения, поиск социальной поддержки, осознанный анализ	Положительный ($\beta = 0.54, p < 0.001$)
Эмоционально-ориентированные	Выплескивание эмоций, фиксация на переживаниях, самообвинение	Нейтральный / умеренно отрицательный
Деструктивные	Избегание трудностей, уход от проблемы, фаталистическое принятие	Отрицательный ($\beta = -0.42, p < 0.001$)

Интересные результаты обнаружились при анализе стажа семейной жизни. Оказалось, что семейный стаж опосредованно влияет на эмоциональное состояние: в период первых лет брака и примерно на седьмом году совместной жизни часто наблюдается временный спад уверенности в своих силах и ощущения контроля над средой. Однако со временем пары, преодолевшие эти кризисы, набирают полезный опыт совместного совладания со стрессом, что возвращает показатели благополучия на более высокий уровень [13].

Обсуждение результатов

Обобщая полученные данные, можно отметить, что они хорошо согласуются с положениями экзистенциально-гуманистического подхода в психологии [14, 15]. Способность личности находить смысл в повседневной деятельности и опираться на собственные внутренние ресурсы выступает главным инструментом саморегуляции [16].

Психологическое благополучие замужней женщины не является чем-то статичным; оно постоянно меняется под воздействием внешних и внутренних факторов. Когда женщина чувствует эмоциональную поддержку со стороны мужа и сама обладает развитыми навыками совладания со стрессом, ее личностный потенциал раскрывается намного полнее [17, 18]. Полученные результаты доказывают, что работа с внутренними смыслами и обучение

конструктивным способам реагирования на конфликты должны стать основой для психологической помощи женщинам, испытывающим кризисные состояния.

Практическая значимость работы заключается в том, что материалы исследования могут быть непосредственно использованы в семейном консультировании, а также при разработке тренингов и программ психологической поддержки для женщин, совмещающих семейные и профессиональные обязанности.

К числу ограничений данного исследования можно отнести то, что оно носит срезовой (кросс-секционный) характер и отражает состояние респонденток в конкретный момент времени. Кроме того, выборка в основном представлена жительницами крупных городов, что предполагает необходимость осторожности при переносе выводов на другие социальные или региональные группы.

Заключение

Подводя итог проведенному исследованию, можно сделать вывод, что психологическое благополучие замужних женщин представляет собой сложную систему, которая держится на балансе личностных смыслов, гибких стратегиях поведения в стрессе и качестве эмоционального контакта с партнером. Главными факторами устойчивости выступают наличие жизненных целей, умение планировать будущее и удовлетворенность браком, которые помогают успешно справляться с нагрузками современного ритма жизни.

В перспективе мне было бы интересно продолжить научный поиск и провести лонгитюдное исследование, чтобы проследить, как именно меняются копинг-стратегии и уровень благополучия женщин на разных этапах семейного цикла. Отдельного внимания заслуживает и то, как современные реалии — такие как рост цифровой нагрузки и новые форматы занятости — влияют на психологический климат в молодой семье.

Библиографический список:

1. Abramova, S. V., Kogan, E. A., & Sidorova, M. V. Modern challenges in work-life balance for married women in urban environments // Russian Psychological Journal. 2022. Vol. 19, № 3. P. 112–128.
2. Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь личности: теория и практика // Психологический журнал. 2023. Т. 44, № 2. С. 34–45.
3. Ryff, C. D. Well-being with a soul: Science in pursuit of human potential // Perspectives on Psychological Science. 2023. Vol. 18, № 2. P. 245–260.
4. WMA Declaration of Helsinki. Ethical principles for medical research involving human subjects // JAMA. 2013. Vol. 310, № 20. P. 2191–2194.
5. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.
6. Шевеленкова, Т. Д., Фесенко, П. П. Психологическая диагностика уровня психологического благополучия // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–123.
7. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2006. 36 с.
8. Столин, В. В., Романова, Т. Л., Бутенко, Г. П. Методика измерения удовлетворенности браком // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 1987. № 2. С. 54–61.
9. Дементий, Л. И. Типология копинг-поведения. Омск: Изд-во ОмГУ, 2011. 154 с.
10. Carver, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine. 1997. Vol. 4, № 1. P. 92–100.
11. Зинченко, Ю. П., Первичко, Е. И., Марцинковская, Т. Д. Методологические проблемы современной психологии здоровья // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2024. Т. 47, № 1. С. 3–28.

12. Peterson, C., Seligman, M. E. P., Vaillant, G. E. Strengths of character, well-being, and long-term marital stability // Journal of Personality and Social Psychology. 2021. Vol. 120, № 4. P. 889–905.
13. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2022. 576 с.
14. Васильюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: Смысл, 2023. 200 с.
15. Франкл, В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 2020. 368 с.
16. Garnefski, N., Kraaij, V. Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of a short 18-item version (CERQ-short) // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 41, № 6. P. 1045–1053.
17. Маслоу, А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
18. Deci, E. L., Ryan, R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2020. Vol. 55, № 1. P. 68–78.