

DOI: 10.12731/2658-4034-2025-16-4-906

EDN: QFHNNV

УДК 159.99



Научная статья | Общая психология, психология личности, история психологии

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УСПЕШНОСТИ У МОЛОДЫХ МАМ

Е.Б. Батырова, А.М. Рыжова

Аннотация

Обоснование. Понимание внутреннего ресурса женщин в условиях перехода к материнству необходимо для разработки эффективных программ психологической поддержки и профилактики нарушений эмоционального состояния. Период раннего материнства сопряжён с резкими изменениями в жизни женщины и высокими эмоциональными нагрузками, что делает особенно важным исследование факторов, определяющих её психологическое благополучие. При этом аспекты осмысленности жизни и личностной реализации молодых мам в научной литературе изучены недостаточно.

Цель. Установить личностные и смысловые основания субъективного благополучия у женщин в период раннего материнства.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 120 женщин 25–35 лет, находящихся в официальном браке и воспитывающих одного ребёнка до года. Использованы валидизированные опросники К. Рифф и Д.А. Леонтьева; статистическая обработка данных осуществлялась с применением метода корреляционного анализа Спирмена.

Результаты. Обнаружена высокая выраженность жизненных целей, придающих молодой матери чувство перспективы и направленности; установлено сниженное восприятие свободы выбора и относительная неудовлетворённость текущим положением; определены основные предикторы субъективного благополучия – самопринятие, автономия, целеустремлённость; самопринятие оказывает наибольшее влияние на общий уровень благополучия; подтверждена значимая взаимосвязь между управлением средой и всеми основными

ми компонентами личностного потенциала; выявлено, что уровень автономии определяется способностью к саморегуляции и независимости; позитивные отношения с другими не связаны с автономией, но опосредуются целями и самопринятием; психологическое благополучие молодых мам выступает результатом комплексной реализации личностных ресурсов.

Ключевые слова: психологическое благополучие; молодые матери; самопринятие; автономия; цели в жизни; жизненные ориентации; корреляционный анализ; личностный потенциал

Для цитирования. Батырова, Е. Б., & Рыжова, А. М. (2025). Особенности психологического благополучия и успешности у молодых мам. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(4), 554–575. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-4-906>

Original article | General Psychology, Personality Psychology, History of Psychology

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SUCCESS AMONG YOUNG MOTHERS

E.B. Batyrova, A.M. Ryzhova

Abstract

Background. Understanding the internal resources of women during the transition to motherhood is essential for developing effective psychological support programs and preventing emotional disturbances. The early stages of motherhood are characterized by significant life changes and intense emotional stress, making it particularly important to explore the factors that determine a woman's psychological well-being. However, aspects such as life meaning and personal fulfillment among young mothers remain insufficiently studied in the scientific literature.

Purpose. To identify the personal and existential foundations of subjective well-being in women during early motherhood.

Materials and methods. The study involved 120 women aged 25–35 who were legally married and raising one child under the age of one. Validat-

ed questionnaires developed by C. Ryff and D.A. Leontiev were used. Statistical data analysis was carried out using Spearman's correlation analysis.

Results. A high level of life goals was revealed, giving young mothers a sense of perspective and direction. A reduced perception of freedom of choice and relative dissatisfaction with their current life situation were also identified. The main predictors of subjective well-being were found to be self-acceptance, autonomy, and purposefulness, with self-acceptance having the strongest impact on the overall level of well-being. A significant correlation was established between environmental mastery and all major components of personal potential. The level of autonomy was determined by the ability for self-regulation and independence. Positive relations with others were not directly associated with autonomy but were mediated by life goals and self-acceptance. The psychological well-being of young mothers is thus seen as the result of the complex realization of personal resources.

Keywords: psychological well-being; young mothers; self-acceptance; autonomy; life goals; life meaning orientations; correlation analysis; personal potential

For citation. Batyrova, E. B., & Ryzhova, A. M. (2025). Features of psychological well-being and success among young mothers. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(4), 554–575. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-4-906>

Введение

В условиях усиливающихся социально-политических трансформаций и нестабильности экономического развития современного общества возрастает значимость исследований, направленных на выявление внутренних психологических ресурсов личности. Постоянное расширение информационного пространства, в котором доминируют сообщения о кризисных и нестабильных явлениях, оказывает дополнительное воздействие на эмоциональное состояние индивидов, формируя запрос на устойчивость и субъективное ощущение благополучия как важнейшие характеристики психологической адаптации. В связи с этим в фокусе внимания современной психологии всё чаще оказывается исследование феномена психо-

логического благополучия личности как интегрального показателя позитивного функционирования и внутренней гармонии в изменяющихся условиях жизнедеятельности [6; 12; 13].

К настоящему времени в научной литературе представлены различные подходы к изучению структуры психологического благополучия. Так, получены обоснованные эмпирические данные, описывающие его содержательные характеристики, выделены ключевые компоненты, отражающие эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты субъективного восприятия качества жизни (Л.В. Жуковская [4], К. Рифф [22], А.А. Скорынин [15], V. Lun, М.Н. Bond [20], Y. Xiang, R. Yuan [24] и др.). В российской и зарубежной практике адаптированы валидные психодиагностические инструменты, в частности шкала К. Рифф [21], позволяющая проводить комплексную оценку уровня выраженности психологического благополучия личности, включая такие параметры, как автономия, самопринятие, цели в жизни, личностный рост и управление средой (Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина [8]).

Особое внимание уделяется выявлению связей психологического благополучия с различными личностными переменными: родительскими установками (Л.В. Жуковская [4]), способностью к самоактуализации (Г.Л. Пучкова [11]), уровнем осмысленности жизни (П.П. Фесенко [16]), социальной активностью и включённостью в общественную жизнь (Р.М. Шамионов [18]). Кроме того, рассмотрены аспекты психологического функционирования женщин в период реализации родительской роли, включая опыт материнства в контексте семейных моделей и социальных ожиданий (Л.Э. Семенова, Т.А. Серебрякова, Ю.Е. Гаряхина [14]; Е.Ю. Чебатарева, Е.В. Королева [17]; J. Xi, M.T. Lee, J.R. Carter [23]). Внимание также уделяется изучению феномена благополучия в условиях экстремальной жизнедеятельности, отражающем адаптационные ресурсы личности в условиях высокой неопределённости и стресса (О.С. Ширяева [19]).

Несмотря на имеющиеся теоретические и эмпирические разработки, в научном дискурсе остаются слабо изученными вопросы, касающиеся специфики психологического благополучия и субъективной

успешности женщин, находящихся на этапе раннего материнства. Между тем именно этот период характеризуется многоплановыми изменениями в структуре повседневной жизни, повышенной эмоциональной и физической нагрузкой, а также необходимостью перепределения жизненных целей и идентичности. Это обуславливает актуальность комплексного анализа личностных и смысловых оснований субъективного благополучия данной категории женщин.

Современные концептуальные модели психологического благополучия опираются на дуализм гедонистического и эвдемонистического подходов, каждый из которых по-своему трактует природу благополучия. Гедонистическая парадигма акцентирует внимание на субъективных переживаниях счастья и удовольствия, тогда как эвдемонистическая — на глубинной реализации личностного потенциала, осмысленности жизни и соответствия поведения внутренним ценностям [3]. Анализ совокупности этих подходов привёл К. Рифф к формированию концепции многомерного психологического благополучия, включающей эмоциональный компонент (связан с субъективным ощущением счастья), когнитивный компонент (отражающий уровень удовлетворённости жизнью) и личностный потенциал как способность к самореализации в различных сферах жизнедеятельности.

Следует отметить, что универсальной структуры психологического благополучия не существует, поскольку оно формируется на основе индивидуальной системы оценок и смыслов, зависящих от возраста, жизненного этапа, культурного контекста и уровня осознанности личности [2; 10]. В рамках эвдемонистической парадигмы ключевым элементом благополучия выступает самоактуализация, рассматриваемая как процесс активного воплощения личностных ценностей, преодоления внутренних и внешних ограничений, реализации потенциальных возможностей в актуальной жизненной ситуации [7].

Психологическое благополучие, являясь динамическим интегральным образованием, претерпевает изменения в зависимости от жизненного цикла, целей и стремлений индивида, особенно в

переломные периоды, такие как раннее материнство [9]. В связи с этим необходимо изучение структурных компонентов и внутренних условий, способствующих субъективному благополучию женщин в послеродовом периоде.

Целью настоящего исследования является выявление психологических факторов, определяющих субъективное благополучие и успешность молодых мам.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что субъективное благополучие и чувство успешности у женщин в период раннего материнства детерминированы выраженностью таких личностных компонентов, как автономия, цели в жизни и самопринятие.

Задачи исследования:

- определить роль психологического благополучия и успешности в субъективной адаптации женщин в период раннего материнства;
- выявить эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты психологического благополучия у молодых матерей.

Результаты и обсуждение

Эмпирическая база настоящего исследования сформирована на выборке из 120 женщин в возрасте от 25 до 35 лет, состоящих в официальном браке и воспитывающих одного ребёнка в возрасте до одного года. Участницы были отобраны на основании критериев репрезентативности для изучения особенностей психологического функционирования в специфический период жизненного цикла – раннего материнства. Такая выборка обеспечила фокусированное исследование специфики субъективного благополучия в условиях трансформации социальных ролей и повышенной эмоциональной нагрузки.

Методологическая рамка исследования строилась на интеграции количественного и качественного подходов, что позволило не только получить валидные данные, но и обеспечить их интерпретацию в контексте психологической теории. Использование психодиагностического метода выступило в качестве основного средства выявления выраженности ключевых компонентов психологическо-

го благополучия, а применение методов математико-статистической обработки обеспечило объективизацию результатов и их последующую интерпретацию с точки зрения достоверности и значимости выявленных связей.

В качестве диагностических инструментов были отобраны теоретически обоснованные и эмпирически апробированные методики, соответствующие цели и задачам исследования. В частности, использовался опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, представляющий собой структурно организованный измерительный инструмент, позволяющий оценить шесть ключевых аспектов психологического функционирования: автономию, самопринятие, цели в жизни, управление средой, личностный рост и позитивные отношения с другими людьми. Этот инструмент прошёл многочисленные процедуры проверки надёжности и валидности в российской и международной психометрической практике [5].

Дополнительно в исследование была включена методика смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева, являющаяся адаптированной версией PIL-теста (Purpose-in-Life Test), разработанного Дж. Крамблом и Л. Махоликом. Этот тест позволяет выявить степень выраженности осмысленности жизни, наличие чётко сформулированных целей, временной перспективы, а также субъективного чувства контроля над жизненными событиями [1]. Совокупное использование этих методик обеспечило комплексную оценку как эмоционально-ценностной сферы, так и когнитивной составляющей субъективного благополучия.

Аналитическая процедура обработки данных включала применение метода ранговой корреляции Спирмена, что обусловлено не только типом шкал измерения, но и необходимостью выявления направленности и силы взаимосвязей между переменными. Выбор данного метода обусловлен также тем, что он является устойчивым к отклонениям от нормального распределения, что особенно важно при работе с психологическими показателями в выборке относительно небольшой численности. Корреляционный анализ позволил выявить структурные связи между компонентами психологического

благополучия и смысловыми ориентирами, а также определить предикторы общего уровня субъективной успешности в период раннего материнства.

Результаты исследования, полученные с использованием методики смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева, позволили выявить специфику жизненных установок, осмысленности бытия и субъективной временной перспективы у женщин в период раннего материнства. На рисунке 1 представлены средние значения по ключевым субшкалам методики, отражающим когнитивно-ценностную составляющую жизненного мира респондентов.

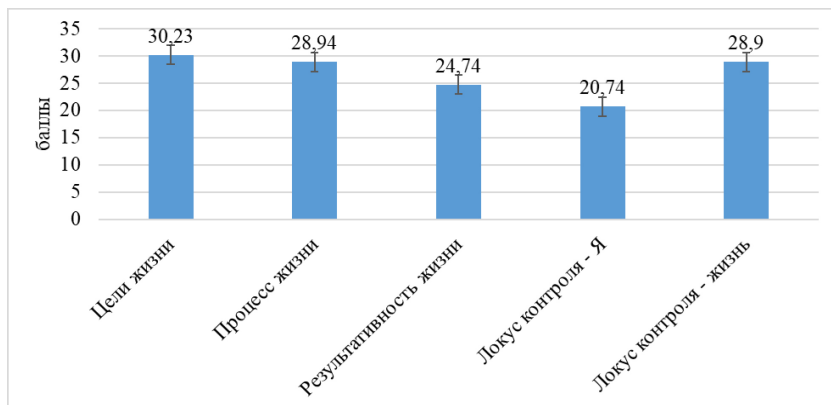


Рис. 1. Показатели уровней смысловых ориентаций молодых мам (Источники: составлено по результатам собственного эмпирического исследования.)

Максимальное среднее значение было зафиксировано по шкале «Цели жизни» ($M = 30,23$), что указывает на выраженную направленность женщин на формирование и поддержание жизненных целей, обеспечивающих структурированную временную перспективу и субъективную наполненность жизни смыслом. Этот показатель интерпретируется как индикатор целеполагания, ориентированного на будущее и личностную самореализацию (см. также: [1]).

В то же время минимальное значение получено по шкале «Локус контроля – Я» ($M = 20,74$), отражающей степень ощущаемой субъектности и уверенности в возможности осуществлять произ-

вольный контроль над собственной жизнью. Низкий балл по данной шкале свидетельствует о дефиците внутренней детерминации и личностной ответственности за реализацию поставленных целей, что может быть обусловлено высокой нагрузкой, характерной для периода ухода за младенцем.

Относительно высокий, но не максимальный уровень по шкале «Процесс жизни» ($M = 28,94$) демонстрирует умеренную удовлетворённость жизнью в настоящем времени, при этом эмоциональная насыщенность и позитивное восприятие повседневности находятся в зоне потенциального риска. Это может быть связано с временными ограничениями, потерей привычных видов социальной активности и монотонностью рутинных обязанностей.

Средние значения по шкале «Результативность жизни» ($M = 24,74$) указывают на критическое переосмысление уже пройденных этапов жизненного пути. Низкая субъективная оценка прожитого периода может свидетельствовать о чувстве нереализованности либо несоответствия ожиданий и действительности, что также соотносится с повышенным риском развития эмоционального истощения.

Показатель по шкале «Локус контроля – жизнь» ($M = 28,9$) иллюстрирует парадоксальное сочетание внешней и внутренней атрибуции контроля: женщины одновременно осознают внешние ограничения, накладываемые новой социальной ролью, и при этом частично сохраняют веру в возможность реализовать самостоятельные решения в будущем. Это значение может быть интерпретировано как переходное состояние между экстернальностью и интернальностью контроля.

Результаты частотного распределения значений по субшкалам выявили преобладание низких уровней по четырём ключевым шкалам – «Цели жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни» и «Локус контроля – Я», что указывает на комплексную неудовлетворённость как прошлым опытом, так и текущим состоянием и перспективами будущего. При этом наибольшее количество респондентов демонстрировали оптимальные значения по шкале «Локус контроля – жизнь» (52%), что может свидетельствовать о сохране-

нии потенциального ресурса для осознанного управления собственной жизнью и принятия решений в условиях неопределённости.

Совокупная оценка уровня осмысленности жизни показала, что 94% участниц исследования находятся в зоне пониженных значений, что позволяет констатировать наличие выраженного кризиса смысло-жизненных ориентиров в контексте нового материнского опыта.

Согласно концепции психологического благополучия К. Рифф, основой позитивного функционирования личности выступает не только субъективное чувство удовлетворённости жизнью, но и реализация внутреннего потенциала в контексте личностного роста, автономии и направленности на значимые цели [5]. В данном контексте особое значение приобретает процесс самоактуализации, как он описан в гуманистической психологии А. Маслоу, – не как достижение отдельных целей, а как динамичное воплощение «истинного Я» через труд, отношения и творчество. Таким образом, поведенческий компонент психологического благополучия молодых матерей может быть концептуализирован как реализация собственных ценностей и жизненного предназначения в условиях трансформации социальной роли, что соответствует современным представлениям о функциональной модели самоактуализации в постнатальный период.

Анализ эмпирических данных, полученных с применением «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.М. Лепешинского, позволил провести содержательную оценку степени выраженности поведенческого компонента психологического благополучия у женщин в период раннего материнства. Полученные результаты представлены на рисунке 2 и иллюстрируют уровень сформированности ключевых характеристик личностного потенциала, интегрально отражающих субъективное качество психологического функционирования.

Как видно из представленных данных, все усреднённые показатели располагаются в диапазоне верхней границы среднего уровня, что позволяет говорить о позитивной тенденции в развитии внутренних ресурсов у молодых матерей. Наиболее высокие значения зафиксированы по шкале «Самопринятие» ($M = 69,5$) и «Личностный

рост» ($M = 67,9$), что свидетельствует о выраженной склонности респонденток к аутентичному восприятию собственной личности, способности к рефлексии и принятию как положительных, так и теневых сторон своего «Я». Согласно концепции К. Рифф, самопринятие представляет собой ключевой индикатор личностной целостности и внутренней согласованности, способствующий стабильности эмоционального состояния и адаптивности в стрессогенных ситуациях [5].

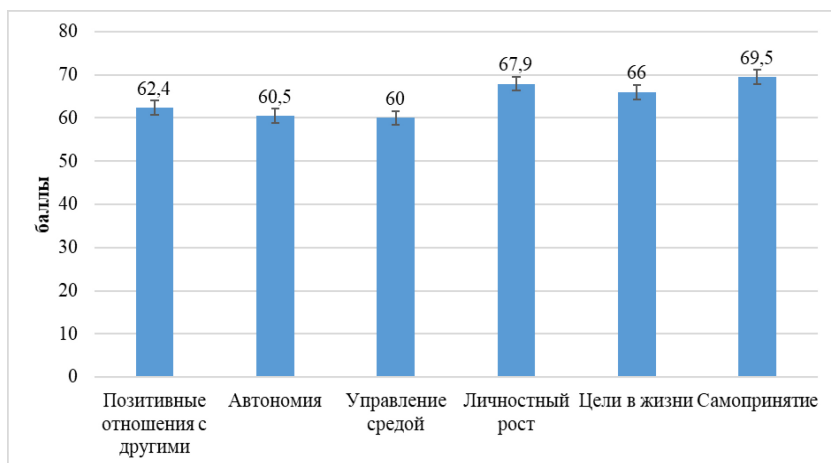


Рис. 2. Показатели поведенческого компонента психологического благополучия молодых мам (Источники: составлено по результатам собственного эмпирического исследования.)

Высокий уровень по шкале «Личностный рост» также подтверждает наличие мотивации к развитию и самосовершенствованию, стремление к реализации индивидуального потенциала, а также открытость к новым жизненным стратегиям. В парадигме гуманистической психологии личностный рост интерпретируется как непрерывное движение к более высокому уровню функционирования, связанного с самореализацией и расширением сознательного контроля над своей жизнью.

Шкала «Цели в жизни» ($M = 66$) демонстрирует выраженную направленность на целеполагание, наличие устойчивой жизненной

позиции и внутренних ориентиров, что особенно важно в период раннего материнства, когда прежняя структура жизненных смыслов может претерпевать трансформацию. Сформированность целевых установок в данном контексте может рассматриваться как важнейший ресурс устойчивости и защиты от состояния смысловой дезориентации (см. также: [1]).

Показатель по шкале «Позитивные отношения с другими» ($M = 62,4$) отражает достаточную способность к установлению конструктивных и поддерживающих социальных связей, готовность к эмпатическому взаимодействию и сотрудничеству. Это может быть связано с вовлечённостью в социальное окружение (включая семью и медицинские/психологические сервисы), а также с сохранением межличностных контактов, несмотря на возможную изоляцию в послеродовом периоде.

Сравнительно умеренные значения наблюдаются по шкалам «Автономия» ($M = 60,5$) и «Управление средой» ($M = 60$), что указывает на частично ограниченную способность к самодетерминации и контролю над внешними обстоятельствами. В условиях интенсивной зависимости ребёнка от матери и повышенных требований среды (включая физическую и эмоциональную нагрузку), показатели, отражающие контроль над окружающей действительностью, могут снижаться. Тем не менее, даже при подобных ограничениях уровень автономии остаётся в зоне адаптивного функционирования, что свидетельствует о сохранении самостоятельности и способности к принятию решений.

Корреляционный анализ показателей личностного потенциала с интегральным показателем психологического благополучия личности представлен в таблице 1.

Как видно из представленных данных, наибольшее число высокозначимых корреляций ($p \leq 0,01$) зафиксировано между интегральным уровнем психологического благополучия и такими его компонентами, как самопринятие ($r = 0,83$), цели в жизни ($r = 0,82$), управление средой ($r = 0,76$), автономия ($r = 0,68$) и личностный рост ($r = 0,69$), что подтверждает структурную многомерность данного феномена, описанную в модели К. Рифф [5].

Таблица 1.

Взаимосвязь показателей субъективного благополучия с интегральным показателем субъективного благополучия молодых мам

($n = 120$; $r_{\text{кр}0,05} = 0,18$; $r_{\text{кр}0,01} = 0,23$)

Показатель	Позитивные отношения с другими	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Уровень психологического благополучия
Позитивные отношения с другими	-	0,11	0,11	0,09	0,13	0,51*	0,53*
Автономия	0,11	-	0,19	0,50*	0,11	0,08	0,68*
Управление средой	0,11	0,19	-	0,49*	0,67*	0,66*	0,76*
Личностный рост	0,09	0,50*	0,49*	-	0,65*	0,44*	0,69*
Цели в жизни	0,13	0,11	0,67*	0,65*	-	0,67*	0,82*
Самопринятие	0,51*	0,08	0,66*	0,44*	0,67*	-	0,83*
Уровень психологического благополучия	0,53*	0,68*	0,76*	0,69*	0,82*	0,83*	-

Примечание: * - уровень значимости $p \leq 0,01$

Источники: составлено по результатам собственного эмпирического исследования.

Показатель «личностный рост» демонстрирует устойчивые корреляционные связи с четырьмя ключевыми переменными: целями в жизни ($r = 0,65$), автономией ($r = 0,50$), управлением средой ($r = 0,49$) и самопринятием ($r = 0,44$). Это свидетельствует о том, что стремление к саморазвитию и реализация внутреннего потенциала в данной группе респондентов неразрывно связаны с осмысленной жизненной перспективой, независимостью в принятии решений и интеграцией Я-концепции. Следует отметить, что личностный рост, в отличие от других параметров, не демонстрирует статистически значимой связи с позитивными отношениями с другими людьми, что может указывать на внутренне ориентированный вектор саморазвития, не зависящий от межличностных оценок.

Особое значение в структуре благополучия приобретает показатель «цели в жизни», отражающий степень осмысленности, целенаправленности и временной организованности жизнедеятельности. Данный индикатор демонстрирует высокую степень сопряженности

с интегральным уровнем благополучия ($r = 0,82$), а также с управлением средой ($r = 0,67$), личностным ростом ($r = 0,65$) и самопринятием ($r = 0,67$), что позволяет трактовать его как один из ведущих когнитивно-мотивационных факторов субъективного благополучия у молодых мам.

Показатель «позитивные отношения с другими» демонстрирует корреляционные связи с самопринятием ($r = 0,51$) и целями в жизни ($r = 0,13$), что соответствует положению К. Рифф о том, что способность к эмпатическому взаимодействию и поддержанию близких связей основана на позитивном отношении к себе и наличии устойчивой жизненной позиции. Однако значимые связи с такими факторами, как автономия, управление средой и личностный рост, отсутствуют, что может отражать меньшую роль межличностного фактора в когнитивно-поведенческом аспекте благополучия в рассматриваемый жизненный период.

Шкала «управление средой», как индикатор способности эффективно взаимодействовать с социальной и физической средой, тесно связана с целями в жизни ($r = 0,67$), самопринятием ($r = 0,66$), личностным ростом ($r = 0,49$) и автономией ($r = 0,39$). Такая конфигурация свидетельствует о том, что способность управлять окружающими обстоятельствами сопряжена с внутренней когнитивной определённой, самоидентичностью и стремлением к самореализации.

Автономия, как проявление самодетерминации и независимости в принятии решений, обнаруживает значимые корреляции с личностным ростом ($r = 0,50$), управлением средой ($r = 0,39$), целями в жизни ($r = 0,41$) и самопринятием ($r = 0,38$). Отсутствие связи с позитивными отношениями с другими может указывать на то, что автономность в данном контексте реализуется скорее как внутренняя позиция, чем как внешнее поведение, зависимое от одобрения или поддержки окружающих.

Наконец, показатель самопринятия, трактуемый как компонент личностной зрелости и внутренней целостности, продемонстрировал наивысший уровень сопряжённости с интегральным показателем психологического благополучия ($r = 0,83$), а также устойчивые

связи с целями в жизни ($r = 0,67$), управлением средой ($r = 0,66$), позитивными отношениями с другими ($r = 0,51$), личностным ростом ($r = 0,44$) и автономией ($r = 0,38$). Таким образом, самопринятие может быть охарактеризовано как универсальный и базовый предиктор субъективного благополучия, включающий в себя когнитивную, аффективную и поведенческую составляющие.

В совокупности результаты корреляционного анализа демонстрируют, что личностный потенциал молодых матерей реализуется через интеграцию когнитивных ориентиров, эмоциональной устойчивости и внутренней согласованности, при этом ведущую роль играют самопринятие и целеполагание как структурные оси психологического благополучия.

Заключение

1. Проведённое исследование смысложизненных ориентаций у женщин, находящихся на этапе раннего материнства, позволило выявить выраженную направленность на постановку жизненных целей и формирование временной перспективы, что свидетельствует о сохранении когнитивной организованности жизненного пространства. Вместе с тем зафиксирован достаточно низкий уровень удовлетворённости настоящим этапом жизни и ослабленное восприятие личной свободы, что может быть обусловлено значительным перераспределением ролевой нагрузки и высокой степенью зависимости младенца от матери.
2. Полученные данные подтвердили наличие взаимосвязи между уровнем субъективного благополучия и выраженностью ключевых компонентов личностного потенциала. Установлено, что самопринятие выступает базовой психологической характеристикой, определяющей эмоциональную стабильность, когнитивную согласованность и конструктивное поведение. Высокие значения по этому параметру свидетельствуют о сформированной Я-концепции и внутренней согласованности.
3. Жизненные цели продемонстрировали значимую роль в формировании когнитивной составляющей благополучия: ориентация

- на перспективу, наличие смысла и структурированность намерений позитивно коррелируют с общей удовлетворённостью жизнью и мотивацией к развитию.
4. Показатель автономии проявился как ключевой поведенческий регулятор, связанный со способностью к самодетерминации, устойчивостью к внешнему давлению и независимостью суждений. Он существенно влияет на управление средой и реализацию личностного потенциала в изменяющихся условиях жизнедеятельности.
 5. Комплексный анализ корреляционных связей между переменными показал, что наибольшее интегральное влияние на уровень психологического благополучия оказывают самопринятие и целеполагание. Эти два компонента формируют основу субъективного восприятия благополучия и обуславливают общую направленность и качество внутреннего функционирования личности в условиях материнства.
 6. Верификация рабочей гипотезы показала её состоятельность: психологическое благополучие молодых матерей в значительной степени определяется выраженностью трёх взаимосвязанных личностных ресурсов – самопринятия, целей в жизни и автономии. Совокупность этих факторов обеспечивает адаптивность, устойчивость к стрессу и потенциал личностного роста в сложном и значимом жизненном этапе – материнстве.

Список литературы

1. Белякова, И. Е. (2017). *Профессиональный путь педагога: механизмы, модели, сценарии* (152 с.). Тюмень: Тюменский государственный университет.
2. Гавриченко, О. В., & Семёнова, Д. А. (2023). Особенности переживания психологического благополучия у женщин разного возраста. *Вестник РГГУ*, 1, 50–69. <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2023-1-50-69>. EDN: <https://elibrary.ru/SHMFLS>
3. Дымова, Е. Н. (2020). Специфика психологического благополучия и психологической безопасности в трудных социальных условиях. *Экопсихологические исследования — 6: экология детства и психоло-*

- гия устойчивого развития, 6, 197–201. <https://doi.org/10.24411/9999-044A-2020-00045>. EDN: <https://elibrary.ru/OGOLUQ>
4. Жуковская, Л. В. (2011). *Психологическое благополучие и родительские установки женщин* (193 с.) [Дисс. ... канд. психол. наук]. Санкт-Петербург. EDN: <https://elibrary.ru/QFOUFT>
 5. Жуковская, Л. В., & Трошихина, Е. Г. (2011). Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*, 2, 82–93. EDN: <https://elibrary.ru/NTJYQD>
 6. Корниенко, Д. С., & Козлов, А. И. (2018). *Психологическое благополучие: свойства личности и самосохранительное поведение* (117 с.). Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет.
 7. Котлярова, В. В., Мудрик, И. В., & Колтунова, О. М. (2023). Феномен социально-психологического благополучия: подходы к исследованию. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 8-2, 109–112. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2023-8-2-109-112>. EDN: <https://elibrary.ru/TKXRKU>
 8. Лепешинский, Н. Н. (2007). Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал*, 3, 24–27.
 9. Малышев, К. Б., & Малышева, О. А. (2021). Психологическое благополучие личности. *Актуальные проблемы педагогики и психологии*, 8, 50–62. EDN: <https://elibrary.ru/IVMSPX>
 10. Паршина, А. А., & Рушина, М. А. (2018). Общение как способ восприятия людьми друг друга. В *Психологическая наука и практика* (с. 155–159). Российский университет дружбы народов (РУДН). EDN: <https://elibrary.ru/ZDRZNJ>
 11. Пучкова, Г. Л. (2003). *Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности* (163 с.) [Дисс. ... канд. психол. наук]. Хабаровск. EDN: <https://elibrary.ru/NMMHAZ>
 12. Савенышева, С. С., Петраш, М. Д., & Стрижицкая, О. Ю. (2017). Удовлетворённость жизнью, психологическое благополучие и удовлетворённость браком в период взрослости. *Мир науки. Педагогика и психология*, 1, 1. EDN: <https://elibrary.ru/YMSIWF>

13. Сапоровская, М. В. (2018). Эмоциональное выгорание и психологическое благополучие женщин в семье. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 4, 68–73. EDN: <https://elibrary.ru/YVVSQZV>
14. Семёнова, Л. Э., Серебрякова, Т. А., & Гарахина, Ю. Е. (2018). Психологическое благополучие и опыт родительства женщин-матерей из разных типов семей. *Вестник Мининского университета*, 6, 15. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2018-6-2-15>. EDN: <https://elibrary.ru/UTXQAH>
15. Скорынин, А. А. (2020). К вопросу о структуре психологического благополучия личности. *Гуманитарные исследования. Педагогика и психология*, 2, 87–93. <https://doi.org/10.24411/2712-827X-2020-10210>. EDN: <https://elibrary.ru/NEUYQO>
16. Фесенко, П. П. (2005). Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 4, 132–138. EDN: <https://elibrary.ru/JWMBGJ>
17. Чебогарёва, Е. Ю., & Королева, Е. В. (2019). Психологическое благополучие женщин среднего возраста с разным брачным статусом. Роль сепарации от родительской семьи. *Психология и психотерапия семьи*, 3, 19–44. <https://doi.org/10.24411/2587-6783-2019-10002>. EDN: <https://elibrary.ru/STJSNV>
18. Шамионов, Р. М. (2008). *Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы* (296 с.). Саратов: Научная книга. ISBN: 978-5-9758-0556-0. EDN: <https://elibrary.ru/PXNNMN>
19. Ширяева, О. С. (2008). *Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности* (254 с.) [Дисс. ... канд. психол. наук]. Хабаровск. EDN: <https://elibrary.ru/NQGFUT>
20. Lun, V., & Bond, M. H. (2016). Achieving subjective well-being around the world: the moderating influence of gender, age and national goals for socializing children. *Journal of Happiness Studies*, 17, 587–608. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9614-z>. EDN: <https://elibrary.ru/VVNSPO>
21. Ryff, C. D. (2018). *«Eudaimonic Well-being» in Diversity in Harmony* (375 p.). New York: John Wiley and Sons.

22. Ryff, C. D. (2019). Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *Journal of Business Venturing*, 34, 646–663. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.09.003>
23. Xi, J., Lee, M. T., & Carter, J. R. (2018). Gender differences in purpose in life: the mediation effect of altruism. *Journal of Humanistic Psychology*, 11, 1–25.
24. Xiang, Y., & Yuan, R. (2021). Why do people with high dispositional gratitude tend to experience high life satisfaction? A broaden-and-build theory perspective. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2485–2498. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00310-z>. EDN: <https://elibrary.ru/FIKRTS>

References

1. Belyakova, I. E. (2017). *Professional path of a teacher: Mechanisms, models, scenarios* (152 pp.). Tyumen: Tyumen State University.
2. Gavrichenko, O. V., & Semenova, D. A. (2023). Features of experiencing psychological well-being in women of different ages. *RSUH Bulletin*, 1, 50–69. <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2023-1-50-69>. <https://elibrary.ru/SHMFLS>
3. Dymova, E. N. (2020). Specificity of psychological well-being and psychological safety in difficult social conditions. *Ecopsychological Research – 6: Childhood Ecology and Psychology of Sustainable Development*, 6, 197–201. <https://doi.org/10.24411/9999-044A-2020-00045>. <https://elibrary.ru/OGOLUQ>
4. Zhukovskaya, L. V. (2011). *Psychological well-being and parental attitudes of women* (193 pp.) [Doctoral dissertation, Candidate of Psychological Sciences]. St. Petersburg. <https://elibrary.ru/QFOUFT>
5. Zhukovskaya, L. V., & Troshikhina, E. G. (2011). Ryff's Psychological Well-Being Scales. *Psychological Journal*, 2, 82–93. <https://elibrary.ru/NTJYQD>
6. Kornienko, D. S., & Kozlov, A. I. (2018). *Psychological well-being: Personality traits and health-protective behavior* (117 pp.). Perm: Perm State Humanitarian Pedagogical University.
7. Kotlyarova, V. V., Mudrik, I. V., & Koltunova, O. M. (2023). The phenomenon of socio-psychological well-being: Approaches to research. *In-*

- ternational Journal of Humanities and Natural Sciences*, 8-2, 109–112. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2023-8-2-109-112>. <https://elibrary.ru/TKXRKU>
8. Lepeshinsky, N. N. (2007). Adaptation of the «Ryff's Psychological Well-Being Scales» questionnaire. *Psychological Journal*, 3, 24–27.
 9. Malyshev, K. B., & Malysheva, O. A. (2021). Psychological well-being of personality. *Actual Problems of Pedagogy and Psychology*, 8, 50–62. <https://elibrary.ru/IBMSPX>
 10. Parshina, A. A., & Rushina, M. A. (2018). Communication as a way of people perceiving each other. In *Psychological Science and Practice* (pp. 155–159). Peoples' Friendship University of Russia (RUDN). <https://elibrary.ru/ZDRZNJ>
 11. Puchkova, G. L. (2003). *Subjective well-being as a factor of self-actualization of personality* (163 pp.) [Doctoral dissertation, Candidate of Psychological Sciences]. Khabarovsk. <https://elibrary.ru/NMMHAZ>
 12. Savenysheva, S. S., Petrash, M. D., & Strizhitskaya, O. Yu. (2017). Life satisfaction, psychological well-being, and marital satisfaction in adulthood. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 1, 1. <https://elibrary.ru/YMSIWF>
 13. Saporovskaya, M. V. (2018). Emotional burnout and psychological well-being of women in the family. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 4, 68–73. <https://elibrary.ru/YVSQZV>
 14. Semenova, L. E., Serebryakova, T. A., & Garakhina, Yu. E. (2018). Psychological well-being and parenting experience of mothers from different family types. *Bulletin of Minin University*, 6, 15. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2018-6-2-15>. <https://elibrary.ru/UTXQAH>
 15. Skorynin, A. A. (2020). On the structure of psychological well-being of personality. *Humanitarian Research. Pedagogy and Psychology*, 2, 87–93. <https://doi.org/10.24411/2712-827X-2020-10210>. <https://elibrary.ru/NEUYQO>
 16. Fesenko, P. P. (2005). Does the concept of psychological well-being have socio-cultural specificity? *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 4, 132–138. <https://elibrary.ru/JWMBGJ>

17. Chebotareva, E. Yu., & Koroleva, E. V. (2019). Psychological well-being of middle-aged women with different marital statuses: The role of separation from the parental family. *Psychology and Psychotherapy of the Family*, 3, 19–44. <https://doi.org/10.24411/2587-6783-2019-10002>. <https://elibrary.ru/STJSNV>
18. Shamionov, R. M. (2008). *Subjective well-being of personality: Psychological picture and factors* (296 pp.). Saratov: Nauchnaya Kniga. ISBN: 978-5-9758-0556-0. <https://elibrary.ru/PXNNMN>
19. Shiryayeva, O. S. (2008). *Psychological well-being of personality in extreme living conditions* (254 pp.) [Doctoral dissertation, Candidate of Psychological Sciences]. Khabarovsk. <https://elibrary.ru/NQGFUT>
20. Lun, V., & Bond, M. H. (2016). Achieving subjective well-being around the world: The moderating influence of gender, age and national goals for socializing children. *Journal of Happiness Studies*, 17, 587–608. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9614-z>. <https://elibrary.ru/VVNSPO>
21. Ryff, C. D. (2018). «Eudaimonic well-being» in *Diversity in Harmony* (375 pp.). New York: John Wiley and Sons.
22. Ryff, C. D. (2019). Entrepreneurship and eudaimonic well-being: Five venues for new science. *Journal of Business Venturing*, 34, 646–663. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.09.003>
23. Xi, J., Lee, M. T., & Carter, J. R. (2018). Gender differences in purpose in life: The mediation effect of altruism. *Journal of Humanistic Psychology*, 11, 1–25.
24. Xiang, Y., & Yuan, R. (2021). Why do people with high dispositional gratitude tend to experience high life satisfaction? A broaden and build theory perspective. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2485–2498. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00310-z>. <https://elibrary.ru/FIKRTS>

ДАнные об авторах

Батырова Елисавета Батыровна, аспирант кафедры психологии и педагогики
Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, г. Москва, 117198, Российская Федерация
elisbatirova@gmail.com

Рыжова Анна Максимовна, аспирант кафедры психологии и педагогике

Российский университет дружбы народов

ул. Миклухо-Маклая, 6, г. Москва, 117198, Российская Федерация

anuyavolkova7@mail.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Elisaveta B. Batyrova, PhD student at the Department of Psychology and Pedagogy

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University)

6, Miklukho-Maklaya Str., Moscow, 117198, Russian Federation

elisbatirova@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4979-2331>

Academia.edu: <https://independent.academia.edu/ElisavetaBatirova>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Elisaveta-Batirova>

Anna M. Ryzhova, PhD student at the Department of Psychology and Pedagogy

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University)

6, Miklukho-Maklaya Str., Moscow, 117198, Russian Federation

anuyavolkova7@mail.ru

SPIN-code: 9443-5758

Поступила 24.05.2025

После рецензирования 07.06.2025

Принята 10.06.2025

Received 24.05.2025

Revised 07.06.2025

Accepted 10.06.2025