

Факторы субъективного благополучия одиноких женщин, воспитывающих детей (на примере благополучателей кризисного центра)

Научный руководитель – Труфанов Дмитрий Олегович

Пальчик Алексей Михайлович

Студент (бакалавр)

Сибирский федеральный университет, Институт педагогики, психологии и социологии,
Красноярск, Россия

E-mail: apalchik2010@gmail.com

Известно, что одинокие женщины, воспитывающие детей, сталкиваются с большим количеством проблем, связанных с обеспечением семьи, воспитанием детей, поддержанием собственного психологического состояния [1]. При этом около трети российских семей – это семьи, в которых женщина воспитывает детей без мужа [3].

Различные организации оказывают поддержку одиноким женщинам, воспитывающим детей. Вместе с тем возникает проблема оценки эффективности различных мер поддержки, цель которых — улучшение состояния благополучателей. В поисках решения этой проблемы было проведено исследование, респондентами в котором выступили благополучатели одного из кризисных центров Красноярска. В качестве метода сбора данных использовалась серия из двенадцати полуструктурированных интервью, проведённых по видеосвязи.

Центральным понятием исследования является субъективное благополучие, понимаемое как «субъективная шкала, обобщенно оценивающая суммарный баланс положительных и отрицательных эмоций и когнитивных оценок жизни в целом, как она ощущается на данный момент жизни» (Леонтьев, 2020, с. 26). Это понятие позволяет сместить акцент с обобщённых показателей благополучия, задаваемых исследователем, на жизненный мир самих респондентов. Также важно обозначить, что под одинокими женщинами, воспитывающими детей, в данном исследовании понимаются женщины, воспитывающие и материально обеспечивающие своих несовершеннолетних детей или одного ребёнка без участия отца детей.

Среди опрошенных большинство (одиннадцать из двенадцати) респондентов отметили улучшение своего состояния за последние полгода, что выражается в следующих формулировках: в целом улучшилось самочувствие; стало спокойнее, увереннее, стабильнее; появились силы, надежда, желание жить; стала более счастливым человеком; стало больше положительных эмоций; улучшилось физическое и психологическое состояние.

В качестве одного из главных факторов, способствовавших повышению уровня субъективного благополучия, выделяется развитие психологических компетенций: отстаивание личных границ; работа со своими эмоциями; позитивное отношение к жизни; конструктивная работа с трудностями; умение останавливать деструктивные мысли; умение ценить то, что есть; умение дистанцироваться от проблем; работа со своими зонами ответственности.

Здесь важно отметить, что одним из важнейших направлений работы кризисного центра, ставшего эмпирической базой нашего исследования, является оказание психологической помощи и развитие вышеупомянутых компетенций. В связи с этим нельзя говорить о том, что развитие психологических компетенций всегда сопровождается повышением уровня субъективного благополучия, но можно утверждать, что такая мера выступает одним из вариантов его повышения.

Также в ходе исследования было выявлено, что для респондентов значимым фактором повышения уровня субъективного благополучия является членство в сообществе женщин,

столкнувшихся с кризисной ситуацией. В данном случае такое сообщество было создано кризисным центром. В таких сообществах появляется возможность поделиться своими переживаниями, увидеть, что и другие люди сталкиваются со сложными жизненными обстоятельствами, получить совет и поделиться своим опытом.

Помимо вышеперечисленного в качестве факторов повышения уровня субъективного благополучия некоторые респонденты выделяли: путешествия и отпуск; спорт; занятие с психологом; наличие целей; поддержка друзей и родственников; природа; наличие единомышленников с общими интересами, общим делом. Для некоторых респондентов такими факторами стали загнанность и истощённость, которые выступили маркерами того, что настало время вносить в свою жизнь изменения.

Также имеет смысл кратко охарактеризовать те факторы, которые респонденты выделяли как препятствовавшие повышению уровню субъективного благополучия:

- 1) Финансы и жильё. Нехватка денег и большие затраты на оплату жилья;
- 2) Работа, занятость, реализация. Неудовлетворённость работой, чрезмерная занятость и ощущение нереализованности;
- 3) Отношения с людьми. Отношения с бывшим супругом, нынешним романтическим партнёром или его отсутствием. Также респонденты отмечали трудности в воспитании детей и общении с ними. Отдельно важно выделить проблему отсутствия близких отношений с людьми, их нехватку, из-за чего возникает ощущение изоляции;
- 4) Психологические трудности. Эмоциональные проблемы, неконструктивное использование внутренних ресурсов, отношение к себе, другим людям и жизни.

Даже краткое освещение таких факторов как отношения с людьми и психологические трудности, препятствовавших повышению уровню субъективного благополучия, ещё раз подтверждает актуальность стратегии его повышения через развитие психологических компетенций и членство в женском сообществе.

Таким образом, по результатам исследования факторами повышения уровня субъективного благополучия одиноких женщин, воспитывающих детей, выступают: развитие психологических компетенций и членство в женском сообществе, что согласуется с оказываемыми кризисным центром мерами поддержки. Важно также отметить и другие факторы повышения уровня субъективного благополучия: отдых, полезный и интересный досуг, наличие целей и общего с единомышленниками дела, занятия с психологом. В качестве факторов, препятствующих повышению уровня субъективного благополучия, выделяются: финансовые и жилищные проблемы, трудности с занятостью и самореализацией, проблемы в отношениях с людьми, психологические трудности.

Источники и литература

- 1) Данилова С. С. Социологический анализ проблем одиноких матерей в малом городе (на примере Ивановской области) // Женщина в российском обществе. 2009. №1.
- 2) Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37.
- 3) Селиванова Ольга Владимировна, Коробкова Наталия Юрьевна Неполные семьи в регионах России: масштабы и социально-экономические характеристики // Социально-трудовые исследования. 2024. №1 (54).