

УДК 159.923.2

**Ника Андреевна Болзан***практикующий психолог, соискатель 5-го года обучения каф. общей и медицинской психологии  
Белорусского государственного университета***Nika Bolzan***Practicing Psychologist, 5-th Postgraduate Student  
of the Department of General and Medical Psychology of Belarusian State University  
e-mail: nika.bolzan@gmail.com*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ С ИХ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ**

Анализируются результаты исследования, посвященного установлению взаимосвязи психологического благополучия беременных женщин с такими их особенностями, как рефлексивность, осознанность, временная перспектива, эмоциональный интеллект и осмысленность жизни. В исследовании приняли участие 132 женщины на разных сроках беременности. Позитивная связь системной рефлексии и отрицательная связь интроспекции подчеркивают значение способности женщин к объективной самооценке и саморефлексии в период беременности. Наличие положительного отношения к прошлым событиям и опыту значимо связано с уровнем психологического благополучия. Женщины с четкими жизненными целями и позитивным взглядом на будущее, как правило, испытывают более высокое психологическое благополучие. Было обнаружено, что компоненты осознанности, такие как описание внутреннего опыта, осознанность действий, безоценочность и наблюдение, значимо положительно связаны с психологическим благополучием беременных женщин. Высокий уровень эмоционального интеллекта, включая такие аспекты, как межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание и управление эмоциями, оказался значимо связанным с повышенным уровнем психологического благополучия беременных женщин. Все аспекты осмысленности жизни, включая цели в жизни, процесс жизни, результат жизни, локус контроля «я» и локус контроля «жизнь» оказались значимо связанными с психологическим благополучием беременных женщин.

**Ключевые слова:** беременность, индивидуальные особенности беременных, перинатальная психология, эмоциональный интеллект, рефлексивность, временная перспектива.

### ***Relationship of Women's Psychological Well-Being during Pregnancy with Their Individual and Personal Features***

This empirical article presents and discusses the results of a pilot study of the relationship between the psychological well-being of pregnant women and their individual personal characteristics. The purpose of the study is to study the relationship between psychological well-being and individual personal qualities of pregnant women. The scientific novelty of the work lies in the fact that for the first time the connections with the well-being of pregnant women of such qualities as reflexivity, time perspective, awareness and emotional intelligence are explored. The study involved 132 women at different stages of pregnancy. High levels of emotional intelligence, including aspects such as interpersonal and intrapersonal emotional intelligence, understanding and managing emotions, were found to be significantly associated with increased levels of psychological well-being in pregnant women. All aspects of meaningfulness in life, including life goals, life process, life outcome, locus of control-self, and locus of control-life, were found to be significantly associated with the psychological well-being of pregnant women. The positive connection of systemic reflection with psychological well-being and the negative connection of introspection emphasizes the importance of women's ability to objective self-assessment and self-reflection during pregnancy. Having a positive attitude towards past events and experiences is significantly associated with the level of psychological well-being. Women with clear life goals and a positive outlook on the future tend to experience higher psychological well-being. Components of mindfulness, such as describing internal experience, mindful action, nonjudgment, and observation, were found to be significantly and positively associated with psychological well-being in pregnant women.

**Key words:** pregnancy, individual characteristics of pregnant women, perinatal psychology, psychological component of the gestational dominant, emotional intelligence, reflexivity, time perspective.

#### **Введение**

Период беременности представляет собой особый жизненный этап, на котором

с женщиной происходят значимые физиологические и психологические изменения. Поведение и взгляды женщины на беремен-

ность и будущее материнство играют критическую роль как для ее собственного благополучия, так и для развития ребенка [1].

Исследования показывают, что беременность может быть воспринята как основополагающий кризис, важный для личностного развития женщины и адаптации к материнской роли [2]. Как отмечает Н. Л. Маленкова [3], этот период часто сопровождается нестабильностью как в личностном, так и в социально-психологическом плане, что усиливает стресс.

Психологические изменения включают переосмысление собственной идентичности, отношений с ребенком, а также другую личностную трансформацию [4]. Установлено, что эти изменения детерминированы уровнем тревожности, внешним локусом контроля и особенностями саморегуляции [5–7].

Поддержка со стороны семьи, осведомленность о здоровье, а также социальные факторы, включая семейные отношения и экономический статус, также оказывают значительное влияние на состояние женщины во время беременности [6; 8; 9].

Психологическое благополучие характеризуется как состояние, в котором достигается оптимальная психическая эффективность, способствующая повышению общего уровня ментального здоровья. Концепция основывается на двух важных составляющих: удовлетворенности жизнью и ощущении самореализации, известном как эвдемония [10]. Удовлетворенность жизнью связана с благополучием, при котором человек позитивно оценивает общее качество своей жизни, включая удовлетворенность от текущих условий жизни и положительное восприятие жизни в целом. Эвдемония же, достигаемая через ведение осмысленного существования, охватывает такие аспекты благополучия, как наличие значимых межличностных связей, ощущение компетентности, наличие жизненных целей и оптимизм [10].

Изучение психологического благополучия в период беременности еще находится на начальном этапе и не стало широко распространенным, поскольку преимущественное внимание традиционно уделялось изучению проблем и трудностей, возникающих на этом жизненном этапе. Вопросу анализа психологических аспектов, способ-

ных оказывать влияние на благополучие женщин в период вынашивания ребенка, часто не уделяется должного внимания. Преобладает подход, сосредоточенный на физиологическом здоровье матери и развитии плода, редуцирующий эмоциональные проблемы к гормональным и физиологическим изменениям, свойственным беременности [2; 3].

В большинстве исследований данной сферы основное внимание уделяется анализу социально-демографических и медицинских параметров, таких как возраст матери, ее социально-экономическое положение, семейное положение, предыдущие беременности, уровень образования и наличие социальной поддержки [2; 3]. Однако исследования, посвященные взаимосвязи между индивидуальными и личностными характеристиками женщины и ее психологическим состоянием в период беременности, встречаются значительно реже.

Большинство работ изучают влияние «большой пятерки», обходя вниманием другие личностные качества. Например, исследования подчеркивают положительное влияние таких личностных качеств, как экстраверсия, эмоциональная стабильность и добросовестность на процесс беременности и роды [11–13]. Как указывают R. Öztürk и Ö. Güner, высокий уровень экстраверсии может благоприятно сказаться на переживаниях, связанных с беременностью и родами [11]. Аналогично женщины с высоким уровнем эмоциональной стабильности менее склонны к депрессивным и тревожным состояниям во время беременности и после рождения ребенка [12].

Высокая добросовестность как одна из черт «большой пятерки» связана с уменьшением риска послеродовой депрессии и тревожности за счет укрепления чувства контроля, наличия четких жизненных целей и более эффективной саморегуляции [13].

Кроме того, исследования выявили, что самооффективность в период беременности коррелирует с меньшим страхом перед родами и более низким уровнем психологических проблем [13].

Тем не менее до сих пор существует недостаток данных относительно того, как другие личностные особенности женщины связаны с позитивными аспектами психологического благополучия во время беремен-

ности [7]. Личностные черты по модели «большой пятерки» традиционно считаются стабильными и неизменными на протяжении всей жизни [12].

В контексте подготовки к материнству имеет смысл уделять особое внимание таким аспектам, как эмоциональный интеллект, осознанность и рефлексивность, которые, в отличие от базовых личностных характеристик, могут быть более гибкими и доступными для развития и коррекции.

### Организация и методы исследования

*Целью* настоящей статьи стало выявление взаимосвязи психологического благополучия женщин в период беременности с их индивидуально-личностными особенностями, а именно – с показателями рефлексии, осознанности, временной перспективы, эмоционального интеллекта и осмысленности жизни.

*Выборка исследования:* 132 женщины на разных сроках беременности, проживающие в России, Беларуси, странах Европы. Средний возраст  $M$  (среднее) = 30,04,

$SD$  (квадратное отклонение) = 4,26. Для 36 испытуемых беременность была первой.

*Диагностические методики:*

1) шкала психологического благополучия К. Рифф;

2) «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева, Е. М. Лаптевой, Е. Н. Осина и А. Ж. Салиховой;

3) пятифакторный опросник осознанности (FFMQ) в адаптации Н. М. Юмартова и Н. В. Гришиной;

4) опросник временной перспективы Зимбардо в адаптации А. Сырцовой;

5) тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭМИн);

6) тест осмысленности жизни Д. А. Леонтьева.

*Обработка данных:* корреляционный анализ Ч. Спирмена (программа Statistika).

### Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 отражены взаимосвязи показателей психологического благополучия и рефлексивности у беременных женщин.

Таблица 1 – Корреляции показателей психологического благополучия и рефлексивности

	Системная рефлексия	Интрорспекция	Квазирефлексия
Позитивные отношения	0,121	<b>-0,239**</b>	-0,026
Автономия	0,083	<b>-0,509**</b>	-0,064
Управление средой	0,134	<b>-0,500**</b>	<b>-0,199*</b>
Личностный рост	<b>0,419**</b>	<b>-0,292**</b>	0,112
Цели в жизни	0,164	<b>-0,404**</b>	-0,087
Самопринятие	0,136	<b>-0,505**</b>	-0,115
Психологическое благополучие	<b>0,187*</b>	<b>-0,516**</b>	-0,096

*Примечание* – В этой и последующих таблицах – \*уровень значимости  $p \leq 0,05$ , \*\*уровень значимости  $p \leq 0,01$ .

Результаты корреляционного анализа демонстрируют (таблица 1), что личностный рост и общее психологическое благополучие у беременных значимо положительно связаны с системной рефлексией. Беременные женщины, демонстрирующие высокий уровень системной рефлексии, склонны к более высоким показателям личностного роста и общего психологического благополучия.

Исследования подтверждают, что высокая рефлексивность ассоциируется с лучшим психологическим состоянием [14]. Женщины с развитой способностью к рефлексии могут более успешно адаптироваться и принять эти изменения, что спо-

собствует уменьшению стресса и беспокойства. Результаты исследования В. Ю. Костенко и Д. А. Леонтьева также указывают на то, что рефлексивность влияет на укрепление психологической устойчивости и способности к саморегуляции [14].

В этот период женщина должна приспособиться к новым физическим условиям, эмоциональной нестабильности и изменениям в социальных ролях. Рефлексивность позволяет будущим матерям подходить к материнству более осознанно, готовясь к родам и воспитанию детей. Также развитие рефлексивных навыков способствует более глубокому пониманию и управлению собственными эмоциями.

При этом все показатели психологического благополучия значимо отрицательно связаны с интроспекцией, а управление средой отрицательно связано с квазирефлексией.

Беременные женщины, которые часто сосредотачиваются на «самокопании» и излишних переживаниях, могут испытывать низкий уровень психологического благополучия.

Интроспекция, вероятно, приводит к усилению фокуса на проблемах и негативных аспектах собственной жизни и протекания беременности, что может ухудшать ощущение благополучия.

Беременные женщины, склонные к квазирефлексии (отвлечению от актуальной жизненной ситуации), могут испытывать трудности в управлении окружающей их средой.

Квазирефлексия (как погружение в нереальные или неактуальные мысли и идеи) может мешать эффективному взаимодействию с окружающей средой и выполнению повседневных задач.

В таблице 2 отражены взаимосвязи показателей психологического благополучия и осознанности у беременных женщин.

Таблица 2 – Корреляции показателей психологического благополучия и осознанности

	Наблюдение	Описание	Осознанность действий	Безоценочность	Нереагирование
Позитивные отношения	<b>0,221*</b>	<b>0,440**</b>	<b>0,203*</b>	<b>0,194*</b>	0,078
Автономия	0,131	<b>0,429**</b>	<b>0,354**</b>	<b>0,339**</b>	0,099
Управление средой	0,130	<b>0,477**</b>	<b>0,505**</b>	<b>0,364**</b>	0,102
Личностный рост	<b>0,285**</b>	<b>0,428**</b>	<b>0,269**</b>	<b>0,186*</b>	0,052
Цели в жизни	<b>0,170*</b>	<b>0,487**</b>	<b>0,434**</b>	<b>0,297**</b>	0,074
Самопринятие	0,167	<b>0,463**</b>	<b>0,421**</b>	<b>0,400**</b>	0,087
Психологическое благополучие	<b>0,206*</b>	<b>0,555**</b>	<b>0,452**</b>	<b>0,379**</b>	0,103

Представленные в таблице 2 данные свидетельствуют, что способность вербально описывать внутренний опыт (описание), быть «здесь и сейчас» и активно участвовать в текущем моменте (осознанность действий), а также принимать внутренний опыт без оценок и суждений (безоценочность), значимо коррелируют с высоким уровнем психологического благополучия.

Умение осмысленно относиться к своим переживаниям, эмоциям и мыслям, а также умение не судить и не оценивать внутренний опыт способствуют лучшему психологическому состоянию и общему чувству благополучия.

Помимо этого, способность осознанно наблюдать за внешними и внутренними процессами (наблюдение) положительно связана с такими аспектами психологического благополучия, как наличие позитивных отношений, личностный рост, наличие и следование жизненным целям, а также с общим уровнем психологического благополучия.

Осознанность, характеризующаяся как активное, открытое и сознательное на-

правление внимания на настоящий момент, является ценным психологическим ресурсом, способным положительно влиять на психологическое состояние беременных женщин.

Многочисленные научные работы демонстрируют связь осознанности с понижением уровня стресса и улучшением эмоционального восприятия у разнообразных групп людей [15].

В период беременности осознанность может стать ключевым инструментом для управления изменениями и неопределенностью, свойственными этому времени.

Женщины, включающие практики осознанности в свою жизнь, способны более эффективно справляться с физическими и эмоциональными трудностями, обучаясь воспринимать свои ощущения без осуждения и чрезмерной реакции, что, в свою очередь, способствует уменьшению стресса, беспокойства и благоприятно сказывается на общем психологическом благополучии.

Дополнительно осознанность способствует улучшению эмоционального отклика [16], что крайне важно в период бере-

менности, когда может возрасти эмоциональная нестабильность.

Например, другие исследования указывают, что регулярная практика осознанности может снижать вероятность постнатальной депрессии и способствовать более легкой адаптации к материнству [16].

В таблице 3 приведены взаимосвязи показателей психологического благополучия и временной перспективы у беременных женщин.

В таблице 3 приведены взаимосвязи показателей психологического благополучия и временной перспективы у беременных женщин.

Таблица 3 – Корреляции показателей психологического благополучия и временной перспективы

	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Позитивные отношения	<b>-0,455**</b>	0,092	<b>0,223*</b>	<b>0,432**</b>	<b>-0,205*</b>
Автономия	<b>-0,525**</b>	-0,047	0,103	<b>0,161*</b>	<b>-0,395**</b>
Управление средой	<b>-0,655**</b>	-0,109	<b>0,341**</b>	<b>0,322**</b>	<b>-0,409**</b>
Личностный рост	<b>-0,318**</b>	0,065	<b>0,390**</b>	<b>0,215*</b>	<b>-0,390**</b>
Цели в жизни	<b>-0,525**</b>	-0,094	<b>0,393**</b>	<b>0,294**</b>	<b>-0,424**</b>
Самопринятие	<b>-0,634**</b>	-0,085	<b>0,216*</b>	<b>0,280**</b>	<b>-0,370**</b>
Психологическое благополучие	<b>-0,657**</b>	-0,059	<b>0,327**</b>	<b>0,341**</b>	<b>-0,449**</b>

Все показатели психологического благополучия у беременных значимо отрицательно связаны с такими временными перспективами, как негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

Негативное восприятие прошлого, включающее в себя отвращение, боль и разочарования, а также фаталистическое видение настоящего, предполагающее безнадежность и беспомощность перед обстоятельствами, обычно ассоциируются с низким уровнем психологического благополучия. Такие перспективы могут способствовать развитию депрессии, тревожности и низкой самооценки, что негативно сказывается на общем психологическом состоянии беременных женщин.

Помимо этого, все показатели психологического благополучия значимо положительно связаны с позитивным прошлым и почти все (кроме автономии) – с будущим. Положительная временная ориентация, характеризующаяся умением сосредоточиться на текущем моменте и эффективно организовывать будущее, играет значительную роль в достижении психологического благополучия беременных женщин [17].

Такая ориентация предполагает установление равновесия между осознанием настоящего и принятием будущих событий, что является критически важным во время беременности.

Исследования демонстрируют, что положительная временная ориентация связана с рядом благоприятных психологических результатов, в т. ч. с уменьшением тревожности и повышением уровня жизненного удовлетворения [17].

Для будущих матерей способность жить «здесь и сейчас», при этом реалистично прорабатывая будущее, может облегчить беспокойство, связанное с предстоящими родами и родительством, а также снизить стресс от изменений в личной жизни и внешности.

Ориентация на будущее и способность планировать предполагают оптимизм и чувство контроля над собственной жизнью, что важно для психологического благополучия.

Беременные женщины, ориентированные на будущее, вероятно, предвкушают встречу с будущим ребенком, что также улучшает их состояние.

Исключение составляет корреляция с автономией, что может быть связано с особенностями восприятия собственной независимости и самостоятельности в период беременности.

В таблице 4 представлены взаимосвязи показателей психологического благополучия и эмоционального интеллекта у беременных женщин.

Таблица 4 – Корреляции показателей психологического благополучия и эмоционального интеллекта

	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Общий уровень эмоционального интеллекта
Позитивные отношения	<b>0,492**</b>	<b>0,427**</b>	<b>0,472**</b>	<b>0,450**</b>	<b>0,496**</b>
Автономия	<b>0,302**</b>	<b>0,465**</b>	<b>0,340**</b>	<b>0,431**</b>	<b>0,407**</b>
Управление средой	<b>0,464**</b>	<b>0,630**</b>	<b>0,502**</b>	<b>0,600**</b>	<b>0,596**</b>
Личностный рост	<b>0,451**</b>	<b>0,427**</b>	<b>0,465**</b>	<b>0,411**</b>	<b>0,490**</b>
Цели в жизни	<b>0,440**</b>	<b>0,535**</b>	<b>0,463**</b>	<b>0,513**</b>	<b>0,528**</b>
Самопринятие	<b>0,409**</b>	<b>0,544**</b>	<b>0,439**</b>	<b>0,526**</b>	<b>0,520**</b>
Психологическое благополучие	<b>0,516**</b>	<b>0,619**</b>	<b>0,535**</b>	<b>0,601**</b>	<b>0,615**</b>

Все показатели психологического благополучия беременных женщин (таблица 4) значимо положительно связаны со всеми компонентами эмоционального интеллекта – межличностным и внутриличностным эмоциональным интеллектом, пониманием и управлением эмоциями.

Исследования демонстрируют, что высокие показатели эмоционального интеллекта связаны с лучшим психологическим благополучием в разнообразных группах людей [18]. Для беременных женщин умение точно распознавать и выражать свои чувства может облегчить преодоление эмоциональных колебаний и стрессов, связанных с беременностью. Осознание чувств окружающих, в т. ч. партнера и родствен-

ников, также может способствовать улучшению взаимопонимания и социальной поддержки.

Эмоциональный интеллект включает в себя также способность контролировать собственные эмоции, что особенно значимо в период беременности, когда женщины могут испытывать усиленные эмоциональные реакции и высокий уровень стресса. Более того, умение эффективно управлять эмоциями может помочь будущим мамам создать благоприятную эмоциональную атмосферу для себя и своего ребенка.

В таблице 5 отражены взаимосвязи показателей психологического благополучия и осмысленности жизни у беременных женщин.

Таблица 5 – Корреляции показателей психологического благополучия и осмысленности жизни

	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля «я»	Локус контроля «жизнь»	Осмысленность жизни
Позитивные отношения	<b>0,475**</b>	<b>0,561**</b>	<b>0,523**</b>	<b>0,476**</b>	<b>0,499**</b>	<b>0,549**</b>
Автономия	<b>0,406**</b>	<b>0,505**</b>	<b>0,372**</b>	<b>0,457**</b>	<b>0,360**</b>	<b>0,485**</b>
Управление средой	<b>0,557**</b>	<b>0,641**</b>	<b>0,618**</b>	<b>0,593**</b>	<b>0,504**</b>	<b>0,623**</b>
Личностный рост	<b>0,441**</b>	<b>0,431**</b>	<b>0,436**</b>	<b>0,480**</b>	<b>0,438**</b>	<b>0,460**</b>
Цели в жизни	<b>0,594**</b>	<b>0,593**</b>	<b>0,578**</b>	<b>0,645**</b>	<b>0,553**</b>	<b>0,633**</b>
Самопринятие	<b>0,539**</b>	<b>0,640**</b>	<b>0,627**</b>	<b>0,573**</b>	<b>0,561**</b>	<b>0,616**</b>
Психологическое благополучие	<b>0,619**</b>	<b>0,697**</b>	<b>0,648**</b>	<b>0,658**</b>	<b>0,590**</b>	<b>0,677**</b>

Все показатели психологического благополучия женщин значимо положительно связаны со всеми показателями осмысленности жизни. Цели придают жизни направленность и смысл, что особенно важно в период, когда женщина ожидает ребенка, т. к. это может помочь ей справ-

ляться с изменениями и неопределенностью, связанными с беременностью. Восприятие своей жизни как интересной, эмоционально насыщенной также способствует общему чувству удовлетворенности и благополучия. Это соответствует данным, по-

лученным в исследовании Д. С. Корниенко и А. Г. Радостевой [10].

Положительная связь с результативностью жизни означает, что удовлетворенность прожитым жизненным отрезком и ощущение продуктивности и осмысленности прожитой жизни способствуют психологическому благополучию. Для беременных женщин это может означать, что положительная оценка своего прошлого и достижений укрепляет их психологическое состояние. Положительная корреляция с локусом контроля «я» подчеркивает, что чувство собственной эффективности и уверенность в своей способности контролировать свою жизнь положительно влияют на психологическое благополучие беременных женщин.

Чувство осмысленности жизни и определение конкретных жизненных целей играют ключевую роль в обеспечении психологического благополучия [20]. Эти элементы становятся особенно значимыми во время беременности – периода, когда жизнь женщины испытывает глубокие изменения и может происходить пересмотр жизненных приоритетов и ценностей. Исследования указывают на тесную связь между восприятием жизни как осмысленной, наличием целей и улучшением общего благополучия и удовлетворенности жизнью [20]. Женщины, воспринимающие свою жизнь как наполненную смыслом и имеющие ясные жизненные цели, более успешно преодолевают сложности, связанные с беременностью, воспринимая их в контексте своих широких жизненных стремлений.

### **Заклучение**

Позитивная связь системной рефлексии с психологическим благополучием и отрицательная связь с интроспекцией подчеркивают значение способности женщин к объективной самооценке и саморефлексии в период беременности.

Ряд компонентов осознанности (описание внутреннего опыта, осознанность действий, безоценочность и наблюдение) значимо положительно связаны с психологическим благополучием беременных женщин. Особенно важной оказалась способность к наблюдению без оценки, что может помочь в снижении внутреннего стресса и улучшении эмоционального самочувствия.

Наличие положительного отношения к прошлым событиям и опыту значимо связано с уровнем психологического благополучия. Женщины с четкими жизненными целями и позитивным взглядом на будущее, как правило, испытывают более высокое психологическое благополучие. Фаталистический взгляд на настоящее, характеризующийся чувством безнадежности и беспомощности, обнаруживает отрицательную связь с психологическим благополучием.

Высокий уровень эмоционального интеллекта, включая такие аспекты, как межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание и управление эмоциями, оказался значимо связанным с повышенным уровнем психологического благополучия беременных женщин.

Все аспекты осмысленности жизни, оказалось, прямо коррелируют с психологическим благополучием беременных женщин.

Таким образом, значимыми для формирования психологического благополучия беременных женщин личностными характеристиками являются способность к конструктивной рефлексии, связанной с адекватной оценкой себя и окружающего мира, развитая осознанность в отношении своих мыслей, действий и переживаний, конструктивные отношения со временем, выраженные в виде направленности на будущее и позитивное прошлое, развитый эмоциональный интеллект и высокая осмысленность жизни.

Общие результаты исследования демонстрируют, что психологическое благополучие беременных женщин тесно связано с рядом индивидуально-личностных особенностей, которые можно развивать в психологических программах поддержки беременных женщин, курсах подготовки к родам и материнству и в индивидуальном консультировании. Более гибкими личностными чертами, которые могут стать мишенями в работе, можно считать склонность к дезадаптивной рефлексии в виде интроспекции, слабую осознанность в отношении мыслей и переживаний, особенности временной перспективы, проявляющиеся в виде недостаточной направленности на будущее и склонности видеть в прошлом негативные аспекты, фокусироваться на фатализме настоящего, недостаточный уровень развития эмоционального интеллекта и

осмысленности жизни в прошлом, настоящем и будущем, неуверенность в собственной способности контролировать жизнь. В противовес более стабильным личностным чертам, таким как экстраверсия, нейротизм, способность к самоконтролю, привя-

занность и практичность, данные характеристики больше поддаются коррекции, и их учет в работе с беременными может стать важным фактором повышения благополучия женщин и детей.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Добряков, И. В. Перинатальная психология / И. В. Добряков. – СПб. : Питер, 2010. – 272 с.
2. Творогова, Н. Д. Состояние благополучия женщины в период беременности [Электронный ресурс] / Н. Д. Творогова, К. В. Кулешова // Мед. психология в России. – 2017. – Т. 9, № 4 (45). – Режим доступа: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2017\\_4\\_45/nomer05.php](http://mprj.ru/archiv_global/2017_4_45/nomer05.php). – Дата доступа: 05.12.2023.
3. Маленкова, Н. Л. Беременность и роды: психологические аспекты / Н. Л. Маленкова // Моск. медицина. – 2023. – № 2 (54). – С. 58–65.
4. Кузьмина, А. С. Тревожно-депрессивная симптоматика в контексте типа отношения к беременности у женщин в послеродовой период / А. С. Кузьмина, Е. С. Прайзендорф // Психолог. – 2023. – № 3. – С. 46–62.
5. Буйнова, Ю. И. Различия в выраженности показателей отношения к беременности, локуса контроля и эмоционального состояния у женщин с запланированной и незапланированной беременностью / Ю. И. Буйнова // International journal of professional science. – 2019. – № 11. – С. 45–51.
6. Жаркова, О. С. Личностные особенности беременных женщин, ожидающих рождения первого ребенка / О. С. Жаркова, А. М. Уразаев, Е. В. Берестнева // Бюл. ВСЦН СО РАМН. – 2013. – Т. 3 (91), ч. 1. – С. 13–15.
7. Howard, L. M. Perinatal mental health: a review of progress and challenges / L. M. Howard, H. Khalifeh // World Psychiatry. – 2020. – Vol. 19, nr 3. – P. 313–327.
8. Lavy, V. Empowering mothers and enhancing early childhood investments: Effect on adult outcomes and children cognitive and noncognitive skills / V. Lavy, G. Lotti, Yan Zizhong // Journal of Human Resources. – 2022. – Vol. 57, nr 3. – P. 821–867.
9. Психологические факторы в возникновении послеродовых осложнений / В. Н. Смелова [и др.] // Гл. врач Юга России. – 2022. – Т. 4 (85). – С. 74–77.
10. New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings / E. Diener [et al.] // Social Indicators Research. – 2010. – Vol. 97, nr 2. – P. 143–156.
11. Öztürk, R. Comparing psychosocial health in women with and without risky pregnancies: A cross-sectional study / R. Öztürk, Ö. Güner // Erciyes Medical Journal. – 2020. – Vol. 42, nr 4. – P. 417–425.
12. Personality type, social support and other correlates of risk for affective disorders in early puerperium / K. Maliszewska [et al.] // Ginekologia Polska. – 2016. – Vol. 87, nr 12. – P. 814–829.
13. The relationship between personality traits and individual factors with perinatal depressive symptoms: a cross-sectional study / R. Serra [et al.] // BMC Pregnancy Childbirth. – 2023. – Vol. 23. – P. 382–396.
14. Kostenko, V. The contribution of self-reflection and inner dialogue to personality development / V. Kostenko, D. Leontiev // Dialogical Self: Inspirations, Considerations and Research. – Lublin : Tow-wo nauk. Katolickiego Uniw. Lubelskiego Jana Pawła II, 2018. – P. 155–171.
15. Galante, J. Collaboration of Mindfulness Trials (CoMinT). Systematic review and individual participant data meta-analysis of randomized controlled trials assessing mindfulness-based programs for mental health promotion / J. Galante, C. Friedrich // Nat. Mental Health. – 2023. – Vol. 1. – P. 462–476.
16. Mindfulness-based interventions: an overall review / D. Zhang [et al.] // British Medical Bull. – 2021. – Vol. 138, nr 1. – P. 41–57.

17. Dennis, A. Evaluating the impact of a time orientation intervention on well-being during the COVID-19 lockdown: past, present or future? / A. Dennis, J. Ogden, E. G. Hepper // *The Journal of Positive Psychology*. – 2022. – Vol. 17, nr 3. – P. 419–429.

18. Emotional intelligence: predictor of employees' wellbeing, quality of patient care, and psychological empowerment / L. Karimi [et al.] // *BMC Psychol.* – 2021. – Vol. 9. – P. 93–106.

19. Корниенко, Д. С. Личностные черты как предикторы типа психологической компоненты гестационной доминанты в связи с опытом материнства / Д. С. Корниенко, А. Г. Радостева // *Вестн. Перм. ун-та. Философия. Психология. Социология*. – 2018. – № 3. – С. 393–405.

20. Леонтьев, Д. А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты / Д. А. Леонтьев // *Психол. журн.* – 2020. – Т. 41, № 6. – С. 86–95.

#### REFERENCES

1. Dobriakov, I. V. *Pierinatal'naja psikhologija* / I. V. Dobriakov. – SPb. : Pitier, 2010. – 272 s.
2. Tvorogova, N. D. Sostojanije blagopoluchija zhenshchiny v period bieriemiennosti [Elektronnyj riesurs] / N. D. Tvorogova, K. V. Kulieshova // *Mied. psikhologija v Rossii*. – 2017. – Т. 9, № 4 (45). – Riezhim dostupa: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2017\\_4\\_45/nomer05.php](http://mprj.ru/archiv_global/2017_4_45/nomer05.php). – Data dostupa: 05.12.2023.
3. Malienkova, N. L. Bieriemiennost' i rody: psikhologichieskije aspiekty / N. L. Malienkova // *Mosk. medicina*. – 2023. – № 2 (54). – S. 58–65.
4. Kuz'mina, A. S. Trievozhno-diepriessivnaja simptomatika v kontiektie tipa otnoshenija k bieriemiennosti u zhenshchin v poslirodovyj pieriod / A. S. Kuz'mina, Ye. S. Prajziendorf // *Psikholog*. – 2023. – № 3. – S. 46–62.
5. Bujnova, Yu. I. Razlichija v vyrazhennosti pokazateliej otnoshenija k bieriemiennosti, lokusa kontrolia i emocional'nogo sostojanija u zhenshchin s zaplanirovannoj i niezaplanirovannoj bieriemiennost'ju / Yu. I. Bujnova // *International journal of professional science*. – 2019. – № 11. – S. 45–51.
6. Zharkova, O. S. Lichnostnyje osobiennosti bieriemiennykh zhenshchin, ozhidajushchikh rozhdienija piervogo riebiionka / O. S. Zharkova, A. M. Urazajev, Ye. V. Bieriestnieva // *Biul. VSCN SO RAMN*. – 2013. – Т. 3 (91), ch. 1. – S. 13–15.
7. Howard, L. M. Perinatal mental health: a review of progress and challenges / L. M. Howard, H. Khalifeh // *World Psychiatry*. – 2020. – Vol. 19, nr 3. – P. 313–327.
8. Lavy, V. Empowering mothers and enhancing early childhood investments: Effect on adult outcomes and children cognitive and noncognitive skills / V. Lavy, G. Lotti, Yan Zizhong // *Journal of Human Resources*. – 2022. – Vol. 57, nr 3. – P. 821–867.
9. Psikhologichieskije faktory v vzniknovenii poslirodovovykh oslozhnienij / V. N. Smielova [i dr.] // *Gl. vrach Juga Rossii*. – 2022. – Т. 4 (85). – S. 74–77.
10. New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings / E. Diener [et al.] // *Social Indicators Research*. – 2010. – Vol. 97, nr 2. – P. 143–156.
11. Öztürk, R. Comparing psychosocial health in women with and without risky pregnancies: A cross-sectional study / R. Öztürk, Ö. Güner // *Erciyes Medical Journal*. – 2020. – Vol. 42, nr 4. – P. 417–425.
12. Personality type, social support and other correlates of risk for affective disorders in early puerperium / K. Maliszewska [et al.] // *Ginekologia Polska*. – 2016. – Vol. 87, nr 12. – P. 814–829.
13. The relationship between personality traits and individual factors with perinatal depressive symptoms: a cross-sectional study / R. Serra [et al.] // *BMC Pregnancy Childbirth*. – 2023. – Vol. 23. – P. 382–396.
14. Kostenko, V. The contribution of self-reflection and inner dialogue to personality development / V. Kostenko, D. Leontiev // *Dialogical Self: Inspirations, Considerations and Research*. – Lublin : Tow-wo nauk. Katolickiego Uniw. Lubelskiego Jana Pawła II, 2018. – P. 155–171.
15. Galante, J. Collaboration of Mindfulness Trials (CoMinT). Systematic review and individual participant data meta-analysis of randomized controlled trials assessing mindfulness-based programs for mental health promotion / J. Galante, C. Friedrich // *Nat. Mental Health*. – 2023. – Vol. 1. – P. 462–476.

16. Mindfulness-based interventions: an overall review / D. Zhang [et al.] // *British Medical Bull.* – 2021. – Vol. 138, nr 1. – P. 41–57.

17. Dennis, A. Evaluating the impact of a time orientation intervention on well-being during the COVID-19 lockdown: past, present or future? / A. Dennis, J. Ogden, E. G. Hepper // *The Journal of Positive Psychology.* – 2022. – Vol. 17, nr 3. – P. 419–429.

18. Emotional intelligence: predictor of employees' wellbeing, quality of patient care, and psychological empowerment / L. Karimi [et al.] // *BMC Psychol.* – 2021. – Vol. 9. – P. 93–106.

19. Kornijenko, D. S. Lichnostnyje chierty kak priediktory tipa psikhologichieskoj komponenty giestacionnoj dominanty v sviazi s opytom matierinstva / D. S. Kornijenko, A. G. Radostieva // *Viestn. Pierm. un-ta. Filosofija. Psikhologija. Sociologija.* – 2018. – № 3. – S. 393–405.

20. Lieont'jev, D. A. Kachiestvo zhizni i blagopoluchije: objektivnyje, subjektivnyje i subjectnyje aspekty / D. A. Lieont'ev // *Psichol. zhurn.* – 2020. – T. 41, № 6. – S. 86–95.

*Рукапіс наступію у редакцію 06.05.2024*