

МРНТИ 15.41.49

<https://doi.org/10.26577/JPsS.2022.v80.i1.06>**А.И. Маткаримова*** , **М.П. Кабакова** 

Қазақстан ұлттық университеті им. аль-Фараби, Қазақстан, г. Алматы

*e-mail: assiya.matkarimova@gmail.com

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ, СОСТОЯЩИХ И НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ

В статье представлены данные эмпирического исследования, направленного на выявление различий и особенностей психологического здоровья у лиц, состоящих и не состоящих в браке. Авторами психологическое здоровье объясняется как необходимое психологическое состояние, влияющее на качество жизнедеятельности человека. Полученные результаты исследования могут служить теоретической базой в семейной психологии, а предложенные рекомендации могут быть использованы практическими психологами в работе с лицами разного брачного статуса. Основной методологией нашего исследования послужили работы И.В. Дубровиной, которая является одним из первых российских ученых, введших в психологию понятие «психологического здоровья» и Э. Кляйненберга, американского социолога, который ввел понятие «жизнь соло» описывая выбор одинокой жизни личностью. В исследовании мы опираемся на концепцию «позитивного одиночества». Результаты исследования выявили, что между лицами разного брачного статуса, т.е. состоящими и не состоящими в браке есть различия в психологическом здоровье; у состоящих в браке мужчин и женщин нет различий в психологическом здоровье; а у не состоящих в браке мужчин и женщин есть значимые различия, но их мало. В целом, у женатых и замужних психологическое здоровье лучше, чем у не женатых и не замужних. Брак, позитивно влияет на психологическое самочувствие.

Ключевые слова: психологическое здоровье, брак, благополучие, одиночество.

A.I. Matkarimova*, M.P. Kabakova

Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty

*e-mail: assiya.matkarimova@gmail.com

An empirical study of the psychological health of married and unmarried persons

The article presents the data of an empirical study aimed at identifying the differences and features of psychological health in people who are married and unmarried. The authors explain psychological health as a necessary psychological state that affects the quality of human life. The results of the study can serve as a theoretical basis in family psychology. The proposed recommendations can be used by practical psychologists in working with people of different marital status. The main methodology of our research was the work of I. V. Dubrovina. She first introduced the concept of “psychological health” in Russian science. E. Kleinenberg, an American sociologist, first introduced the concept of “life solo” describing the lonely life of an individual. In the study, we rely on the concept of “positive loneliness”.

The results of the study revealed that there are differences in psychological health between persons of different marital status, married and unmarried; married men and women have no differences in psychological health; and unmarried men and women have significant differences, but they are few. In general, the married and married have better psychological health than the unmarried and unmarried. Marriage has a positive effect on psychological well-being.

Key words: psychological health, marriage, well-being, loneliness.

А.И. Маткаримова*, М.П. Кабакова

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

*e-mail: assiya.matkarimova@gmail.com

Некеде тұратын және тұрмайтын адамдардың психологиялық денсаулығын эмпирикалық зерттеу

Мақалада некеде тұратын және тұрмайтын адамдардың психологиялық денсаулығының айырмашылықтары мен ерекшеліктерін анықтауға бағытталған эмпирикалық зерттеудің қорытындылары келтірілген. Авторлар психологиялық денсаулықты адам өмірінің сапасына

әсер ететін қажетті психологиялық күй деп түсіндіреді. Алынған психологиялық зерттеу нәтижелері отбасылық психологияда теориялық негіз бола алады, ал келтірілген ұсыныстарды әр түрлі отбасылық жағдайдағы адамдармен жұмыс жасауда психологтар қолдана алады. Біздің зерттеу жұмысымыздың негізгі әдіснамасы психология ғылымына «психологиялық денсаулық» ұғымын алғаш енгізген орыс ғалымдарының бірі И.В. Дубровинаның жұмыстары мен адамның жалғыздықта өмір сүру стилін таңдауын сипаттайтын «жеке өмір» ұғымын енгізген американдық социолог Э. Кляйненберг жұмыстары қолданылады. Зерттеу барысында біз «позитивті жалғыздық» тұжырымдамасына сүйенеміз.

Зерттеу нәтижелері бойынша, әр түрлі отбасылық жағдайдағы адамдар арасында, яғни некеде тұратын және тұрмайтын адамдарда психологиялық денсаулығында айырмашылық бар екендігі; некеде тұратын ерлер мен әйелдер арасында психологиялық денсаулығында айырмашылық жоқ екендігі; үйленбеген ерлер мен әйелдер арасында айтарлықтай айырмашылық көп емес, бірақ бар екендігі анықталды. Жалпы үйленген және тұрмысқа шыққан адамдардың психологиялық денсаулығы үйленбеген және тұрмысқа шықпаған адамдарға қарағанда жақсырақ. Неке психологиялық әл-ауқатқа жағымды әсер етеді.

Түйін сөздер: психологиялық денсаулық, неке, әл-ауқат, жалғыздық.

Введение

Основной проблемой брачного института в данный момент для всего мира, в том числе и для Республики Казахстан является снижение числа лиц, вступающих в брак (Комитет по статистике Министерства национальной экономики Республики Казахстан, 2020) и повышение среднего возраста вступления в брак (Министерства национальной экономики Республики Казахстан, 2018).

В Республике Казахстан и других постсоветских государствах Центральной Азии снижение брачности, т. е. количества регистрируемых браков наблюдается после получения независимости страны (Domtаgаjи, 2008: 210).

В связи с тем, что брак с давних времен считается обязательным этапом жизни человека и ассоциируется с понятиями «счастье, уют и безопасность» возникает вопрос, связано ли психологическое здоровье с брачным статусом? В проведенном исследовании мы попытались ответить на этот вопрос.

Актуальность нашего исследования состоит в том, что проблема психологического здоровья граждан Казахстана с разным брачным статусом практически не исследована в казахстанской науке. Проведенная нами работа по данной теме является одной из первых попыток, сделанных в РК на пути изучения особенностей психологического здоровья у лиц, состоящих и не состоящих в браке, которая указывает на новизну нашего исследования. Подробные результаты исследования отражены в магистерской диссертации, которые в дальнейшем могут быть использованы практикующими психологами в работе с клиентами.

Понятия «брак» и «жизнь соло»

В Кодексе Республики Казахстан «О браке (супружестве) и семье» дано следующее официальное определение брака: «*Брак (супружество)* – равноправный союз между женщиной и женщиной, заключенный при свободном и полном согласии сторон в установленном порядке законов РК, цель – создание семьи, связывающих имущественные и личные неимущественные права и обязанности между супругами» (Кодекс Республики Казахстан от 26 декабря 2011 года № 518-IV). Исторически принято, что брак и семейная жизнь считаются одним из важнейших этапов жизни, влияющих на психологическое состояние личности. Не зря казахстанский ученый М.П. Кабакова рассматривает семью как особую психологическую систему (Кабакова, 2012: 5). Супружество – как взаимодействие между мужем и женой (Голод, 1995: 12), оказывает незаменимую поддержку личности, которую очень сложно получить от других людей (Coyne, 1986: 455). R. Page and E.C. Galen изучая одиночество, пришли к выводу, что семейное положение является самым сильным предиктором одиночества (Page, 1991). Таким образом мы видим, что главная задача и цель брака, помимо прав и обязанностей, заключается преимущественно в создании безопасной и благоприятной психологической среды, которая влияет на общее состояние и самочувствие личности и является основой психологического здоровья супругов/партнеров.

На протяжении долгого времени во всем мире бытует мнение, что личность обязательно должна связать себя брачными узами, навязывая ярлык «безбрачия» лицам, отказывающимся создавать семью. С некоторого времени, социоло-

ги и психологи обратили внимание на феномен «одиночества», под которым подразумевается «холостяцкая жизнь». Позитивное отношение к одиночеству американский ученый Э. Кляйненберг назвал «Жизнью соло» (Кляйненберг, 2014: 20). Термин, который был введен относительно недавно, но распространившийся среди исследователей всего мира. Под «жизнью соло» автор подразумевает одинокую жизнь, как результат личного выбора жизни, принявший решение не связывать себя брачно-семейными узами. Таким образом, мы видим, что общество предпочитает желательным установление «брачного союза», который по мнению большинства позитивно влияет на психологическое состояние личности. Не желательным считается «одинокая жизнь» или «жизнь соло», феномен, распространяющийся во всем мире.

Понятие психического и психологического здоровья

Многие зарубежные, в том числе и российские ученые считают брачную жизнь средой, благоприятно влияющей на психологическое состояние личности. Основой душевного благополучия личности в психологии принято считать психическое и психологическое здоровье. Историческая инициатива в постановке и разработке проблемы психологического здоровья принадлежит видным западным (Г. Олпорту, А. Маслоу, К. Роджерсу) и российским (С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь, И.В. Слободчиков) ученым гуманистической ориентации (Шувалов, 2009: 90).

В российской психологии ученым И.В. Дубровиной был введен термин «психологическое здоровье» и проведено разграничение понятий психического и психологического здоровья: Психическое здоровье – это душевное благополучие, которое способствует полноценной психологической деятельности, выражающейся в настроении, самочувствии и активности личности. По ее мнению, психическое здоровье является фундаментом психологического здоровья (Дубровина, 1999: 14). Психологическое здоровье – это механизм, имеющий в целом отношение к личности, который проявляется в человеческом духе. Психологическое здоровье отражается в ценностях, смысле жизни, которое делает человека гармоничным: возникшие трудности вызывают некий интерес, решение проблем и накопление нового опыта способствует развитию личности, глубокому постижению смысла жизни (Дубровина, 1998: 40-43). Основа психического здоровья – полноценное развитие меха-

низмов высших психических функций, а основа психологического здоровья – развитие личной индивидуальности человека (Дубровина, 2009: 19). Основываясь на изученных нами трудах зарубежных, российских и казахстанских ученых, резюмируя проанализированные определения, мы попытались дать собственное определение психологического здоровья: «психологическое здоровье – это психологическое состояние личности, которое обеспечивает личностное развитие, создает условие для самореализации, благоприятного контакта с социальной средой и обществом, которое необходимо для полноценной жизнедеятельности».

Н.А. Жесткова, опираясь на труды В.И. Слободчикова и А.В. Шувалова выделила основные признаки психологического здоровья и критерии их оценки:

1) самоуважение, социальная толерантность, ощущение личностной безопасности – позитивное отношение к себе и к окружающим людям; оптимистический взгляд на мир;

2) стрессоустойчивость, социальная адаптированность и психологическая адаптивность – внутренний локус контроля, коммуникативная компетентность, личностная самоэффективность;

3) потребность в самореализации – самодостаточность и самореализация, позиция активной личности, активные контакты в социальной деятельности (Жесткова, 2018: 387-388).

Как основные аспекты психологического здоровья в своем исследовании мы выделили в первую очередь психологическое благополучие, понятие, которое И.В. Дубровина часто использует в своих трудах, к которому относится удовлетворенность жизнью и/или субъективное благополучие и т.д. Удовлетворенность жизнью – это феномен, который заключается в эмоциональной реакции, чувством удовлетворенности отдельными сферами жизни и оценке в целом качественного показателя личностью собственной жизни (Diener, 1999: 277).

Еще один критерий, выбранный нами, является общее здоровье, к которому относится психологическое состояние личности, например эмоциональное состояние, физическое здоровье и общее здоровье, выделенное в методике Д. Голдберга (Никифорова, 2007: 355). Как главный критерий психологического нездоровья мы выделили чувство одиночества. Чувство одиночества, это – комплексное острое и негативное переживание, ведущее к определенному самосо-

знанию, показывающее раскол сети отношений и внутреннего мира человека, связанный с одной стороны с внешней ситуацией отстраненности от общества и общения, с другой субъективным переживанием от одиночества (Покровский, 1989: 27). Выделяется два основных вида одиночества: 1) эмоциональное – причиной служит отсутствие интимной привязанности; 2) социальное – причиной является отсутствие чувства общности (Dan, 1984: 1313). Одиночество сопровождается чувствами: бессилия, бессмысленности, дезорганизацией, изолированности и самоотчуждения (Seeman, 1976: 268). Не зря Н.Е. Покровский говорил, что одиночество, это «чума» 20 века (Покровский 1989:14). Данное высказывание актуально и в наше время. В концепции «позитивного одиночества» разрыв стереотипа об одиночестве – это осознание его скрытого потенциала. Одиночество как естественный переходный этап в развитии личности, который разрешается в виде одинокого стиля жизни – выход на экзистенциальный уровень бытия имея в своем основании, безусловно, нравственность, зависимый от приоритетов и способностей личности (Колесникова, 2016: 171). На наш взгляд, чувство одиночества временами испытывают все люди независимо от социального статуса, возраста, пола и расы. Справедливо полагать, что одиночество, это «нормальное» переживание, естественное для человеческой природы. Но отметим, что чрезмерное переживание субъективного одиночества чревато психологическим неблагополучием, а иногда как следствие могут возникать разного рода и соматические заболевания и депрессия. Акцентируя внимание на связи семейного статуса и одиночества (под одиночеством мы имеем в виду социальное одиночество в виде отсутствия супруга и семейной жизни), возникают различные вопросы об исследованиях разных авторов на данную тему.

Исследования психологического здоровья лиц, состоящих и не состоящих в браке

Основной проблемой в изучении психологического здоровья лиц с разным брачным статусом является то, что комплексных исследований, охватывающих нескольких аспектов психологического здоровья лиц с разным брачным статусом в мировой практике практически нет. В этой связи, мы взяли более общие и масштабные исследования некоторых аспектов психологического здоровья, например, удовлетворенности жизнью. Результаты исследования в большинстве случаев указывают на связь удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия и

семейного статуса в пользу брака. Например, W.R. Gove, M. Hughes and C.B. Style считают, что брак является одним из главных предикторов счастья (Gove, 1983: 129–129), N.F. Marks and J.D. Lambert указывают на то, что не женатые и не замужние считают себя менее счастливыми, но имеют высокий уровень автономии и личностного роста (Marks, 1998: 203-204). S. Stack & J.R. Eshleman выявили, что большинство людей ассоциируют брак с счастьем (Stack, 1998: 531), H.S. Jo, J.Y. Moon, B.G. Kim, & E.W. Nam, которые провели сравнительный анализ между состоящими и не состоящими в браке, пришли к выводу, что состоящие в браке психологически более благополучней, чем не состоящие в браке (Jo, 2015: 71-73). К тому же, состоящие в браке имеют сравнительно низкие показатели депрессии (Simon, 1999). Результаты исследования выбора брака и одинокой жизни показали, что мужчины больше хотят жениться, чем женщины выйти замуж, так как они имеют меньшую социальную поддержку, более низкую удовлетворенность жизнью, чем ранее состоявшие в браке, потому что у них более низкая самооценка (Frazier, 1996: 225). Так мы видим, что зарубежные исследователи указывают на связь брака и психологического благополучия.

С недавних пор исследователи Казахстана тоже начали интересоваться данным вопросом. Работ, направленных на изучение разных аспектов психологического здоровья среди населения РК не много, это с одной стороны усложняет нашу задачу, с другой делает ее интересной.

В масштабном исследовании, проведенном Министерством национальной экономики Республики Казахстан на территории РК, и направленном на выявление субъективного благополучия, пришли к выводу, что 97,1% женщин оценивают семейную жизнь удовлетворительной (Комитет по статистике Республики Казахстан, 2016: 188). Таким образом, мы видим, что мнение о благоприятном влиянии брака на психологическое состояние личности поддерживают и наши, казахстанские исследователи. Наиболее масштабное исследование провел зарубежный ученый M. Mikucka получивший данные в период с 1981 года по 2009 год из 87 стран. Результаты исследования показали, что статус брака, точнее брачная жизнь теряет преимущество, что ведет за собой более высокие показатели удовлетворенности у неженатых мужчин, указывая на то, что общество изменило свое мнение о жизни в одиночестве (Mikucka, 2015: 23–27). Резюмируя мировой и казахстанский опыт иссле-

дования связи психологического благополучия и брачного статуса, мы пришли к выводу, что нет однозначного ответа о психологическом здоровье личности в браке и вне брака. Тем не менее, необходимо отметить, что мировая практика больше склоняется к мысли о зависимости брака и благополучия.

Следует заметить, что казахстанские ученые больше посвятили свои исследования и труды вопросу общего здоровья населения, чем вопросу субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью. Интересные исследования были проведены среди всего населения Республики Казахстан. В проведенном исследовании 2012 года было выявлено, что лица, состоящие в браке, оценивают общее здоровье более лучше, чем не состоящие (Supiyev, 2012: 4–5). В исследовании, проведенном среди жителей города Алматы, исследователи выявили аналогичные результаты (Abikulova, 2013: 3–5). Так мы видим, что брачный статус влияет на общее самочувствие жителей Республики Казахстан.

Как противоположность субъективного благополучия, имеющий отрицательную корреляцию ученые выделяют субъективное чувство одиночества. В проведенном исследовании, направленном на выявление одиночества, было обнаружено, что отсутствие супружеских отношений и расставание являются основной причиной жалоб (Rubenstein, 1982: 221). Также существует мнение, что от одиночества больше страдают лица, не имеющие интимного партнера или супруга (De Jong, 2006: 488–499). Анализ результатов исследования ученых показал, что одиночество больше испытывают лица, не имеющие супружеские отношения.

Таким образом мы видим, что данные о различных аспектах психологического здоровья, полученные разными авторами имеют разные результаты. Возможно изменение социально принятых норм и общественного сознания может и начинает трансформировать общественное мнение о жизни в одиночку, но пока что проведенное нами исследование свидетельствует о положительной связи брака и психологического здоровья.

Материалы и методы исследования

Цель исследования – выявление различий и особенностей психологического здоровья лиц с разным брачным статусом.

Задачи исследования:

1. Анализ трудов, посвященных проблеме психологического здоровья у лиц, состоящих и не состоящих в браке;

2. Эмпирическое исследование и сравнение психологического здоровья у лиц с разным брачным статусом;

3. Разработка рекомендаций для улучшения психологического здоровья у лиц с разным брачным статусом.

Объект исследования – мужчины и женщины с разным брачным статусом.

Предмет исследования – психологическое здоровье у лиц, состоящих и не состоящих в браке.

Гипотеза исследования

Общая гипотеза: у лиц, состоящих и не состоящих в браке есть отличия в психологическом здоровье.

Частная гипотеза:

1. Психологическое здоровье сравнительно лучше у лиц, состоящих в браке, чем у не состоящих в браке.

2. Брак благоприятно влияет на сохранение психологического здоровья.

Методы исследования

1. Шкала удовлетворенности жизнью (Diener, Emmons, Larsen, Grid n 1985 г., в адаптации Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева) – краткий скрининговый опросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью (Осин, 2020: 124-125).

2. Общий опросник здоровья Д. Голдберга предназначен для диагностики психологического благополучия, эмоциональной стабильности (Никифорова, 2007: 355).

3. Модифицированная шкала измерения субъективного одиночества «UCLA» (D. Russell, L.A. Peplau, M.L. Ferguson 1978 г.), предназначена для определения уровня субъективного одиночества и социальной изоляции личности (Покровский, 1989: 206-217).

4. Шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), нацелена на выявление выраженности основных аспектов психологического благополучия.

Шкалы:

- Положительные отношения с другими;
- Автономия;
- Управление окружением;
- Личностный рост;
- Цель в жизни;

- Самопринятие;
 - Психологическое благополучие (Шевеленкова, 2005: 95–129).

Выборка исследования:

1. Лица, состоящие в браке (n – 100, из них женщин – 50, мужчин – 50);

2. Лица, никогда не состоявшие и в момент заполнения, не состоящие в браке (n – 100, из них женщин – 50, мужчин – 50).

Все группы уравниваются по возрасту.

Критерии отбора выборки (N):

Состоящие в браке: женатые / замужние не менее десяти лет, старше 30 лет.

Не состоящие в браке: женщины и мужчины старше 30 лет, во время заполнения методик не состоящие и не состоявшие в браке.

Методики не проходили:

- не состоявшие в браке, младше 30 лет;
- наличие у не состоящих в браке прежнего брачного статуса;
- лица разведенные и овдовевшие;
- состоящие в браке менее 10 лет с предполагаемым супругом в момент заполнения методик.

Исследование проводилось в онлайн-формате с охватом всех регионов Казахстана. Все методики были переведены в Google Forms и разосланы при помощи социальных сетей, а также заполнены в бумажном варианте (в городе Алматы). Опрос был анонимным. Были получены личные данные респондентов: пол, возраст, семейное положение, количество прежних браков и детей, наличие работы и др. показатели. Респонденты были осведомлены о проведении научного исследования. Все данные публикуются в обобщенном виде с разрешения участников исследования.

Результаты и их обсуждение

Первый этап исследования. Для анализа достоверности различий в аспектах психологического здоровья в группе женатых и не женатых, замужних и не замужних, женатых и замужних, а также не женатых и не замужних лиц был проведен статистический анализ при помощи t- критерия Стьюдента.

Таблица 1 – Показатели различий в группах лиц, состоящих и не состоящих в браке

Показатели психологического здоровья	Значимость различий М., сост. в бр. и М., не состоящих в бр.		Значимость различий Ж., сост. в бр. и Ж., не состоящих в бр.		Значимость различий М., сост. в бр. и Ж., состоящих в бр.		Значимость различий М., не сост. в бр. и Ж., не состоящих в бр.	
	t	p	t	p	t	p	t	p
Удовлетворенность жизнью	3,015	,003	4,403	,000	,300	,765	1,424	,157
Общее здоровье	-3,259	,002	-1,951	,05	-2,251	,027	-,818	,415
Субъективное одиночество	-4,266	,000	-3,003	,003	-1,146	,255	,139	,890
Положительные отношения с другими	3,284	,001	2,321	,022	,775	,440	-,472	,638
Автономия	,203	,839	1,444	,152	-1,217	,227	,228	,820
Управление окружением	3,544	,001	2,025	,046	1,772	,079	,340	,735
Личностный рост	2,027	,045	,012	,991	,827	,410	-1,096	,276
Цель в жизни	3,360	,001	3,027	,003	-,072	,943	,000	1,000
Самопринятие	2,959	,004	2,295	,024	1,339	,184	,679	,499
Психологическое благополучие	3,395	,001	2,754	,007	-,018	,986	-,030	,976

Из таблицы 1 мы видим, что:

Оценка статистически значимых различий в группах указывает на то, что между состоящими и не состоящими в браке мужчинами есть значимые различия ($p \leq 0,05$) практически во всех показателях за исключением «автономия». На ос-

новании чего мы можем полагать, что брачный статус не влияет на чувство «независимости от окружения».

Анализируя данные состоящих и не состоящих в браке женщин, мы видим, что в большинстве шкал есть значимые различия ($p \leq 0,05$), кроме

показателей «автономия» и «личностного роста». Это дает возможность полагать, что женщины, состоящие и не состоящие в браке, практически одинаково стремятся к самореализации и в жизни одинаково испытывают чувство «независимости».

У состоящих в браке мужчин и женщин есть значимое различие ($p \leq 0,05$) только в шкале «общее здоровье», это позволяет сделать вывод, что женщины и мужчины в браке оценивают показатели эмоциональной стабильности, позитивных эмоций, физическое здоровье по-разному.

У лиц, не состоящих в браке в показателях психологического здоровья вовсе нет значимых различий ($p \leq 0,05$), что позволяет говорить нам о практически одинаковом психологическом состоянии мужчин и женщин не имеющих партнеров.

Второй этап исследования. После выявления статистических различий (таблица 1.), нами был проведен сравнительный анализ средних арифметических четырех подгрупп в зависимости от статуса и пола (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели средних арифметических значений лиц, состоящих и не состоящих в браке

Показатели психологического здоровья	Средние арифметические значения			
	М.1. N=50	Ж.1. N=50	М.2. N=50	Ж.2. N=50
Удовлетворенность жизнью	24,92	24,60	21,26	19,38
Общее здоровье	10,76	13,06	14,36	15,40
Субъективное одиночество	37,14	39,10	44,76	44,50
Положительные отношения с другими	59,60	58,18	53,02	53,96
Автономия	55,54	57,36	55,22	54,80
Управление окружением	60,62	57,82	54,70	54,04
Личностный рост	59,96	58,76	56,70	58,74
Цель в жизни	61,44	61,56	55,48	55,48
Самопринятие	59,56	57,52	54,30	52,76
Психологическое благополучие	355,78	355,94	327,16	327,46

Примечание: М.1.- мужчины, состоящие в браке; Ж.1.- женщины, состоящие в браке; М.2.- мужчины, не состоящие в браке; Ж.2.- женщины, не состоящие в браке.

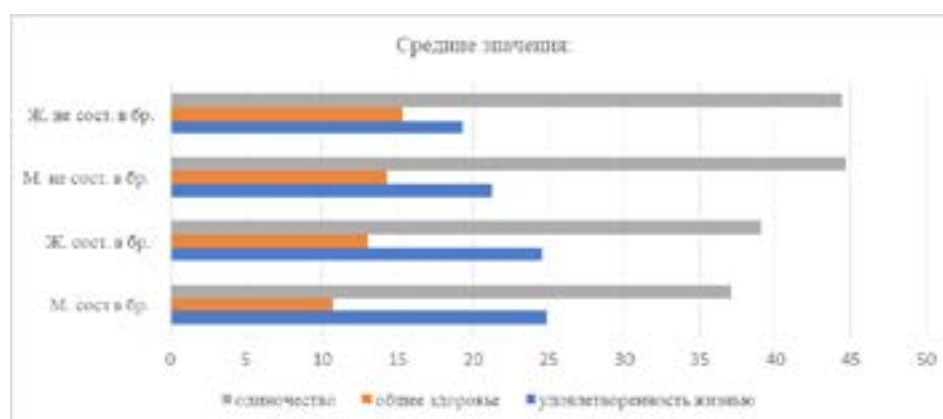


Рисунок 1 – Распределение результатов средних значений лиц, состоящих и не состоящих в браке по методикам «Шкала удовлетворенности жизнью» Diener, Emmons, Larsen, Grid, «Общий опросник здоровья» Д. Голдберга и «Модифицированная шкала измерения субъективного одиночества (UCLA)» D. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson

Примечание: 1. В соответствии с правилами интерпретации шкала «Общего здоровья» подсчитывается в обратном порядке, чем ниже показатели по графику, тем выше показатели общего здоровья. 2. Высокие показатели по шкале «субъективного одиночества» указывают на психологическое неблагополучие, чем выше показатели, тем выше вероятность психологического нездоровья.

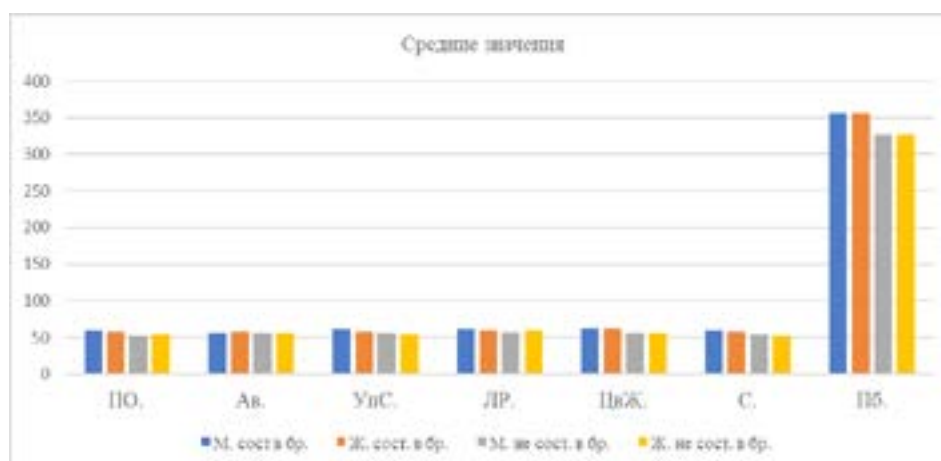


Рисунок 2 – Распределение результатов средних значений лиц, состоящих и не состоящих в браке по методике «Шкала психологического благополучия» К. Риффа

Примечание: ПО – Положительные отношения с другими; Ав. – Автономия; УпС – Управление окружением; ЛР. – Личностный рост; ЦвЖ – Цель в жизни; С. – Самопринятие; Пб. – Психологическое благополучие.

Учитывая полученные данные при помощи t-критерия Стюдента, мы провели анализ средних арифметических значений по показателям, имеющим статистически значимые различия между группами лиц мужского и женского пола, состоящих и не состоящих в браке.

Из таблицы 2 и рисунка 1 вы видим, что мужчины, состоящие в браке по сравнению с не состоящими, воспринимают собственную жизнь более целостной, эмоционально более стабильной, удовлетворены физическим здоровьем, меньше испытывают субъективное чувство одиночества, имеют больше удовлетворительных отношений, в отношении деятельности больше контролируют внешнюю деятельность, создавая условия для достижения целей, больше стремятся реализовать собственный потенциал, испытывают чувство направленности, в большей степени принимают свои сильные и слабые стороны, а также психологически более благополучны. Несмотря на то, что по одной шкале нет различий, полученные данные подтверждают наше предположение о влиянии брака на психологическое здоровье.

Результаты женщин, состоящих и не состоящих в браке, аналогичны с результатами мужчин, за исключением шкалы «реализация потенциала», значения по которой у женщин в двух группах почти одинаковые. У мужчин и у женщин, состоящих в браке, показатели выше, чем у не состоящих в браке. Так, мы можем утверждать, что брак способствует достижению лучшего психологического здоровья.

Анализ средних значений среди не состоящих в браке лиц указывает на то, что показатель «общего здоровья» лучше у не состоящих в браке мужчин, что дает возможность говорить нам о большей эмоциональной стабильности, удовлетворенности физическим здоровьем неженатых мужчин. Таким образом, мы можем утверждать, показатели психологического здоровья лучше у неженатых мужчин по сравнению с незамужними женщинами.

Подводя итоги эмпирического исследования, мы пришли к выводу, что для испытуемых нашей выборки брак играет большую роль в обеспечении положительного психологического состояния. Брак – способствует улучшению психологического здоровья, уменьшает негативное переживание одиночества. На наш взгляд, главной причиной лучшего психологического здоровья у лиц, состоящих в браке, является особый климат, который есть в супружеской и семейной жизни. Поддержка и эмоционально-психологический отклик супруга влияет на общее самочувствие личности, делая его сравнительно психологически более здоровым. Однако следует отметить, что нельзя отрицать и наличие «токсичных брачных отношений», где личность подвергается насилию. Особенно «всплеск» бытового насилия проявился в условиях карантина и самоизоляции (Esin, 2020: 64). Таким образом, мы хотим указать на взаимосвязь качества супружеских отношений и психологического здоровья.

Резюмируя полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что:

1. Между состоящими и не состоящими в браке лицами есть статистически значимые различия;

2. Показатели психологического здоровья у представителей мужского пола в зависимости от брачного статуса выше у лиц, состоящих в браке;

3. Показатели психологического здоровья у представительниц женского пола в зависимости от брачного статуса выше у лиц, состоящих в браке;

4. Показатели психологического здоровья у лиц мужского и женского пола среди не состоящих в браке выше у неженатых мужчин;

5. Показатели психологического здоровья у лиц мужского и женского пола среди состоящих в браке одинаковые.

Таким образом, сформулированные нами гипотезы (общая и частные) были полностью подтверждены.

Полученные нами результаты исследования могут быть полезны в индивидуальной и групповой консультации семейных пар, «холостяков» и незамужних женщин. В качестве рекомендаций при проведении консультаций с данными группами лиц мы рекомендуем работать над:

1. Образом «Я», который, по нашему мнению, способствует улучшению психологического благополучия;

2. Самоотношением, самопринятием собственных личностных особенностей, тела и физического здоровья;

3. Субъективным чувством одиночества и направленностью на будущее;

4. Смыслоразнообразными ориентациями личности и возможными экзистенциальными кризисами личности.

Литература

- Abikulova A. K., Tulebaev K. A., Akanov A. A., Turdalieva B. S., Kalmahanov S. B., Kumar A. B., Izenkova A. K., Mussaeva B. A., Grjibovski A. M.). Inequalities in self-rated health among 45+ year-olds in Almaty, Kazakhstan: a cross-sectional study. *BMC public health*. – 2013. – Vol. 654. – № 13. – P. 7.
- Айдапкелова Н.С. Министерство национальной экономики Республики Казахстан Комитет по статистике. Кластерное обследование по многим показателям (MICS) в Республике Казахстан 2015г. Мониторинг положения детей и женщин / Под редакцией Айдапкелова Н.С. – Астана, 2016. – 344 с.
- Gove W.R., Hughes M., Style C.B. “Does Marriage Have Positive Effects on the Psychological Well-being of the Individual?” // *Journal of Health and Social Behaviour*. – 1983. – № 24. – P. 122-131.
- Голод С.И. Моногамная семья: кризис или эволюция? // *Социально-политический журнал*. – 1995. – № 9. – С. 74–87.
- De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T.G., & Dykstra, P.A. Loneliness and social isolation. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.). *The Cambridge handbook of personal relationships*. – 2006. – P. 485-500.
- Dan R., Carolyn E., Jayne R., Karen Y. Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss’s Typology of Loneliness // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1984. – Vol. 46. – № 6. – P. 1313-1321.
- Diener E., Suh E.M., Lucas R., Smith H. Subjective well-being: three decades of progress // *Psychological bulletin*. – 1999. – Vol. 125. – № 2. – P. 276-302.
- Dommaraju P., Agadjanian V. Nuptiality in Soviet and post-Soviet central Asia // *Asian Population Studies*. – 2008. – № 4. – P. 195-213.
- Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 464 с.
- Дубровина И.В. Психологическое здоровье школьников. Практическая психология образования. – М., 1998. – С. 33-43.
- Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // *Вестник практической психологии образования*. – 2009. – №3 (20). – С. 17-21.
- Есин Д.Н., Кайдарова Ә.С., Батталова Ж.С., Ракишева А.К., Досмухамбетова А.И., Мұхамбетқалиева Г.М., Әшімова А.М., Иманқұл А.Б., Алинова З.Т., Ермекбаева Б.К., Маратов Ж.А., Арапов Д.К., Каримова Ж.К., Родионов А.Н., Баграмова А.Ж., Николаева О.В., Турекулов А.Б. «Қазақстандық отбасылар – 2020» ұлттық баяндамасы. – Нұр-Сұлтан, 2020. – 390 б.
- Жесткова Н.А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» // *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*. – 2018. – Вып. 3. – С. 384–392.
- Кабакова М.П. Психологические аспекты стабилизации супружеских отношений: монография / М.П. Кабакова. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. – 190 с.
- Кодекс Республики Казахстан О браке (супружестве) и семье: [Закон РК от 29.06.20 г. № 351-VI с изменениями и дополнениями по состоянию на 02.01.2021 г.]. – Астана, Акорда. – № 518-IV ЗРК. – 2011. https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31102748&doc_id2=31102748#pos=4;-98&pos2=2807;-34.
- Колесникова Г. И. Концепция позитивного одиночества // *Евразийский Союз Ученых*. – 2016. – № 1 (22). – С. 169-171.
- Количество зарегистрированных браков и разводов. Комитет по статистике Министерство национальной экономики Республики Казахстан / Бюро национальной статистики агентства по стратегическому планированию и реформам Республики Казахстан. – 2020. https://gender.stat.gov.kz/page/frontend/detail?id=31&slug=-26&cat_id=2&lang=ru.
- Браки и разводы. Комитет по статистике Министерства национальной экономики Республики Казахстан. – 2018. – С. 2. www.stat.gov.kz.

- Кляйненберг Э. Жизнь соло. Новая социальная реальность. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014. – 284 с.
- Coyne, J. C., & De Longis, A. Going beyond Social Support: The Role of Social Relations in Adaptation // *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. – 1986. – № 54. – P. 454-460.
- Marks N.F. and Lambert J.D. “Marital Status Continuity and Change Among Young and Midlife Adults: Longitudinal Effects on Psychological Well-Being” // *Journal of Family Issues*. – 1998. – № 19. – P. 652-686.
- Mikucka M. The Life Satisfaction Advantage of Being Married and Gender Specialization. MPRA Paper. – 2015. – № 59698. – P. 41.
- Никифорова Г.С. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь. – 2007. – 950 с.
- Osin E.N., Leontiev D.A. Brief Russian-Language Instruments to Measure Subjective WellBeing: Psychometric Properties and Comparative Analysis. Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes. -2020. – № 1. – P. 117-142.
- Page R. and Galen E. C. Demographic Predictors of Self-Reported Loneliness in Adults. *Psychological Reports*. -1991. – № 68. – P. 939-945.
- Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
- Rubenstein, C.H., Shaver, P. «The Experience of Loneliness». In *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. – New York: Wiley. – 1982. – P. 206-223.
- Seeman M. Empirical Alienation Studies. An Overview. – In: Geyer R.F., Schweitzer D. R. (eds). *Theories of Alienation: Leiden*, 1976. – P. 268.
- Simon R.W., Marcussen K. Marital Transitions, Marital Beliefs and Mental Health. *Journal of Health and Social Behaviour*. -1999. – № 40. – P. 111-125.
- Supiyev A, Nurgozhin T, Zhumadilov Z, Sharman A, Marmot M, Bobak M. Levels and distribution of self-rated health in the Kazakh population: results from the Kazakhstan household health survey 2012. *BMC Public Health*. – 2012. – P. 7.
- Stack, S., Eshleman, J. R. Marital status and happiness: A 17-nation study // *Journal of Marriage and the Family*. -1998. – № 60. – P. 527-537.
- Ускембаева М.А., Бурова Е.Е., Резвушкина Т.А., Альжанова А.К., Соловьева Г.Г., Салимбаев Е.Х. «Казахстанские семьи – 2019». Национальный доклад. – Алматы: ТОО «Арт Депо студио», 2019.– 84 с.
- Frazier, P., Arikian, N., Benson, S., Losoff, A., & Maurer, S. Desire for marriage and life satisfaction among unmarried heterosexual adults. *Journal of Social and Personal Relationships*. – 1996. – № 13(2). – P. 225-239.
- Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // *Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология*. – 2009. – 4(15). – С. 87-101.
- Шевеленкова Т.Д., Фесенко П. П. Методика исследования психологического благополучия личности // *Психологическая диагностика*. – 2005. – №3. – С. 95 –129.

References

- Abikulova A. K., Tulebaev K. A., Akanov A. A., Turdalieva B. S., Kalmahanov S. B., Kumar A. B., Izenkova A. K., Mussaeva B. A., Grjibovski A. M. (2013) Inequalities in self-rated health among 45+ year-olds in Almaty, Kazakhstan: a cross-sectional study. *BMC public health*, vol. 654, no 13, pp. 7.
- Aidapkelova N.S. (2016) Ministerstvo nacionalnoi ekonomiki Respubliki Kazahstan Komitet po statistike. Klasternoe obsledovanie po mnogim pokazatelyam (MICS) v Respublike Kazahstan 2015g. Monitoring polojeniya detei i jenshin [Ministry of National Economy of the Republic of Kazakhstan. Committee on Statistics. Multi-indicator cluster Study (MIC) in the Republic of Kazakhstan 2015. Monitoring the situation of children and women]. Astana, 344 p. (in Russian)
- Braki i razvody (2018) [Marriages and divorces]. Committee on Statistics of the Ministry of National Economy of the Republic of Kazakhstan, 2 p. Access mode: www.stat.gov.kz. (in Russian)
- Coyne J. C., De Longis A. (1986). Going beyond Social Support: The Role of Social Relations in Adaptation. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, no 54, pp. 454-460.
- Dan R., Carolyn E., Jayne R., Karen Y (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss’s Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 46, no 6, pp. 1313-1321.
- De Jong Gierveld J., van Tilburg T.G., Dykstra P.A. (2006). Loneliness and social isolation. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*, pp. 485-500.
- Diener E., Suh E.M., Lucas R., Smith H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological bulletin*, vol. 125, no 2, pp. 276-302.
- Dommaraju P., Agadjanian V. (2008). Nuptiality in Soviet and post-Soviet central Asia. *Asian Population Studies*, no 4, pp. 195-213.
- Dubrovina I.V., Danilova E.E., Prihojan A.M. (1999). *Psihologiya: Uchebnik dlya stud. sred. ped. ucheb. zavedeni / Pod red. I.V. Dubrovinoi. [Psychology: A textbook for students of secondary pedagogical educational institutions]. M., Publishing Center «Academy», 464 p. (in Russian)*
- Dubrovina I.V. (1998) *Psihologicheskoe zdorove shkolnikov. Prakticheskaya psihologiya obrazovaniya [Psychological health of schoolchildren. Practical psychology of education]. M., pp. 33-43.*

- Dubrovina I.V. (2009). Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorove v kontekste psihologicheskoi kultury lichnosti [Mental and psychological health in the context of the psychological culture of the individual]. *Bulletin of practical psychology of Education*, vol. 20, no 3, pp. 17-21.
- Esin D. N., Kaidarova A. S., Battalova Zh.S., Rakisheva A. K., Dosmukhambetova A. I., Mukhambetkalieva G. M., Ashimova A.m., Imankul A. B., Alinova Z. T., Yermekbaeva B. K., Maratov Zh.A., Arapov D. K., Karimova Zh.K., Rodionov A. N., Bagramova A. Zh, Nikolaeva O. V., Turekulov A. B. (2020) “Qazaqstandyq otbasylar-2020” ulattyq baiandamasy [National report “Kazakhstan families-2020”]. Nur-Sultan, 390 p.
- Frazier P., Arikian, N., Benson S., Losoff A., & Maurer S. (1996). Desire for marriage and life satisfaction among unmarried heterosexual adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2), pp. 225–239.
- Gove W.R., Hughes M., Style C.B. (1983). “Does Marriage Have Positive Effects on the Psychological Well-being of the Individual?”. *Journal of Health and Social Behaviour*, no 24, pp. 122-131.
- Golod S.Ī. (1995). Monogamnaya semya: krizis ili evoltsiya? [Monogamous family: crisis or evolution?]. *Sosialno-politicheski jurnal*, no 9, pp. 74–87.
- Kabakova M.P. (2015). Psihologicheskie aspekty stabilizatsii suprujeskih otnoshenii: monografiya [Psychological aspects of the stabilization of marital relations: monograph]. Almaty: Kazakh University, 190 p. (in Russian)
- Kleinenberg E. (2014) Jizn solo. Novaya sosialnaya realnost [The Life of solo. New social reality]. Alpina non-fiction, 284 p. (in Russian)
- Kodeks Respubliki Kazahstan O brake (suprujestve) i sem'e (2011). [Code of the Republic of Kazakhstan on Marriage (Matrimony) and Family] Law of the Republic of Kazakhstan dated 29.06.20 No. 351-VI as amended as of 02.01.2021. – Astana, Akorda, No 518. IV ZRK. https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31102748&doc_id2=31102748#pos=4;-98 & pos2=2807;-34. (in Russian)
- Kolichestvo zaregistrovannykh brakov i razvodov (2020) [The number of registered marriages and divorces]. Committee on Statistics Ministry of National Economy of the Republic of Kazakhstan. Bureau of National Statistics of the Agency for Strategic Planning and Reforms of the Republic of Kazakhstan. https://gender.stat.gov.kz/page/frontend/detail?id=31&slug=-26&cat_id=2&lang=ru (in Russian)
- Kolesnikova G. I. (2016) Konsepsiya pozitivnogo odinochestva [The concept of positive loneliness]. *Eurasian Union of Scientists*, no 1 (22), pp. 169-171. (in Russian)
- Marks N.F. and Lambert J.D. (1998) “Marital Status Continuity and Change Among Young and Midlife Adults: Longitudinal Effects on Psychological Well-Being”. *Journal of Family Issues*, no 19, pp. 652-686.
- Mikucka M. (2015) The Life Satisfaction Advantage of Being Married and Gender Specialization. MPRA Paper. no 59698, 41 p.
- Nikiforova G.S. (2007) Diagnostika zdorovya. Psihologicheskii praktikum [Diagnostics of health. Psychological workshop]. St. Petersburg: Rech, 950 p. (in Russian)
- Osin E.N., Leontiev D.A. (2020). Brief Russian-Language Instruments to Measure Subjective WellBeing: Psychometric Properties and Comparative Analysis. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, no 1, pp. 117–142.
- Page R. and Galen E. C. (1991). Demographic Predictors of Self-Reported Loneliness in Adults. *Psychological Reports*, no 68, pp. 939-945.
- Pokrovskii N.E. (1989) Labirinty odinochestva [Mazes of loneliness]. M.: Progress, 624 p. (in Russian)
- Rubenstein, C.H., Shaver, P. (1982) “The Experience of Loneliness”. In *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, pp. 206-223.
- Seeman M. (1976) Empirical Alienation Studies. An Overview. – In: Geyer R.F., Schweitzer D. R. (eds). *Theories of Alienation*. Leiden, 268 p.
- Stack S., Eshleman J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, no 60, pp. 527–537.
- Shevelenkova T.D. Fesenko P. P. (2005). Metodika issledovaniya psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti [Methods of researching the psychological well-being of the individual] *Psychological diagnostics*, no 3, pp. 95-129. (in Russian)
- Shuvalov A.V. (2009) Psihologicheskoe zdorove cheloveka [Psychological health of a person]. *Bulletin of PSTSU IV: Pedagogy. Psychology*, no 4(15), pp. 87-101. (in Russian)
- Simon R.W., Marcussen K. (1999). Marital Transitions, Marital Beliefs and Mental Health. *Journal of Health and Social Behaviour*, no 40, pp. 111-125.
- Supiyev A, Nurgozhin T, Zhumadilov Z, Sharman A, Marmot M, Bobak M. (2012). Levels and distribution of self-rated health in the Kazakh population: results from the Kazakhstan household health survey 2012. *BMC Public Health*, pp 7.
- Uskembayeva M. A., Burova E. E., Rezvushkina T. A., Alzhanova A. K., Solovyova G. G., Salimbayev E. H. (2019) «Kazhastanskii sem'i – 2019». Nasionalnyi doklad [Kazakhstan families-2019”. National report]. Almaty: Art Depot Studio LLP, pp. 84. (in Russian)
- Zhestkova N.A. (2018). Sushchnost i struktura ponyatiya «psihologicheskoe zdorov'e cheloveka» [The essence and structure of the concept of “human psychological health”]. *Bulletin of the Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology*, vol. 3, pp. 384–392. (in Russian)