



УДК 159.922.1-055.2
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2026.56.89>

Коррекция внутриличностного конфликта у замужних работающих женщин в процессе психологического консультирования

О. В. Синёва, Е. Т. Наумова*

Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия

Аннотация. Актуализируется проблема психологической коррекции внутриличностного конфликта у замужних работающих женщин, воспитывающих несовершеннолетних детей, в процессе группового и индивидуального психологического консультирования. Обнаружены проявления внутриличностного конфликта, выражающиеся в чрезмерной тяге к аккуратности и пунктуальности, а также в негативном восприятии женщинами собственного тела. Апробированы организационные и содержательные элементы коррекционной программы, ориентированной на смягчение проявлений внутриличностного ролевого конфликта. В результате коррекционной работы у женщин в экспериментальной группе зафиксировано снижение ригидности и компульсивной потребности в абсолютном порядке и пунктуальности, значительное улучшение телесного самочувствия и образа тела, а также уменьшение интенсивности внутриличностного конфликта.

Ключевые слова: психологическое консультирование, психологическая коррекция, внутриличностный конфликт, ролевой гендерный конфликт, образ тела.

Для цитирования: Синёва О. В., Наумова Е. Т. Коррекция внутриличностного конфликта у замужних работающих женщин в процессе психологического консультирования // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2026. Т. 56. С. 89–101. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2026.56.89>

Original article

Correction of Intrapersonal Conflict in Married Working Women with Minor Children in the Process of Psychological Counseling

O. V. Sineva, E. T. Naumova*

Irkutsk State University, Irkutsk, Russian Federation

Abstract. The article actualizes the problem of developing programs for the psychological correction of intrapersonal conflict in married working women with minor children. The hypothesis, that such women have manifestations of intrapersonal conflict related to excessive desire for accuracy and punctuality, as well as a negative body image, is verified. The assumption about the possibility of effective correction of intrapersonal conflict in the process of group and individual psychological counseling is formulated. The organizational and substantive elements of the correction program aimed at mitigating the manifestations of intrapersonal role conflict were tested. As a result of the

correction work, women in the experimental group showed a decrease in rigidity and a compulsive need for absolute order and punctuality, a significant improvement in their physical well-being and body image, as well as a decrease in the intensity of intrapersonal conflict.

Keywords: psychological counseling, intrapersonal conflict, role-based gender conflict, body image.

For citation: Sineva O.V., Naumova E.T. Correction of Intrapersonal Conflict in Married Working Women with Minor Children in the Process of Psychological Counseling. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2026, vol. 56, pp. 89-101. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2026.56.89> (in Russian)

Введение

В условиях социально-экономической нестабильности современности проблема внутриличностного конфликта не утрачивает своей научно-теоретической и практико-прикладной актуальности. Замужние работающие женщины, имеющие несовершеннолетних детей, сталкиваются в этих обстоятельствах с уникальными психолого-социальными вызовами. Необходимость решения целого ряда профессиональных, семейных и личных задач становится источником серьезных трудностей и противоречий как интраперсонального, так и межличностного характера. Разнонаправленные и зачастую чрезмерные требования совокупности гендерных ролей оказывают серьезное деструктивное влияние на физическое самочувствие и эмоциональное состояние женщин, становятся препятствием для их личностного развития и самоактуализации. Своевременная и эффективная психологическая помощь таким женщинам будет способствовать повышению качества их профессиональной и личной жизни, укреплению семейных отношений.

Среди методов коррекции внутриличностного конфликта у замужних работающих женщин с несовершеннолетними детьми особое место занимает индивидуальное и групповое психологическое консультирование, в ходе которого возможна продуктивная диагностическая и коррекционная работа с проявлениями такого конфликта. Однако содержательные и структурные элементы данного типа психологической помощи по-прежнему не определены.

Научная значимость работы определяется следующим:

1. В российской психологии недостаточно изучены закономерности возникновения внутриличностного конфликта у женщин, которые совмещают различные гендерные роли, а также методы его предупреждения и коррекции.

2. Сложность проблемы внутриличностного ролевого конфликта у работающих матерей обуславливает необходимость разработки и внедрения комплексных психосоциальных программ поддержки с участием различных специалистов.

3. Организационные и методические основы психологического консультирования, направленного на работу с проявлениями внутриличностного конфликта у замужних работающих женщин, имеющих детей несовершеннолетнего возраста, недостаточно разработаны.

Исходя из вышесказанного, главная наша задача заключалась в создании и проверке организационных и содержательных компонентов коррекции внутриличностных конфликтов у замужних трудоустроенных женщин с детьми несовершеннолетнего возраста в условиях психологического консультирования.

Гипотезы исследования:

1. У замужних работающих женщин, воспитывающих несовершеннолетних детей, могут наблюдаться специфические проявления внутриличностного конфликта, выражающиеся в чрезмерном стремлении к аккуратности и пунктуальности, а также в негативном восприятии собственного тела.

2. Эффективная коррекция внутриличностного конфликта в этой группе возможна при использовании набора обучающих, аналитических и преобразующих методик в рамках индивидуального и группового психологического консультирования.

3. Реализация организационных и содержательных компонентов коррекционной программы, направленной на оптимизацию таких проявлений, как стремление к аккуратности и пунктуальности, а также формирование позитивного образа тела, способствует коррекции внутриличностного ролевого конфликта у замужних работающих женщин с несовершеннолетними детьми.

Внутриличностный конфликт как сложное психологическое явление рассматривается в различных теоретических парадигмах. Зарубежные психологи связывают его истоки с бессознательными противоречиями между инстинктивными влечениями и социальными нормами (З. Фрейд), борьбой между потребностью в безопасности и стремлением к самореализации (К. Хорни), рассогласованием между архетипическими моделями (К. Юнг); трактуют конфликт как состояние диссонанса между знаниями, убеждениями и поведением личности (Л. Фестингер), как противоречие между Я-концепцией и опытом, между стремлением к самоактуализации и реальными результатами (А. Маслоу, К. Роджерс). В отечественной психологии внутриличностный конфликт анализируется в рамках деятельностного (А. Н. Леонтьев, В. С. Мерлин) и субъектно-деятельностного (С. Л. Рубинштейн) подходов, где рассматривается как столкновение мотивов, потребностей и отношений личности, включенной в социальную деятельность. Конфликт исследуется в контексте критических жизненных ситуаций (Ф. Е. Василюк) и возрастных кризисов (Л. С. Выготский, Л. И. Божович) как фактор, способный затруднить или стимулировать личностное развитие.

Замужние работающие женщины с несовершеннолетними детьми в наибольшей степени подвержены риску внутриличностного ролевого конфликта, возникающего при необходимости одновременного выполнения нескольких социальных ролей с противоречивыми требованиями [Анцупов, 2023; Бендас, 2017; Кашина, Клёцина, 2023; Клёцина, Иоффе, 2025]. Вынужденное совмещение профессиональных, родительских и супружеских функций создает основу для внутриличностного напряжения [Бендас, 2017; Кашина, Клёцина, 2023]. Эмоциональные проявления внутриличностного конфликта у данной категории женщин включают в себя хроническое чувство вины, обусловленное невозможностью в полной мере соответствовать идеализированным социальным стандартам «хорошей матери» и «успешного профессионала» [Апкаева, Побокин, 2022]; повышенную тревожность, раздражительность и обиду в отношении «несправедливого» распределения семейных обязанностей [Прокудина, 2016]; эмоциональное истощение как

следствие ролевой перегрузки [Румянцева, 2025; Хокшилд, 2020]. Поведенческие особенности и стратегии совладания зачастую носят неадаптивный характер: снижение продуктивности и концентрации внимания; уход от неформального общения; гиперфункционирование и попытка выполнить максимум задач, ведущие к истощению [Аушева, 2024]. Внутриличностный ролевой конфликт негативно сказывается на удовлетворенности трудом, психологическом состоянии и может провоцировать стресс у окружающих [Пачколина, 2025].

Эмпирические исследования подтверждают высокую значимость проблемы. Так, А. В. Пачколина отмечает сложную природу ролевого конфликта работающих женщин-матерей, связывая его выраженность с локусом контроля и вовлеченностью супруга в семейные обязанности [Пачколина, 2022]. Н. В. Кулагина выявляет у молодых замужних работающих матерей ролевой конфликт, влияющий на мотивацию и удовлетворенность профессиональной деятельностью [Кулагина, 2016]. Л. М. Митина с соавторами выделяют преобладание личностно-ролевого конфликта у женщин-учителей и внутриролевого у женщин-руководителей в сфере образования [Ролевые ... , 2016]. Е. А. Трухан и другие обнаруживают связь экстернального локуса ролевого конфликта с симптомами профессионального выгорания, в особенности у женщин [Трухан, 2023]. Наше исследование выявило значимые корреляции между общим уровнем внутриличностной конфликтности и такими психологическими проявлениями, как телесный дискомфорт и неудовлетворенность образом тела, чрезмерное стремление к пунктуальности и аккуратности у замужних работающих женщин с несовершеннолетними детьми [Синёва, Наумова, 2025]. Среди мишеней психологического воздействия в комплексной коррекции внутриличностного ролевого конфликта у женщин – стабилизация самооценки, снижение тревожности, развитие навыков саморефлексии, делегирования и управления временем; психологическая коррекция установок и навыков; развитие личностных ресурсов и адаптивных копинг-стратегий; повышение гендерной компетентности, коррекция гендерных стереотипов через самопознание, рефлекссию и формирование адекватного гендерного самоотношения [Анцупов, 2023; Бендас, 2017; Кашина, Клёцина, 2023; Клёцина, Иоффе, 2025].

Обзор существующих подходов к коррекции внутриличностного ролевого конфликта у замужних работающих женщин позволил выдвинуть ряд предположений для последующей эмпирической проверки.

Мы предполагаем, что в комплексную психокоррекционную программу следует включить не только явные признаки внутриличностного ролевого конфликта, но и такие личностные особенности, как чрезмерная аккуратность и пунктуальность, в сочетании с психосоматическими симптомами и общей неудовлетворённостью своим телесным образом.

При этом оптимальной стратегией коррекции является интеграция индивидуального и группового форматов психологического консультирования. Индивидуальные сессии создают условия для установления доверительного терапевтического альянса, способствуют осознанию конфликта и его исто-

ков, помогают снизить тревожность и эмоциональную напряжённость, а также подготавливают клиенток к участию в группе. Групповая работа, в свою очередь, выполняет нормализующую функцию, уменьшает опасения стигматизации, удовлетворяет потребность в принятии и создаёт пространство для обмена социальной поддержкой и конструктивной обратной связью.

В качестве теоретической основы программы консультирования мы используем клиент-центрированный подход К. Роджерса, фокусирующийся на безусловном принятии, эмпатии и аутентичности, что способствует гармонизации Я-концепции женщин и разрешению внутренних противоречий.

Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование коррекции внутриличностного конфликта у замужних работающих женщин с несовершеннолетними детьми, было проведено в период с августа по октябрь 2025 г. на базе кафедры социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет». Диагностический комплекс включал в себя следующие методики:

1. «Тест по выявлению уровня внутриличностной конфликтности» А. И. Шипилова, позволяющий определить общий уровень внутриличностного конфликта, а также выраженность таких его разновидностей, как мотивационный, моральный, ролевой, адаптационный, конфликт нереализованного желания и конфликт неадекватной самооценки.

2. «Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной психотерапии» Н. Пезешкиана (Форма Б), предназначенный для измерения характерологических и личностных особенностей, а также сферы межличностных и семейных отношений.

На констатирующем этапе в выборку вошли 86 замужних работающих женщин в возрасте от 24 до 44 лет, имеющих несовершеннолетних детей в возрасте от 2 до 10 лет. Последнее ограничение связано с тем, что, с одной стороны, возвращение женщины к профессиональной деятельности происходит, как правило, не ранее достижения ребенком возраста двух лет; а с другой – максимальная вовлеченность в процессы обеспечения физического и психоэмоционального благополучия, развития ребенка ожидается от родителей (преимущественно, матерей) дошкольников и младших школьников.

По результатам первичного обследования при помощи теста А. И. Шипилова у 24 испытуемых был выявлен высокий или очень высокий уровень внутриличностного ролевого конфликта. На втором этапе диагностики этим участникам была предложена методика «Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной психотерапии» Н. Пезешкиана (Форма Б) для оценки конкретных психологических проявлений, связанных с внутриличностным конфликтом. Обнаружено, что шкалы «аккуратность», «пунктуальность» и «тело – ощущения» обнаруживают значимые ($p \leq 0,01$) взаимосвязи как с общим уровнем внутриличностного конфликта, так и с показателем ролевого конфликта.

Таким образом, мы пришли к выводу, что данные показатели целесообразно использовать в качестве мишенной коррекционной работы, направленной на снижение проявлений внутриличностного конфликта у участниц выборки. Выявленные корреляции рисуют портрет женщины, чей интенсивный внутриличностный и ролевой конфликты приводят к формированию компульсивно-контролирующего стиля совладания. Не имея возможности разрешить глубинные противоречия, она переносит борьбу во внешне управляемые сферы: пространство (аккуратность) и время (пунктуальность). Однако эта стратегия оказывается двойственной: с одной стороны, она временно снижает тревогу, с другой – ведёт к психосоматизации (тело как «слабое звено» системы) и поддерживает цикл перенапряжения, так как требует постоянных усилий для сохранения иллюзии контроля. Это подтверждает необходимость коррекционной работы, направленной не на усиление контроля, а на повышение гибкости, принятия себя и пересмотр ролевых приоритетов.

Для исследования были сформированы экспериментальная и контрольная группы, по 12 участниц в каждой. Отбор осуществлялся методом парного уравнивания для обеспечения репрезентативности выборки. С женщинами в экспериментальной группе проводилась как индивидуальная, так и групповая психологическая работа, ориентированная на коррекцию внутриличностного конфликта, смягчение его симптомов (например, чрезмерной аккуратности и пунктуальности), а также формирование позитивного телесного восприятия. Женщины из контрольной группы получили психологическую поддержку после завершения эксперимента.

При разработке программы авторы основывались на исследованиях А. Я. Анцупова, А. И. Шипилова, Т. В. Бендас и И. С. Клёциной, посвящённых коррекции внутриличностных и ролевых гендерных конфликтов. Теоретической основой послужили принципы психологического консультирования, разработанные Ю. Е. Алешинной и Р. Кочюнасом, а также подход А. А. Осиповой к составлению коррекционных программ.

Цель программы заключалась в коррекции внутриличностного конфликта у замужних работающих женщин с несовершеннолетними детьми посредством психологического консультирования. Задачи программы включали развитие навыков саморефлексии, делегирования и управления временем; освоение техник саморегуляции и релаксации; снижение уровня психоэмоционального напряжения и тревожности; стабилизацию самооценки; улучшение телесной осознанности; активизацию личностных ресурсов.

В течение полутора месяцев было проведено восемь групповых сессий общей длительностью 16 ч в формате закрытой группы. Каждая участница прошла предварительную индивидуальную консультацию (60 мин).

Консультационный процесс строился на основе клиент-центрированного подхода К. Роджерса. В индивидуальной работе использовалась модель консультативной беседы Ю. Е. Алешинной. Организационные принципы основывались на поэтапном воздействии, структурировании сессий и соблюдении базовых принципов консультирования. Содержательные компоненты включали трансформационные, моделирующие, аналитические и обучающие

методы, а также обширный набор техник: элементы социально-психологического тренинга, когнитивно-поведенческой терапии, гештальт-терапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии и эмоционально-образной терапии.

В консультационных беседах использовались техники открытых и закрытых вопросов, повторения, прояснения, интерпретации, суммирования, информирования, обратной связи, отражения чувств и поощрения. Участницы программы были активно вовлечены в совместную деятельность, обсуждали свои успехи и затруднения, вместе искали решения актуальных проблем, выполняли домашние задания.

Этапы коррекционной программы (табл. 1) были спланированы согласно стандартной модели процесса психологического консультирования [Кочюнас, 2024].

Таблица 1

Этапы программы «Коррекция внутриличностного конфликта у замужних работающих женщин с несовершеннолетними детьми в процессе психологического консультирования»

№ п/п	Этап	Содержание коррекционной работы
1	Исследование проблем	Установление доверительного контакта между психологом и участницами группы, создание атмосферы безопасности, сплочение группы, достижение участницами понимания цели программы
2	Двумерное определение проблем	Формирование понимания проблемы, осознание проявлений и причин возникновения внутриличностного ролевого конфликта
3	Идентификация альтернатив	Выяснение и обсуждение возможных альтернатив решения проблемы внутриличностного ролевого конфликта
4	Планирование	Оценка сформулированных альтернатив решения проблемы внутриличностного ролевого конфликта, планирование индивидуальных действий по снижению выраженности его проявлений. Формирование умений и навыков для дальнейшей самостоятельной работы и применения их в повседневной жизни
5	Деятельность	Применение полученных знаний, умений, навыков в повседневной жизни
6	Оценка и обратная связь	Оценка уровня достижения желаемой цели, повторное психодиагностическое тестирование и обобщение достигнутых результатов

Для определения статистической значимости изменений показателей внутриличностного конфликта у участниц экспериментальной и контрольной групп до и после коррекционной работы применялся *T*-критерий Вилкоксона для зависимых выборок.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты оценки значимости различий в показателях внутриличностного конфликта экспериментальной и контрольной групп до и после коррекционного воздействия представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты математико-статистической оценки сдвига показателей внутриличностного конфликта в экспериментальной и контрольной группах (по *T*-критерию Вилкоксона)

№ п/п	Показатель	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		КЭ (ср. знач.)	ФЭ (ср. знач.)	Уровень статистической значимости	КЭ (ср. знач.)	ФЭ (ср. знач.)	Уровень статистической значимости
Тест по выявлению уровня внутриличностной конфликтности А. И. Шипилова							
1	КВК (общий уровень внутриличностного конфликта)	55,41	49,91	$p \leq 0,01$	58,41	58,16	$p > 0,05$
2	Подшкала «ролевой конфликт»	11,83	10,08	$p \leq 0,01$	12,58	12,41	$p > 0,05$
3	Подшкала «кон- фликт нереализо- ванного желания»	10,66	9,41	$p \leq 0,05$	8,83	9,41	$p > 0,05$
4	Подшкала «конфликт неадекватной самооценки»	11,41	10,41	$p \leq 0,05$	12,41	12,41	$p > 0,05$
Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной психотерапии Н. Пезешкиана							
5	Шкала «аккуратность»	10,41	9,41	$p \leq 0,01$	11,0	10,91	$p > 0,05$
6	Шкала «чистоплотность»	8,33	7,41	$p \leq 0,01$	7,80	8,0	$p > 0,05$
7	Шкала «пунктуальность»	10,83	9,75	$p \leq 0,01$	10,91	10,91	$p > 0,05$
8	Шкала «тело – ощущения»	10,66	8,83	$p \leq 0,01$	10,91	10,91	$p > 0,05$
9	Шкала «контакты»	8,50	7,33	$p \leq 0,05$	9,08	9,09	$p > 0,05$

Примечание: КЭ – констатирующий этап эксперимента; ФЭ – формирующий этап эксперимента.

Из табл. 2 становится очевидным, что по завершении программы коррекции в экспериментальной группе произошло статистически значимое ($p \leq 0,01$) снижение общего уровня внутриличностного конфликта и уменьшение значений по шкале «ролевой конфликт»; кроме того, наблюдается тенденция к изменениям показателей по шкалам «конфликт нереализованного желания» и «конфликт неадекватной самооценки» ($p \leq 0,05$). У женщин контрольной группы существенных изменений не выявлено. Эти статистические сдвиги свидетельствуют о комплексном изменении интенсивности негативных переживаний у женщин, связанных с противоречиями в структуре личности. Участницы коррекционной программы обнаруживают снижение общего психоэмоционального напряжения, чувства вины и фрустрации, вызванного противоречием между профессиональными, супружескими и материнскими ролями. Они стали значительно лучше справляться с функциональной перегрузкой и находить ролевой баланс. Очевидно, атмосфера принятия и поддержки в ходе группового психологического консультирования позволила женщинам реализовать актуальную потребность в эмпатиче-

ском слушании и понимании, способствовала снижению самокритичности и формированию более адекватной оценки своих достижений.

В экспериментальной группе видим также значимые ($p \leq 0,01$) изменения по шкалам «аккуратность», «чистоплотность», «пунктуальность» и «тело – ощущения», а также тенденцию ($p \leq 0,05$) к значимой динамике по шкале «контакты» Висбаденского опросника к методу позитивной психотерапии и семейной психотерапии. Эти сдвиги свидетельствуют о снижении ригидности и компульсивной потребности в абсолютном порядке и пунктуальности. У женщин снизилась тревожность, которая ранее служила источником постоянного стресса и желания тотального контроля разных сфер жизни. Участницы стали более гибкими и терпимыми к неизбежным несовершенствам повседневной жизни. Снижение показателя шкалы «тело – ощущения», отражающей степень психосоматизации внутриличностного конфликта, указывает на значительное улучшение телесного самочувствия и образа тела. Полагаем обнаруженный эффект связан с тем, что в программу консультирования были включены упражнения, направленные на работу с субличностью «внутреннего критика» и диалог с собственным телом. В ходе шеринга участницы свидетельствовали о важных рефлексивных процессах, стимулирующих изменение установок «я должна быть физически идеальна», «после родов необходимо, прежде всего, вернуть фигуру в прежний вид» и др. Существенная динамика говорит о том, что в результате психологического консультирования у участниц уменьшился уровень общего напряжения, они стали более позитивно и бережно относиться к своему телу. Мы полагаем, это стало возможным в том числе за счёт применения техник, направленных на стабилизацию самооценки.

Представляет интерес обнаруженная тенденция к снижению показателя по шкале «контакты». Учитывая интерпретацию данной шкалы, предложенную Н. Пезешкианом, можно говорить о позитивной трансформации стратегий поведения участниц в конфликтных и стрессовых ситуациях. Исходное состояние со средним значением 8,5 баллов на констатирующем этапе отражало склонность решать внутренние проблемы и ролевые конфликты по типу бегства в общение. Для женщин это могло проявляться в компульсивной потребности постоянно обсуждать проблемы, искать внешней поддержки и подтверждения своей правоты, перекладывать ответственность за принятие решений на других. Несмотря на видимую социальную активность, такая гиперкоммуникация была дисфункциональной, не приводила к реальному разрешению конфликтов и могла вызывать напряжение в отношениях с коллегами и близкими. Конечное состояние в виде снижения показателя до среднего уровня 7,33 балла свидетельствует о том, что участницы стали менее зависимы от внешней коммуникации как единственного способа совладания. В рамках программы они научились более сбалансированным стратегиям, у них сформировались навыки здоровой саморефлексии. Вместо бегства в общение или одиночество, женщины научились продуктивно анализировать свои чувства и потребности, что снизило необходимость в постоянном внешнем проговаривании. Возросла личностная автономия и ответ-

ственность. Участницы стали больше полагаться на собственные ресурсы в решении внутренних конфликтов, не уменьшая при этом качество контактов, а делая их более осознанными и избирательными. Улучшился контакт каждой участницы с самой собой. Женщины стали лучше понимать, называть и принимать свои эмоции, что является фундаментом для разрешения внутриличностного ролевого конфликта. Таким образом, статистически значимое снижение по шкале «Контакты» отражает не ухудшение коммуникативных навыков, а переход от дисфункциональной, навязчивой коммуникации к более зрелому, сбалансированному и автономному способу построения отношений с собой и окружающими в условиях ролевого напряжения. У участниц контрольной группы по изученным шкалам изменений, имеющих значимость, зафиксировано не было.

Повторное диагностическое обследование подтвердило эффективность консультативной программы. Сравнительный анализ полученных данных выявил существование статистически значимой позитивной динамики у участниц экспериментальной группы и отсутствие таковой в контрольной группе. Следует подчеркнуть, что зафиксированные изменения могут сохраняться временно, поэтому видится целесообразным проведение регулярных отсроченных диагностик. Результаты этих срезов послужат основой для создания системы последующих поддерживающих коррекционных мероприятий.

Дальнейшее развитие темы связываем с расширением выборки, внедрением современных технологий дистанционного консультирования в целях повышения доступности и эффективности психологической поддержки различных социально-демографических групп, а также с исследованием долгосрочных эффектов участия в коррекционной программе. Подобные исследования вносят значимый вклад в теорию и практику психологического консультирования, расширяя возможности коррекции внутриличностных ролевых конфликтов и способствуя улучшению качества жизни современных женщин, балансирующих между профессией и семьей.

Выводы

1. Проведена теоретическая обобщающая работа, посвящённая проблематике внутриличностного конфликта у замужних работающих женщин, воспитывающих несовершеннолетних детей; выявлена связь внутриличностного конфликта у данной категории женщин с чрезмерной аккуратностью и пунктуальностью, а также негативным образом тела.

2. Содержательные компоненты коррекции внутриличностного конфликта предполагают сочетание трансформационных, моделирующих, аналитических и обучающих методов, а также обширный набор психотерапевтических технологий, направленных на оптимизацию проявлений аккуратности и пунктуальности, повышение удовлетворенности образом тела, гармонизацию Я-концепции женщин и разрешение внутренних ролевых противоречий.

3. Организационные принципы консультативного процесса включают в себя поэтапность воздействия, структурирование сессий, соблюдение базо-

вых принципов психологического консультирования, интеграцию индивидуального и группового форматов коррекционной работы.

4. Психологическое консультирование способствовало снижению ригидности и компульсивной потребности в абсолютном порядке и пунктуальности, значительному улучшению телесного самочувствия и образа тела, а также нормализации показателей внутриличностного конфликта у участниц экспериментальной группы.

5. Предположительно, разработанная и апробированная программа психологического консультирования при соблюдении ряда условий подтвердит свою эффективность на расширенной выборке женщин, переживающих внутриличностный ролевой конфликт. Апробированные в процессе психологического консультирования организационные и содержательные компоненты коррекционной работы расширяют возможности оказания психологической поддержки таким клиенткам. Практическая значимость исследования выражается в возможности внедрения программы в систему психологической помощи, что способствует созданию устойчивых механизмов поддержки целевой группы, повышению эффективности взаимодействия на профессиональном и личном уровнях, снижению рисков хронического стресса и эмоционального выгорания.

Список литературы

- Анциупов А. Я.* Конфликтология : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2023. 560 с.
- Апкаева С. А., Побокин П. А.* Взаимосвязь феномена внутриличностного гендерного ролевого конфликта и личностных особенностей у современных женщин // Психическое здоровье. 2022. Т. 17, № 7. С. 54–60.
- Аушева Р. В.* Проблема ролевого внутриличностного конфликта работающей женщины // Студенческий. 2024. № 41–4 (295). С. 38–40.
- Бендас Т. В.* Гендерная психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии. СПб. : Питер, 2017. 431 с.
- Кашина М. А., Клёцина И. С.* Ролевой конфликт работающей женщины и его преодоление как предмет научных исследований и задача гендерной политики // PolitBook. 2023. № 4. С. 22–34.
- Клёцина И. С., Иоффе Е. В.* Гендерные нормы как социально-психологический феномен. М. : Проспект, 2025. 144 с.
- Кочюнас Р.* Психологическое консультирование. М. : Акад. проект, 2024. 222 с.
- Кулагина Н. В.* Мотивы к работе и удовлетворенность разными сторонами профессиональной деятельности работающих женщин, переживающих ролевой конфликт // Психология и психотехника. 2016. № 10 (97). С. 839–844.
- Пачколина А. В.* Проблема ролевого внутриличностного конфликта работающей женщины // Психолог. 2022. № 3. С. 60–67.
- Пачколина А. В.* К вопросу об измерении уровня ролевого стресса работающих матерей // Психолог. 2025. № 5. С. 115–135.
- Прокудина О. О.* Внутриличностный гендерный конфликт: причины и разрешение // Психология, социология и педагогика. 2016. № 7(58). С. 36–38.
- Ролевые конфликты в профессиональной карьере женщин-учителей и женщин-руководителей в сфере образования / Л. М. Митина [и др.] // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 26, № 2. С. 124–128.
- Румянцева Е. С.* Особенности переживания женщинами внутриличностного ролевого конфликта в современных условиях // Вопросы педагогики. 2025. № 9-1. С. 53–60.
- Синёва О. В., Наумова Е. Т.* Взаимосвязь внутриличностного конфликта и ролевых ожиданий и притязаний в браке у замужних работающих женщин с несовершеннолетними деть-

ми // Проблемы теории и практики современной психологии : материалы XXIII Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. Иркутск, 30–31 мая 2025 г. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2025. С. 275–280.

Трухан Е. А. Ролевое выгорание: концептуальное осмысление феномена // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2023. № 3. С. 16–26.

Хокишлд А. Вторая смена. Работающие семьи и революция в доме. М. : Издательский дом Высшей школы экономики, 2020. 368 с.

References

Ancupov A.YA. *Konfliktologiya* [Conflictology]. Textbook. St. Petersburg, Piter Publ., 2023, 560 p. (in Russian)

Аркаева С.А., Побокин П.А. Vzaimosvyaz fenomena vnutrilichnostnogo gendernogo rolevogo konflikta i lichnostnyh osobennostej u sovremennyh zhenshchin [The relationship between the phenomenon of intrapersonal gender role conflict and personality traits in modern women]. *Psihicheskoe zdorov'e* [Mental health]. 2022, vol. 17, no. 7, pp. 54-60. (in Russian)

Ausheva R.V. Problema rolevogo vnutrilichnostnogo konflikta rabotayushchej zhenshchiny [The problem of a working woman's intrapersonal role conflict]. *Studencheskij* [Student's], 2024, no. 41-4(295), pp. 38-40. (in Russian)

Bendas T.V. *Gendernaya psihologiya* [Gender Psychology]. Textbook. St. Petersburg, Piter Publ., 2017, 431 p. (in Russian)

Kashina M.A., Klecina I.S. Rolevoj konflikt rabotayushchej zhenshchiny i ego preodolenie kak predmet nauchnyh issledovaniy i zadacha gendernoj politiki [The role conflict of a working woman and its resolution as a subject of scientific research and a task of gender policy]. *PolitBook*, 2023, no. 4, pp. 22-34. (in Russian)

Klecina I.S., Ioffe E.V. *Gendernye normy kak socialno-psihologicheskij fenomen* [Gender norms as a socio-psychological phenomenon]. Moscow, Prospekt Publ., 2025, 144 p. (in Russian)

Kochyunas R. Psihologicheskoe konsultirovanie [Psychological counseling]. Moscow, Akademicheskij Proekt Publ., 2024, 222 p. (in Russian)

Kulagina N.V. Motivy k rabote i udovletvorennost' raznymi storonami professional'noj deyatel'nosti rabotayushchih zhenshchin, perezhivayushchih rolevoj konflikt [Motives for work and satisfaction with various aspects of professional activity among working women experiencing role conflict]. *Psihologiya i psihotekhnika* [Psychology and psychotechnics], 2016, no. 10 (97), pp. 839-844. (in Russian)

Pachkolina A.V. Problema rolevogo vnutrilichnostnogo konflikta rabotayushchej zhenshchiny [The problem of a working woman's intrapersonal role conflict]. *Psiholog* [Psychologist], 2022, no. 3, pp. 60-67. (in Russian)

Pachkolina A.V. K voprosu ob izmerenii urovnya rolevogo stressa rabotayushchih materej [On the issue of measuring the level of role stress in working mothers]. *Psiholog* [Psychologist], 2025, no. 5, pp. 115-135. (in Russian)

Prokudina O.O. Vnutrilichnostnyj gendernyj konflikt: prichiny i razreshenie [Intrapersonal gender conflict: causes and resolution]. *Psihologiya, sociologiya i pedagogika* [Psychology, Sociology and pedagogy], 2016, no. 7(58), pp. 36-38. (in Russian)

Mitina L. M. et. al. Rolevye konflikty v professional'noj kar'ere zhenshchin-uchitelej i zhenshchin-rukovoditelej v sfere obrazovaniya [Role conflicts in the professional careers of female teachers and female educational leaders]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika* [Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy], 2016, vol. 26, no. 2, pp. 124-128. (in Russian)

Rumyancheva E.S. Osobennosti perezhivaniya zhenshchinami vnutrilichnostnogo rolevogo konflikta v sovremennyh usloviyah [Features of women's experience of intrapersonal role conflict in modern conditions]. *Voprosy pedagogiki* [Questions of pedagogy], 2025, no. 9-1. pp. 53-60. (in Russian)

Sinyova O.V., Naumova E.T. Vzaimosvyaz' vnutrilichnostnogo konflikta i rolevyh ozhidaniy i prityazaniy v brake u zamuzhnyh rabotayushchih zhenshchin s nesovershennoletnimi detmi [The relationship between intrapersonal conflict and marital role expectations and aspirations among married working women with minor children]. *Problemy teorii i praktiki sovremennoj psihologii* [Problems of theory and practice in modern psychology]. Proceedings of the 23rd All-Russian scientific and

practical conference with international participation, Irkutsk, May 30-31, 2025. Irkutsk, Irkutsk State University Publ., 2025, pp. 275-280. (in Russian)

Truhan E.A. Rolevye vygoranie: konceptualnoye osmyslenie fenomena [Role burnout: conceptual understanding of the phenomenon]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Psihologiya* [Bulletin of Omsk University. Series: Psychology], 2023, no. 3, pp. 16-26. (in Russian)

Hokshild A. Vtoraya smena. Rabotayushchie sem'i i revolyuciya v dome [The second shift. Working families and a revolution in the house]. Moscow, Higher School of Economics Publ., 2020, 368 p. (in Russian)

Сведения об авторах

Синёва Ольга Валентиновна

*кандидат психологических наук, доцент
кафедры социальной, экстремальной
и пенитенциарной психологии
Иркутский государственный университет
Россия, 664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1
e-mail: igel-1986@yandex.ru*

Наумова Екатерина Тамазовна

*магистр психологии, психолог
e-mail: kleladze@internet.ru*

Information about authors

Sinyova Olga Valentinovna

*Candidate of Sciences (Psychology),
Associate Professor of the Department of
Social, Emergency and Penitentiary Psychology
Irkutsk State University
1, K. Marx st., Irkutsk, 664025,
Russian Federation
e-mail: igel-1986@yandex.ru*

Naumova Ekaterina Tamazovna

*Master's Degree in Psychology, Psychologist
e-mail: kleladze@internet.ru*