

УДК 159.992.1:159.923
ББК Ю932.31

ГРНТИ 15.21.51

Код ВАК 5.3.1

Васягина Наталия Николаевна,

SPIN-код: 2704-0840

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии образования, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: vasyagina_n@mail.ru

Подъянова Евгения Анатольевна,

SPIN-код: 4874-5362

аспирант кафедры психологии образования, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: vasyagina_n@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ЖЕНЩИН, СОСТОЯЩИХ И НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: одиночество женщин; женщины; субъективное переживание одиночества; психоэмоциональные состояния; материнство; семейные ценности

АННОТАЦИЯ. В настоящее время в государственной политике разных стран активно продвигается повестка на разрушение идентичности семейных устоев, подмену понятий родительства и материнства в целом. При осуществлении данной политики в обществе меняется парадигма психоэмоциональных состояний человека, и последствия этих глобальных изменений семейной идентичности еще предстоит оценить в будущем. Как показывают исследования, семья, в ее традиционном союзе мужчины и женщины, является «ячейкой общества», «крепким фундаментом», которые позволяют человеку позитивно преодолевать возникающие вокруг него невзгоды, трудности, которые могут встречаться на жизненном пути. Соответственно, общество становится эмоционально устойчивым, психологически здоровым, трудоспособным, а как следствие, и государство развитым с точки зрения благополучной демографической ситуации, а также средой производства и потребления. Поэтому наше исследование посвящено изучению влияния субъективного переживания одиночества женщин, испытывающих сложности построения брачных отношений.

В исследовании приняли участие 390 женщин в возрасте 23–45 лет. Формирование контрольной и экспериментальной выборок осуществлялось на основе авторской анкеты, позволившей уточнить социально-психологические характеристики респондентов и их статус. Обязательным условием включения в экспериментальную группу являлось отсутствие отношений с выраженным желанием иметь партнера. Контрольную группу составили женщины, состоящие в браке. Субъективное переживание одиночества оценивалось батареей диагностических методик: диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, изучения личностных особенностей и состояний людей Шкала базовых убеждений Р. Янов-Бульман (адаптация О. Кравцовой), опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, методика самоотношения В. В. Столин, С. Р. Пантеев, тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева). Для обработки полученных результатов использовались методы математической статистики с применением программы SPSS версии 17.

По результатам исследования были установлены множественные различия психоэмоциональной сферы респондентов и показана взаимосвязь между самоотношением к себе и другим людям, к миру в целом у женщин, находящихся в брачном союзе, и женщин, которые не состоят в отношении с мужчиной, но испытывают потребность в их создании. Установлено, что респонденты, состоящие в брачных отношениях, спокойнее воспринимают одиночество как возможность уединения и время для размышления о своей жизни и выстраивания плана по управлению внешней средой для достижения значимых, личных целей. Высокие значения по шкале психологического благополучия в группе женщин, состоящих в брачном союзе, свидетельствуют о снижении чувства одиночества личности и общей конфликтности, повышают уверенность человека в собственных силах, способствуют установлению и поддержанию доброжелательных, близких отношений с другими людьми, а также повышают интерес человека к собственной личности и своему Я. В то время как женщины, не состоящие в отношениях, в целом воспринимают мир как менее доброжелательный, с большим количеством несчастий, а также оценивают свою личность и черты характера отрицательно, полагая, что в них гораздо меньше положительных качеств, чем в других людях, что приводит к снижению уровня самооценки и степени удовлетворенности собой. Также отмечено, что женщины, не находящиеся в отношениях с мужчиной, проявляют депрессивные признаки эмоционального состояния, ярко выражены самообвинения, нестабильный эмоциональный фон, отсутствие ощущения справедливости и благосклонности мира, явно проявлено наличие внутренних конфликтов как результат неудовлетворенности собой и своей личностью.

По результатам проведенного исследования субъективного переживания одиночества женщин, испытывающих сложности в построении брачных отношений, могут быть сформулированы практические рекомендации в консультировании и психотерапии. Познание особенностей субъективного опыта переживания одиночества (саморефлексия и переосмысление негативного жизненного опыта, добровольность, личностная готовность) и специфических результатов (восстановление ресурсов

и позитивные эффекты уединения; личностные изменения; опыт значимых личностных переживаний) помогает ориентировать на продуктивное проживание времени наедине с собой.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Васягина, Н. Н. Особенности субъективного переживания одиночества у женщин, состоящих и не состоящих в браке / Н. Н. Васягина, Е. А. Подъянова. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 1. – С. 194–203.

Vasyagina Natalia Nikolaevna,

Doctor of Psychology, Professor Head of Department of Psychology of Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Podyanova Evgenia Anatolyevna,

Postgraduate Student of Department of Psychology of Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

FEATURES OF THE SUBJECTIVE EXPERIENCE OF LONELINESS IN MARRIED AND UNMARRIED WOMEN

KEYWORDS: loneliness of women; women; subjective experience of loneliness; psycho-emotional states; motherhood; family values

ABSTRACT. Currently, the government policy of different countries is actively promoting the agenda of destroying the identity of family foundations, replacing the concepts of parenthood and motherhood in general. When implementing this policy in society, the paradigm of a person's psycho-emotional states is changing and the consequences of these global changes in family identity have yet to be assessed in the future. As research shows, the family, in its traditional union of a man and a woman, is a "unit of society", a "strong foundation" that allows a person to positively overcome the adversities that arise around him and the difficulties that may occur along the path of life. Accordingly, society becomes emotionally stable, psychologically healthy, able-bodied, and, as a consequence, the state is developed in terms of a favorable demographic situation, as well as an environment of production and consumption. Therefore, our study is devoted to studying the influence of the subjective experience of loneliness of women experiencing difficulties in building marital relationships.

The study involved 390 women aged 23–45 years. The control and experimental samples were formed on the basis of the author's questionnaire, which made it possible to clarify the socio-psychological characteristics of the respondents and their status. A prerequisite for inclusion in the experimental group was the absence of a relationship and an expressed desire to have a partner. The control group consisted of married women. The subjective experience of loneliness was assessed by a battery of diagnostic methods: diagnosing the level of subjective feeling of loneliness by D. Russell and M. Ferguson, studying the personal characteristics and states of people, the Scale of Basic Beliefs by R. Yanov-Bulman (adapted by O. Kravtsova), the questionnaire "Psychological Well-Being Scale" by K. Riff, method of self-relation V. V. Stolin, S. R. Pantileev, vitality test by S. Maddi, (adapted by D. A. Leontyev). To process the results obtained, methods of mathematical statistics were used using SPSS version 17.

Based on the results of the study, multiple differences in the psycho-emotional sphere of respondents were established and the relationship was shown between self-attitude towards oneself and other people, towards the world as a whole among women in a marriage union and women who are not in a relationship with a man, but feel the need for their creation. It was found that respondents in marital relationships more calmly perceive loneliness as an opportunity for solitude and time to think about their lives and build a plan for managing the external environment to achieve significant, personal goals. High values on the scale of psychological well-being in a group of women in a marital union indicate a decrease in the individual's sense of loneliness and general conflict, increase a person's self-confidence, contribute to the establishment and maintenance of friendly, close relationships with other people, and also increase a person's interest in their own personality and their self. While women who are not in a relationship generally perceive the world as less friendly, with more unhappiness, and also evaluate their personality and character traits negatively, believing that they have much fewer positive qualities than in other people, which leads to a decrease in the level of self-esteem and self-satisfaction. It was also noted that women who are not in a relationship with a man show depressive signs of an emotional state, pronounced self-blame, an unstable emotional background, lack of a sense of justice and benevolence of the world, the presence of internal conflicts is also clearly manifested as a result of dissatisfaction with oneself and one's personality.

Based on the results of the study of the subjective experience of loneliness of women experiencing difficulties in building marital relationships, practical recommendations for counseling and psychotherapy can be formulated. Understanding the characteristics of the subjective experience of loneliness (self-reflection and rethinking of negative life experiences, voluntariness, personal readiness) and specific results (restoration of resources and positive effects of solitude; personal changes; the experience of significant personal experiences) helps to focus on productive living of time alone with oneself.

FOR CITATION: Vasyagina, N. N., Podyanova, E. A. (2024). Features of the Subjective Experience of Loneliness in Married and Unmarried Women. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 1, pp. 194–203.

Введение. В последние годы за-
ключение брачного союза стано-
вится все более обсуждаемой темой в кон-
тексте сохранения традиционных семейных
ценностей и сохранения идентичности се-

мейных устоев. В настоящее время в госу-
дарственной политике Российской Федера-
ции конституционно закреплено понятие
семьи как союз мужчины и женщины. Со-
гласно Закону РФ о поправке к Конституции

РФ от 14 марта 2020 г. № 1-ФКЗ часть 1 дополнена пунктом «ж.1» с 4 июля 2020 г. – защита семьи, материнства, отцовства и детства; защита института брака как союза мужчины и женщины; создание условий для достойного воспитания детей в семье, а также для осуществления совершеннолетними детьми обязанности заботиться о родителях¹. Именно благодаря сохранению семьи как «ячейки общества» возможно построение психологически здорового и полноценного общества и государства в целом, с развитой экономикой и благополучной демографической ситуацией.

Проблема одиночества в основном рассматривалась в психологии без разделения на гендерные признаки полов человека (К. Юнг, Э. Фромм, А. Маслоу, К. Мустакас [15; 12; 8]), при этом проблеме женского одиночества начинают уделять внимание только последние десятилетия. Построение брачных отношений – это важный этап в жизни любого человека, и именно на этом этапе в последнее время испытывают сложности различные поколения женщин как молодого, так и зрелого возраста. В результате у женщин длительное время либо отсутствуют отношения с противоположным полом, либо они являются не подходящими, т. е. не приводят к заключению брачного союза. В таких ситуациях важно выяснить субъективное переживание одиночества женщин и научиться справляться, рефлексировать в сложившийся отрезок жизненного пути.

Обращаясь к образу женщины с ролевой позиции матери, важно отметить, что в данном контексте, безусловно, учитывается эмоциональное участие в воспитании и жизни ребенка, которое может свидетельствовать о факте отсутствия ощущения одиночества, т. к. вовлеченность в процесс воспитания несет как должный характер, так и обязывающей по своему определению статуса матери. В исследовании Н. Н. Васягиной «образ матери на разных уровнях отражения имеет специфический характер: если на перцептивном уровне отражения образ матери предстает как разноплановый, но всегда идеализирован, эмоционально значим и трансформируется в зависимости от контекста деятельности, то на понятийном уровне образ матери раскрывается через призму морализирования, долженствования и завышенных требований со стороны общества и предполагает сосредоточение на реализации воспитательной миссии

в семье» [5].

На основании этого исследования можно сделать вывод, что женщина в ролевой позиции матери концентрирует фокус внимания именно на детях, мораль и общество диктуют полную отдачу разноплановых ресурсов на воспитание и участие в жизни детей. Соответственно, женщина в роли матери ответственна за реализацию воспитательной функции в семье в полном или неполном ее составе, не учитывая наличие мужчины в семье.

Актуальность проблемы субъективного переживания одиночества женщин при отсутствии отношений с мужчиной как таковых – малоизученная тема с точки зрения психологического благополучия самоощущения личности. Многие исследователи, включая В. Н. Дружинина, Э. Г. Эйдемиллера, В. Юстицкис, Т. В. Андрееву и других, занимаются изучением проблемы семьи и семейных отношений. Однако современные реалии сегодняшних дней характеризуются все более частым нарушением коммуникации между мужчинами и женщинами, возрастают эмоционально-личностные напряжения, и, как следствие, женщины зачастую испытывают сложности в построении отношений с противоположным полом. В связи с этим возникает необходимость исследования у женщин характеристик самоотношений к себе и к другим людям, а также установок и убеждений в целом к миру. Наличие данных факторов будет свидетельствовать о психологическом благополучии женщин, находящихся в брачном союзе, и тех, у кого нет отношений с мужчинами, но есть потребность их создать.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 390 женщин в возрасте 23–45 лет. Формирование контрольной и экспериментальной выборок осуществлялось на основе авторской анкеты, позволившей уточнить социально-психологические характеристики респондентов и их статус. Проанализировав ответы на вопросы анкеты, мы сформировали экспериментальную и контрольную группы по 102 человека. Обязательным условием включения в экспериментальную группу являлось отсутствие отношений с выраженным желанием иметь партнера. Контрольную группу составили женщины, состоящие в браке. Субъективное переживание одиночества оценивалось батареей диагностических методик: диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, изучение личностных особенностей и состояний людей – Шкала базовых убеждений Р. Янов-Бульман (адаптация О. Кравцовой), опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, методика само-

¹ Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.). URL: <https://constitution.garant.ru/rf/chapter/cao2e6ed6dbc88322fa399901f87b351> (дата обращения: 10.02.2024).

отношения В. В. Столин, С. Р. Пантилеев, тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева). Для обработки полученных результатов использовались методы математической статистики с применением программы SPSS версии 17.

Для обработки полученных результатов использовались методы математической статистики с применением программы SPSS версия 17.

Анализ результатов исследования.

С целью определить уровень субъективного переживания одиночества была применена методика изучения одиночества Рассела-Фергюссена. Полученные результаты по U-критерию Манна-Уитни указывают на наличие статистически значимых различий между группами респондентов по показателю субъективного ощущения одиночества. Полученные данные по уровню субъектив-

ного ощущения одиночества ($U = 3473,500$, $p = 0,000$) показывают, что средний ранг выше в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 119,45). Это свидетельствует о том, что для данных респондентов характерно переживание более высокого уровня чувства одиночества. Они чаще ощущают себя одинокими или покинутыми, переживают из-за нехватки глубоких межличностных взаимоотношений, чем женщины, состоящие в брачном союзе (средний ранг = 85,55), которые при ответах на вопросы методики чаще оценивали уровень своего субъективного одиночества как низкий. Для них в большей степени характерно ощущение близости с другими людьми, чем чувство одиночества.

Результаты распределения респондентов по шкале одиночества Рассела-Фергюссена представлены на рисунке 1.

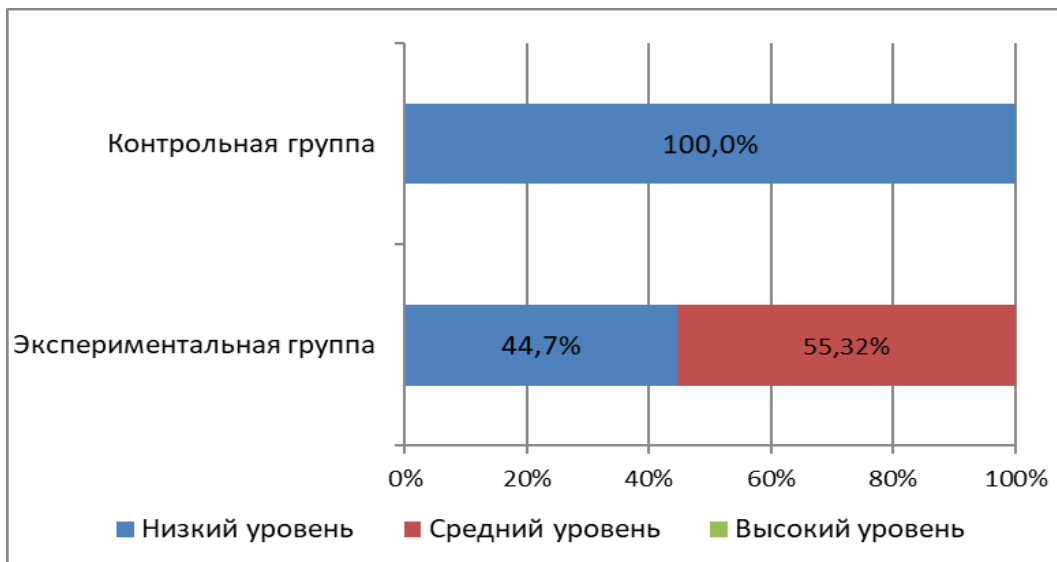


Рис. 1. Распределение респондентов в % по результатам диагностики Рассела-Фергюссена

Контрольная группа из женщин, состоящих в брачных отношениях, проявляет низкий уровень ощущения одиночества, в то время как в группе женщин, не состоящих в отношении с мужчинами, показатель распределился на уровне 44,7% с низким ощущением одиночества и 55,3% со средним уровнем одиночества.

Следующая линия исследования направлена на изучение личностных особенностей и состояний людей по методике Р. Янов-Бульман. Данный опросник разработан в рамках когнитивной концепции базовых убеждений личности. Когнитивная модель мира включает в себя набор представлений индивида об окружающем мире,

о собственном Я, а также способах взаимодействия между Я и миром. В целом базисные убеждения можно назвать нашими глобальными, устойчивыми представлениями о мире и о себе. Это фундаментальные убеждения, которые влияют на наши мысли, эмоции и поведение. Данная Шкала базисных убеждений направлена на выявление наиболее проблемных зон среди убеждений, отвечающих за ощущение безопасности и, как следствие, благополучие личности.

Результаты сравнительного анализа по шкале базовых убеждений Р. Янов-Бульман (адаптация О. Кравцовой) отражены на рисунке 2.

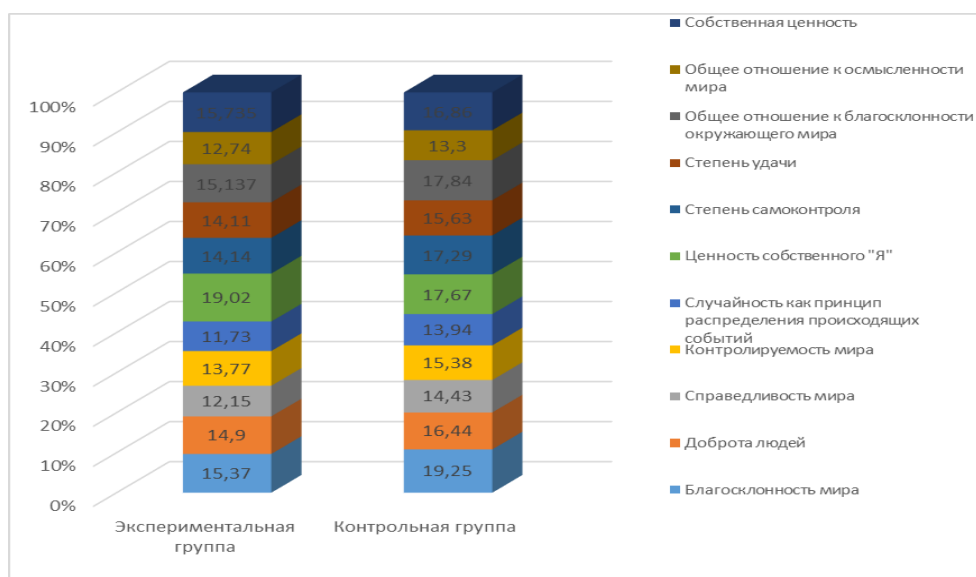


Рис. 2. Распределение шкал по методикам Р. Янов-Бульман

В результате проведенного сравнительного анализа были выявлены значимые различия по U-критерию Манна-Уитни по 8 из 11 шкал методики: на уровне $p \leq 0,05$ – «Собственная ценность»; на уровне $p \leq 0,001$ – «Благосклонность мира» ($U = 2899,500$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 125,07), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 79,93); «Доброта людей» ($U = 3304,500$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 121,10), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 83,90); «Справедливость мира» ($U = 2748,000$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 126,56), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 78,44); «Случайность как принцип распределения происходящих событий» ($U = 3484,000$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 119,34), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 85,66); «Степень самоконтроля» ($U = 2858,000$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 125,48), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 79,52); «Степень удачи» ($U = 3797,000$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 116,27), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 88,73); «Общее отношение к благосклонности окружающего мира» ($U = 2980,500$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (сред-

ний ранг = 124,28), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 80,72). По всем шкалам, имеющим статистически значимые различия, средние ранги выше в группе респондентов, состоящих в брачном союзе, чем в группе респондентов, не состоящих в отношениях.

Данные различия указывают, что женщины, не состоящие в отношениях с мужчинами, в меньшей степени воспринимают мир доброжелательным к ним и благосклонным, а также уверены, что не будут вознаграждены и получают какие-либо блага. Убеждены, что окружающие люди в большей мере безразличные и не доброжелательно настроенные, не надеются в сложной ситуации на поддержку и помощь чужих людей. Анализируя полученные данные, можно сказать, что женщины, не состоящие в отношениях, воспринимают окружающий мир как менее справедливый и склонны относиться к жизни иначе, полагая, что несчастье или счастье в жизни – дело случая, иными словами, стечения обстоятельств, чем усилий, которые человек прилагает для их достижения или избегания.

Для дальнейшего изучения респондентов использовалась Шкала психологического благополучия Рифф. Под «психологическим благополучием» подразумевается субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия в мире. Психологическое благополучие, удовлетворение, самопринятие – это понятия, относящиеся к субъективному переживанию человеком процессов, происходящих в его жизни.

Результаты сравнительного анализа по опроснику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф представлены на рисунке 3.

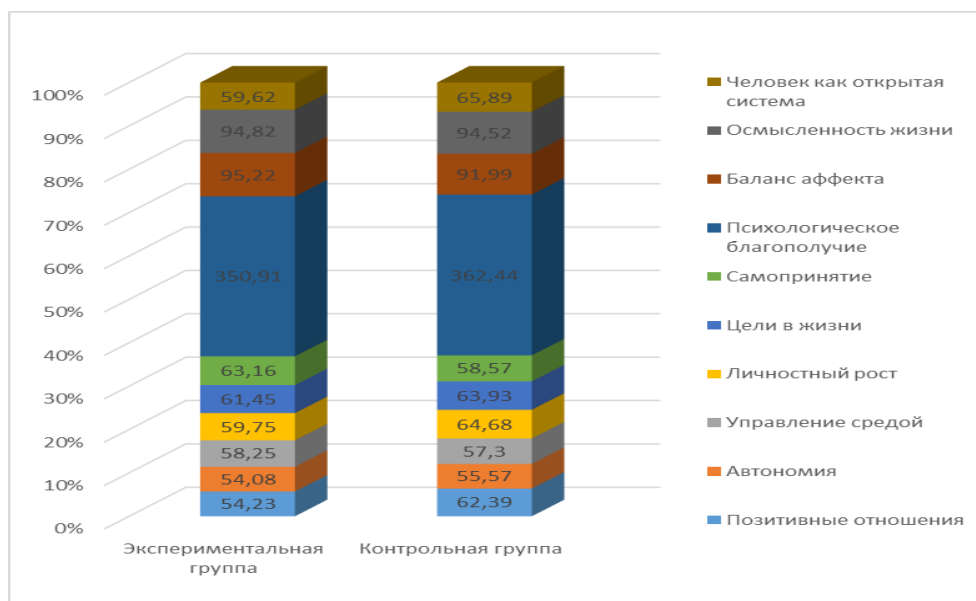


Рис. 3. Распределение шкал по методикам К. Рифф

В распределении по методике К. Рифф преобладает шкала «психологическое благополучие», что свидетельствует не только об измеряемом уровне благополучия, но и о внутренней, индивидуальной системе координат, с которой человек соотносит собственное психологическое благополучие.

Проведенный сравнительный анализ позволил выявить значимые различия данных по U-критерию Манна-Уитни 7 из 10 шкал методики. На уровне $p \leq 0,05$ – «Автономия» ($U = 2451,000$, $p = 0,013$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 112,74), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 92,26). На уровне $p \leq 0,01$ – «Цели в жизни» ($U = 3951,500$, $p = 0,003$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 114,76), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 90,24). На уровне $p \leq 0,001$ – «Позитивные отношения» ($U = 2451,000$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 129,47), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 75,53); «Личностный рост» ($U = 3399,500$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 120,17), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 84,83); «Психологическое благополучие» ($U = 3725,000$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 116,98), чем в группе женщин, не состоящих в отноше-

ниях (средний ранг = 88,02), «Баланс аффекта» ($U = 3725,000$, $p = 0,000$), средний ранг ниже в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 88,07), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 116,93); «Человек как открытая система» ($U = 2066,000$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 133,25), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 71,75). По всем указанным шкалам средние ранги ниже в группе женщин, не состоящих в отношениях.

Женщины, не состоящие в отношениях, имеют меньшее количество межличностных контактов, они с трудом открываются эмоционально и не склонны к проявлению заботы и внимания по отношению к другим. Женщины в брачном союзе, наоборот, проявляют большую активность и имеют в большей степени реалистичный взгляд на себя, свою жизнь и различные ее аспекты.

Дальнейшее исследование проведено по многомерному опроснику исследования самоотношения (МИС – методика исследования самоотношения). Методика предназначена для углубленного изучения сферы самосознания личности, включающей различные когнитивные, динамические, интегральные аспекты. Применение данной методики позволяет выявить внутриличностные конфликты личности.

Результаты сравнительного анализа по методике исследования самоотношения (тест-опросник МИС) В. В. Столин, С. Р. Пантеев представлены на рисунке 4.

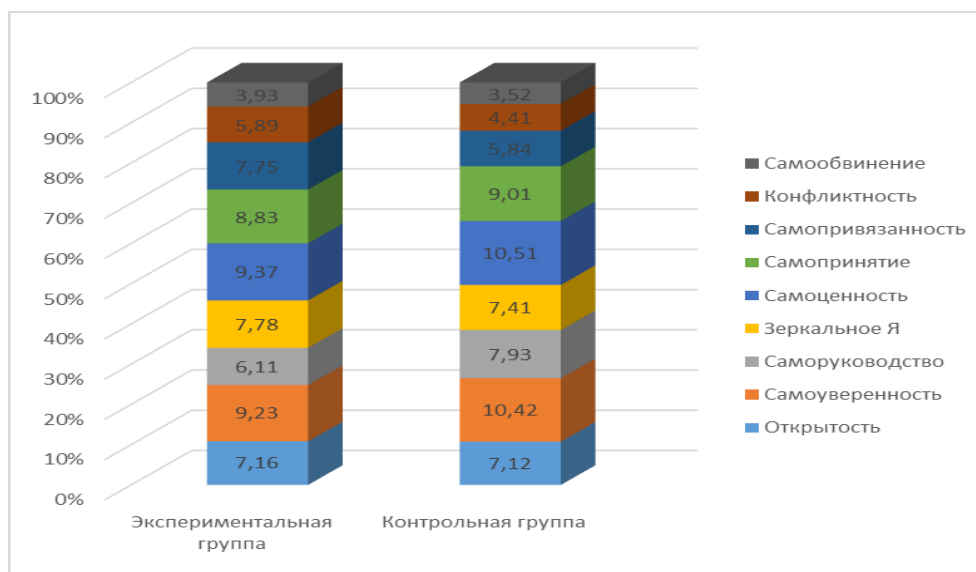


Рис. 4. Распределение шкал по методикам В. В. Столин, С. Р. Пантилеев

Анализ данных по U-критерию Манна-Уитни выявил значимые значения по 6 из 9 переменных. На уровне $p \leq 0,05$ – «Конфликтность» ($U = 4196,500$, $p = 0,014$), средний ранг ниже в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 92,64), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 112,36); «Самообвинение» ($U = 4216,000$, $p = 0,017$), средний ранг ниже в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 92,83), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 112,17). На уровне $p \leq 0,001$ – «Самоуверенность» ($U = 3216,500$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 121,97), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 83,03); «Саморуководство» ($U = 3031,000$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 123,78), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 81,22); «Самоценность» ($U = 3470,500$, $p = 0,000$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 119,48), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 85,52); «Самопривязанность» ($U = 2503,000$, $p = 0,000$), средний ранг ниже в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 76,04), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 128,96).

Отдельно нужно отметить шкалу «Конфликтность»: умеренно высокий средний ранг в группе женщин, состоящих в брачном союзе, также свидетельствует об их глубокой рефлексии, стремлении понять себя и разобраться в причинах возникающих проблем и трудностей, но при этом они не склонны к вытеснению и воспринимают образ своего Я адекватно. При этом средний ранг высокий у женщин, не состоящих в отношениях, это свидетельствует о внутренних конфликтах, а также депрессивной симптоматике на фоне тревожных состояний как результате неудовлетворенности собой и своей личностью. Анализируя статистические данные женщин, не состоящих в отношениях, можно предположить, что они переживают кризисные ситуации, связанные с собственной личностью, в жизненных ситуациях, в которых они оказались, фиксируются негативный эмоциональный фон и снижение уровня симпатии к себе.

Заключительной методикой изучения респондентов стала методика изучения Жизнестойкости Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева). Результаты теста дают оценку способности и готовности респондента активно и гибко действовать в различных жизненных ситуациях, сопряженных с трудностями различного характера. Результаты респондентов экспериментальной и контрольной групп представлены на рисунке 5.

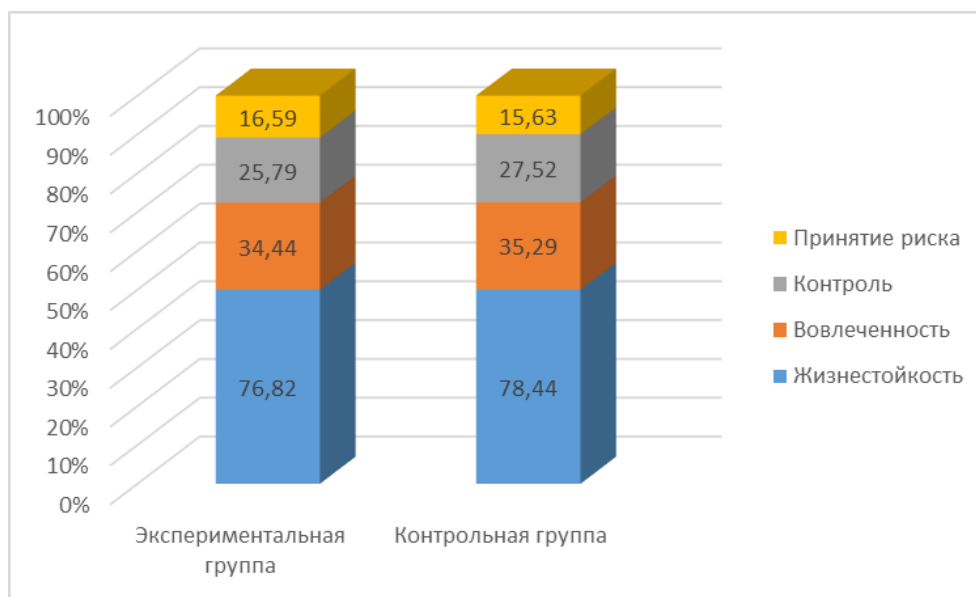


Рис. 5. Распределение значений по тесту жизнестойкости

Сравнение экспериментальной группы с контрольной группой по методике изучения жизнестойкости Мадди: анализ данных по U-критерию Манна-Уитни показал, что выявлены значимые различия по 2 из 4 переменных. На уровне $p \leq 0,05$ – «Принятие риска» ($U = 4295,000$, $p = 0,027$), средний ранг ниже в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 93,61), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 111,39). На уровне $p \leq 0,001$ – «Вовлеченность» ($U = 3881,000$, $p = 0,001$), средний ранг выше в группе женщин, состоящих в брачном союзе (средний ранг = 115,45), чем в группе женщин, не состоящих в отношениях (средний ранг = 89,55). По общему показателю «Жизнестойкость» значимых различий между группами не выявлено.

Более низкие значения средних рангов по шкале «Вовлеченность» свидетельствуют, что женщины, не состоящие в отношениях, меньше вовлечены в процесс жизни, не чувствуют уверенности в себе и не получают в достаточной степени удовлетворения от своей жизни и деятельности. В отличие от них женщины, состоящие в брачном союзе, максимально вовлечены в жизнь, способны находить важные и интересные моменты даже в повседневной активности. При этом значимые различия по шкале «Вовлеченность» определяются как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности.

Заключение. По результатам исследования были установлены множественные различия психоэмоциональной сферы ре-

спондентов и показана взаимосвязь между самоотношением к себе и другим людям, к миру в целом у женщин, находящихся в брачном союзе, и женщин, которые не состоят в отношениях с мужчиной, но испытывают потребность в их создании. Установлено, что респонденты, состоящие в брачных отношениях, спокойнее воспринимают одиночество как возможность уединения и время для размышления о своей жизни и выстраивания плана по управлению внешней средой для достижения значимых, личных целей. Высокие значения по шкале психологического благополучия в группе женщин, состоящих в брачном союзе, свидетельствуют о снижении чувства одиночества личности и общей конфликтности, повышают уверенность человека в собственных силах, способствуют установлению и поддержанию доброжелательных, близких отношений с другими людьми, а также повышают интерес человека к собственной личности и своему Я. В то время как женщины, не состоящие в отношениях, в целом воспринимают мир как менее доброжелательный, с большим количеством несчастий, а также оценивают свою личность и черты характера отрицательно, полагая, что в них гораздо меньше положительных качеств, чем в других людях, что приводит к снижению уровня самооценки и степени удовлетворенности собой. Также отмечено, что женщины, не находящиеся в отношениях с мужчиной, проявляют депрессивные признаки эмоционального состояния, ярко выражены самообвинения, нестабильный эмоциональный фон, отсутствие ощущения справедливости и благосклонности мира, явно проявлено наличие внутренних конфликтов как результата неудовлетворенности собой и своей личностью.

По результатам проведенного исследования субъективного переживания одиночества женщин, испытывающих сложности в построении брачных отношений, могут быть сформулированы практические рекомендации в консультировании и психотерапии. Познание особенностей субъективного опыта переживания одиночества (саморефлексия и переосмысление негативно-

го жизненного опыта, добровольность, личностная готовность) и специфических результатов (восстановление ресурсов и позитивные эффекты уединения; личностные изменения; опыт значимых личностных переживаний) помогает ориентировать на продуктивное проживание времени наедине с собой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Е. А. Проблемы самореализации мужчин и женщин в контексте отношений в семейной жизни / Е. А. Александрова. – Текст : электронный // Социология. – 2023. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-samorealizatsii-muzhchin-i-zhenschin-v-kontekste-otnosheniy-v-semeynoy-zhizni> (дата обращения: 10.02.2024).
2. Андреева, Т. В. Социально-психологические проблемы стабильности и успешности брачно-семейных отношений / Т. В. Андреева. – Текст : электронный // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2009. – № 1-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-problemy-stabilnosti-i-uspeshnosti-brachno-semeynyh-otnosheniy> (дата обращения: 10.02.2024).
3. Арутюнян, М. Н. Адаптация супругов к брачно-семейным отношениям как социальная проблема / М. Н. Арутюнян, Т. И. Ланцова. – Текст : электронный // Russian Journal of Education and Psychology. – 2017. – № 4-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-suprugov-k-brachno-semeynym-otnosheniyam-kak-sotsialnaya-problema> (дата обращения: 10.02.2024).
4. Белан, Е. А. Влияние индивидуально-оценочной модели ситуации на переживание одиночества взрослой личностью / Е. А. Белан, Е. П. Гутник, А. А. Шибитова. – Текст : непосредственный // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2017. – Т. 9, № 6-2. – С. 154–160. – DOI: 10.17748/2075-9908-2017-9-6/2-154-160. – EDN YMQBVA.
5. Васягина, Н. Н. Образ матери: особенности репрезентации в сознании россиян / Н. Н. Васягина. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 6. – С. 138–144.
6. Горбушина, А. В. Эмпирическое исследование стратегий совладания субъективно одиноких мужчин и женщин среднего возраста / А. В. Горбушина, Н. Ю. Азарова. – Текст : электронный // Концепт. – 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskoe-issledovanie-strategiy-sovladaniya-subektivno-odinokih-muzhchin-i-zhenschin-srednego-vozrasta> (дата обращения: 10.02.2024).
7. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений / О. А. Карабанова. – М. ; Самара, 2008. – 270 с. – Текст : непосредственный.
8. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – С. 224–238. – Текст : непосредственный.
9. Минюрова, С. А. Формирование «образа женщины» в различных социальных группах / С. А. Минюрова, О. Л. Кустова. – Текст : непосредственный // Журнал практического психолога. – 2007. – № 5. – С. 27–29.
10. Муротмусаев, К. Б. Семейная психология: проблемы и причины разводов / К. Б. Муротмусаев, Р. Тангрикулова. – Текст : электронный // SARJIS. – 2022. – Special Issue 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynaya-psihologiya-problemy-i-prichiny-razvodov> (дата обращения: 10.02.2024).
11. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – Текст : непосредственный.
12. Фромм, Э. Человек для самого себя / Э. Фромм. – М. : АСТ МОСКВА, 2010. – Текст : непосредственный.
13. Шкала психологического благополучия К. Рифф. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. – С. 82–93.
14. Шнейдер, Л. Б. Основы семейной психологии / Л. Б. Шнейдер. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2009. – 928 с. – Текст : непосредственный.
15. Юнг, К. Г. Психология бессознательного : пер. с нем. / К. Г. Юнг. – М. : Канон, 1994. – 320 с. – Текст : непосредственный.

REFERENCES

1. Aleksandrova, E. A. (2023). Problemy samorealizatsii muzhchin i zhenshchin v kontekste otnoshenii v semeinoi zhizni [Problems of Self-realization of Men and Women in the Context of Relationships in Family Life]. In *Sotsiologiya*. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-samorealizatsii-muzhchin-i-zhenschin-v-kontekste-otnosheniy-v-semeynoy-zhizni> (mode of access: 10.02.2024).
2. Andreeva, T. V. (2009). Sotsial'no-psihologicheskie problemy stabil'nosti i uspeshnosti brachno-semeinykh otnoshenii [Social and Psychological Problems of Stability and Success of Marriage and Family Relations]. In *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya*. No. 1-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-problemy-stabilnosti-i-uspeshnosti-brachno-semeynyh-otnosheniy> (mode of access: 10.02.2024).
3. Arutyunyan, M. N., Lantsova, T. I. (2017). Adaptatsiya suprugov k brachno-semeinyim otnosheniyam kak sotsial'naya problema [Adaptation of Spouses to Marriage and Family Relations as a Social Problem]. In *Russian Journal of Education and Psychology*. No. 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-suprugov-k-brachno-semeynym-otnosheniyam-kak-sotsialnaya-problema> (mode of access: 10.02.2024).

4. Belan, E. A., Gutnik, E. P., Shubitova, A. A. (2017). Vliyanie individual'no-otsenочноi modeli situatsii na perezhivanie odinchestva vzrosloi lichnost'yu [The Influence of the Individual-Evaluative Model of the Situation on the Experience of Loneliness by an Adult]. In *Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'*. Vol. 9. No. 6-2, pp. 154–160. DOI: 10.17748/2075-9908-2017-9-6/2-154-160. EDN YMQBBA.
5. Vasyagina, N. N. (2015). Obraz materi: osobennosti reprezentatsii v soznanii rossiyan [The Image of the Mother: Features of Representation in the Minds of Russians]. In *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. No. 6, pp. 138–144.
6. Gorbushina, A. V., Azarova, N. Yu. (2023). Empiricheskoe issledovanie strategii sovladaniya sub"ektivno odinokikh muzhchin i zhenshchin srednego vozrasta [An Empirical Study of Coping Strategies of Subjectively Lonely Middle-aged Men and Women]. In *Kontsept*. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskoe-issledovanie-strategiy-sovladaniya-subektivno-odinokih-muzhchin-i-zhenshchin-srednego-vozrasta> (mode of access: 10.02.2024).
7. Karabanova, O. A. (2008). *Psikhologiya semeinykh otnoshenii* [Psychology of Family Relationships]. Moscow, Samara. 270 p.
8. Maslow, A. (1999). *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and Personality]. Saint Petersburg, Evraziya, pp. 224–238.
9. Minyurova, S. A., Kustova, O. L. (2007). Formirovanie «obraza zhenshchiny» v razlichnykh sotsial'nykh gruppakh [Formation of the “Image of a Woman” in Various Social Groups]. In *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*. No. 5, pp. 27–29.
10. Murotmusaev, K. B., Tangrikulova, R. (2022). Semeinaya psikhologiya: problemy i prichiny razvodov [Family Psychology: Problems and Causes of Divorce]. In *CARJIS*. Special Issue 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeinaya-psihologiya-problemy-i-prichiny-razvodov> (mode of access: 10.02.2024).
11. Rubinshteyn, S. L. (2000). *Osnovy obshchei psikhologii* [Fundamentals of General Psychology]. Saint Petersburg, Piter.
12. Fromm, E. (2010). *Chelovek dlya samogo sebya* [A Man for Himself]. Moscow, AST MOSKVA.
13. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff [Psychological Well-Being Scale by K. Rieff]. (2011). In *Psikhologicheskii zhurnal*. Vol. 32. No. 2, pp. 82–93.
14. Schneider, L. B. (2009). *Osnovy semeinoi psikhologii* [Basics of Family Psychology]. Moscow, Izdatel'stvo Moskovskogo psikhologo-sotsial'nogo instituta, Voronezh, Izdatel'stvo NPO «MODEK». 928 p.
15. Jung, K.G. (1994). *Psikhologiya bessoznatel'nogo* [Psychology of the Unconscious]. Moscow, Kanon. 320 p.