

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психоэмоциональное состояние одиноких молодых женщин с различным отношением к браку

Обучающийся

А. Михайлова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает взаимосвязь психоэмоционального состояния одиноких женщин и особенностей ролевых ожиданий в брачных отношениях.

Целью данной бакалаврской работы является изучение доминирующих психоэмоциональных состояний у одиноких женщин с различным отношением к браку.

Гипотеза исследования в рамках бакалаврской работы звучит следующим образом: особенности ролевых ожиданий в брачных отношениях связаны с доминирующим психоэмоциональным состоянием молодых женщин в возрасте от 18 до 25 лет.

В ходе бакалаврской работы решаются следующие задачи. Изучаются теоретические представления о психологических состояниях молодых женщин и их отношение к браку. Проводится исследование, направленное на выявление преобладающих психоэмоциональных состояниях одиноких молодых женщин в возрасте 18-25 лет, не состоящих в браке. Проводится анализ полученных результатов в ходе эмпирического исследования с целью доказать или опровергнуть гипотезу данной работы.

Бакалаврская работа имеет новизну исследования и практическую значимость исследования.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 36 источников. Общее количество страниц в работе – 71. В тексте представлены 3 таблицы и 8 графических изображений.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы изучения проблемы психоэмоционального состояния одиноких молодых женщин и их ролевых ожиданий в браке.....	7
1.1 Представления о психоэмоциональном состоянии .....	7
1.2 Возрастные особенности одиноких молодых женщин .....	22
1.3 Особенности ролевых ожиданий в браке у молодых одиноких женщин.....	35
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи ролевых ожиданий в брачных отношениях с доминирующим психоэмоциональным состоянием молодых женщин в возрасте 18-25 лет.....	48
2.1 Описание методик, организация и проведение исследования....	48
2.2 Анализ результатов, выводы.....	51
2.3 Рекомендации по улучшению психоэмоционального состояния одиноких женщин.....	60
Заключение.....	66
Список используемой литературы.....	69

## Введение

Актуальность исследования. Интерес к исследованиям данной проблематики, безусловно, обусловлен тем, что в связи с изменяющимся миром меняется и представление о традиционной семье, меняются те функции, которые ранее были на неё возложены, именно это даёт возможность нам говорить о том, что современный институт семьи пребывает в кризисном состоянии. Современное представление у одиноких молодых женщин о семье искажается. Все чаще девушки менее ответственно относятся к представлениям о супружестве и супружеском счастье. Необходимо серьезное осмысление её истинного предназначения, как на эмпирическом, так и теоретических уровнях.

В современной России у большинства одиноких молодых женщин взгляд устремлён на либеральную Западную культуру, которая исторически отличалась от российской. Данный факт позволяет сделать вывод о том, что меняется нормативно-ценностная система, как семьи, так и семейных отношений, не говоря уже о других сферах нашей жизни. Возрастает тенденция к равноправию в семейных отношениях. Больше количество девушек стремятся к карьерному успеху, за которым следует финансовое благополучие.

Актуализация исследований представлений одиноких молодых женщин о брачной жизни формируется также под предлогом того, что Россия является одной из ведущих стран с процентом разводов, что сильно влияет на усвоение социальных норм, представлении о семейной жизни. Все чаще люди стремятся выбирать партнера исходя из личных убеждений и ценностей, что не соответствует убеждениям института семьи. Не стоит говорить о том, что институт семьи необходимо возродить, пока не будет налажена работа с молодыми людьми, чтобы они могли более гармонично выстраивать свои взаимоотношения как в браке, так и за его пределами, ведь даже базовые навыки межличностной коммуникации постепенно

расплываются. Таким образом, важно исследовать личностные особенности одиноких молодых женщин, которые определяют их поведение в социуме, ценностное отношение к семье и ролевым представлениям в браке.

Цель: изучение доминирующих психоэмоциональных состояний у одиноких женщин с различным отношением к браку.

Объект: психоэмоциональное состояние одиноких женщин.

Предмет: психоэмоциональное состояние одиноких женщин с разным отношением к брачным отношениям.

Гипотеза исследования: особенности ролевых ожиданий в брачных отношениях связаны с доминирующим психоэмоциональным состоянием молодых женщин в возрасте от 18 до 25 лет.

Задачи:

- изучить теоретические представления о психологических состояниях молодых женщин и их отношении к браку.
- провести исследование, направленное на выявление преобладающих психоэмоциональных состояниях одиноких молодых женщин в возрасте 18-25 лет, не состоящих в браке.
- обработать и проинтерпретировать полученные результаты для того, чтобы подтвердить или опровергнуть взаимосвязь психоэмоционального состояния одиноких женщин и особенностями ролевых ожиданий в брачных отношениях.

Методы исследования: Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной и качественной обработки данных.

Эмпирические методы исследования:

- Методика РОП (ролевые ожидания и притязания в браке), А.Н. Волковой, Т.М. Трапезниковой);
- Методика диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина;
- Методика шкалы депрессии А.Т. Бека.

Эмпирическая база исследования: Московские университеты различных направленностей. Выборку исследования составили 37 одиноких молодых женщин в возрасте от 18 до 25 лет, ранее не состоявшие в браке.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключаются в выявлении особенностей ролевых ожиданий в брачных отношениях связанных с доминирующим психоэмоциональным состоянием молодых женщин в возрасте от 18 до 25 лет.

Практическая значимость исследования: проведённые исследования и составленные в результате анализа рекомендации по снижению тревожных и депрессивных переживаний могут быть использованы респондентами и людьми с подобными переживаниями.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы, включающей 36 источников. Общее количество страниц в работе – 71. В тексте представлены 3 таблицы и 8 графических изображений.

# **Глава 1 Теоретические основы изучения проблемы психоэмоционального состояния одиноких молодых женщин и их ролевых ожиданий в браке**

## **1.1 Представления о психоэмоциональном состоянии**

Психоэмоциональное состояние является важным аспектом жизни каждого человека. Оно описывает наше эмоциональное благополучие, настроение, внутреннюю гармонию и способность справляться с различными эмоциональными состояниями [1, с. 288].

Важно понимать, что психоэмоциональное состояние носит комплексный характер. Причина в том, что сюда включаются разные аспекты жизни человека – эмоциональные и психологические. Оно состоит из настроения, чувств, определенных мыслей, на основании которых формируется неблагоприятное или благоприятное эмоциональное состояние. Психологические эмоции для ментального и физического здоровья человека очень важны. При этом стоит отметить, что у каждого человека присутствуют свои особенности психоэмоционального состояния. Как правило, оно изменяется в зависимости от уровня самооценки, от состояния здоровья, от социальных отношений и от наличия или отсутствия стрессовых ситуаций. При этом стоит отметить, что есть такие группы людей, например, одинокие женщины, которые разным психоэмоциональным состояниям подвержены больше всего [13, с. 328].

В молодом возрасте одинокие женщины могут столкнуться с большим количеством психических и эмоциональных вызовов. Отсутствие близких отношений и поддержки может вызывать психологический дискомфорт, низкую самооценку, чувство одиночества. Также они намного чаще испытывают тревогу и стресс. Многие из них связаны со стереотипами и ожиданиями общества, которые касаются семейной жизни и брака. Важно понимать, что психоэмоциональное состояние во многом зависит от возраста

молодых женщин. Особенно ярко они проявляются в тот момент, когда женщины заканчивают учебное заведение, начинают выстраивать свою карьеру, становятся самостоятельными. В этот период они могут столкнуться с тем ощущением, что не оправдывают высоких ожиданий своих близких. У них возникает стресс из-за отсутствия определенности будущего, из-за поиска своего места в обществе и общего смысла своего существования [20, с. 69-70].

Начиная с периода конца XX – начала XXI века произошло существенное обострение ряда проблем социально-экономического спектра, которое привело к дезориентации практически во всех сферах жизни и деятельности современного человека. Происходящие изменения приводят к росту психоэмоциональной напряженности, обусловленной нарастанием неуверенности в завтрашнем дне, недовольством своего экономического положения, агрессивностью, раздражительностью, депрессией, в связи с чем проблема исследования понятия и причин изменения психоэмоционального состояния личности представляется актуальной задачей [2, с. 288].

Исходным в понятии «психоэмоциональное состояние» является термин «состояние», которое в научно-теоретических исследованиях по этимологии возникновения относят к древнему миру. Так, по мнению Г.А. Свечникова, В.И. Демидова, любой объект окружающего мира обладает определенными качествами и свойствами, совокупностями состояний [28]. Таким образом, понятие состояния имеет философскую основу, и включает в себя категории из физики, психофизиологии, биологии. Впервые описание категории «состояние» обнаруживаем в учении Гераклита в IV веке до нашей эры: философ описывает «состояние» как психический термин, как «способность души» переходить из одного состояния в другое [2, с. 289].

Далее, развиваясь в русле естественнонаучных исследований Вундта, Дарвина, Декарта, Джемса, понятие «состояние» все в большей степени связывается с изучением здоровья и внутреннего мира человека. В середине XIX века И.М. Сеченов выдвинул теорию обратной связи в формировании и

протекании психических состояний человека, что открыло новый этап в изучении психических состояний в тесной связи с внешним миром и поведением человека [5, с. 379].

В XX веке понятие «состояние» изучалось подробно В.И. Кемкиным, Е.В. Сиротой, Е.В. Ситниковой, Б.Ф. Сорокиным и другими, во многом перемежаясь с философским содержанием данной категории. Развитие психологического контекста термина «состояние» началось с 1964 года после выхода в свет монографии «О психических состояниях человека» Н.Д. Левитова. Именно с этого момента определение психологии как науки все в большей степени стало звучать как «наука о психических состояниях и свойствах личности». Выделению среди психических явлений – процессов, свойств и состояний способствовали научные труды и изыскания, проводимые П.К. Анохиной, В.А. Ганзен, Е.П. Ильиным, Н.Д. Левитовым, В.М. Мясищевым, Т.А. Немчиным, К.К. Платоновым, А.О. Прохоровой, Ю.Е. Сосновиковой и другими [12, с. 289].

Относительно понятия «психический процесс», психическое состояние выступает как способ его организации в конкретный период времени. Каждое психическое состояние можно охарактеризовать совокупностью нескольких протекающих одновременно психических процессов, относительно которых психическое состояние выступает своеобразным «фоном» [12, с. 290].

Актуальное психическое состояние у того или другого человека обусловлено совокупностью личностных свойств, формирующих профиль личности. Таким образом, психоэмоциональные состояния человека определяют связующую роль между психическими процессами и свойствами личности [13, с. 22].

Рассмотрим некоторые определения термина «психическое состояние», а потом конкретизируем до термина «психоэмоциональное состояние». Опираясь на мнение Ю.Е. Сосновиковой, психическое состояние – это конкретизированное проявление явлений и процессов психики, протекающее в конкретный промежуток времени [34]. Наиболее важной в определении

Ю.Е. Сосновиковой является детерминанта того, что психическое состояние всегда ситуативно, то есть обусловлено реакцией на обстановку «теперь» и «сейчас». В то же самое время Ю.Е. Сосновикова указывает на то, что «психическое состояние» – неотъемлемый компонент психики, важнейшая самостоятельная психическая категория [2, с. 288].

Также В.А. Ганзен подчеркивает, что актуальное психическое состояние личности обусловлено совокупностью одновременно протекающих процессов в психике, по отношению к которым это состояние является «фоном» [32].

Наиболее полное и адекватное целям и задачам данного исследования определение состояния дано у А.О. Прохорова: исследователь предлагает понимать под психическим состоянием «отражение ситуации личностью в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени» [11, с. 285].

В данном определении, на наш взгляд, заключены все основные характерологические признаки феномена состояния: его ситуативность и целостность, сохранение устойчивости во времени, единство поведения и переживания, связь состояния с психическими процессами и субъективными личностными особенностями [33].

Рассмотрим системные признаки и характеристики состояния. Субстративность является свойством целостности переживаемого состояния. Под информативностью подразумевается субъектное отражения некоторой ситуации личностью. Временность является психическим состоянием продолжительно во временном континууме. Пространственность – как организационная характеристика состояния как некоторого симптомокомплекса. А также взаимозависимость психического состояния, поведения и личностных переживаний [12, с. 289].

Итак, обобщив некоторые определения психического состояния, можно сделать вывод о том, что психическое состояние в теоретико-

методологических источниках преимущественно исследовалось в следующих основных направлениях:

- полиструктурное явление, характерное для субъекта в данный момент времени (в работах В.А. Ганзена, Н.Д. Левитова, А.О. Прохорова, Е.Ю. Сосниковой и других);
- системная реакция в ответ на воздействия среды или средовые условия и обстоятельства (в исследованиях Е.П. Ильина);
- характерологический фон психической деятельности, уровень личностной психической активности (в работах В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна и других) [15, с. 31].

После определения психического состояния следующим важным моментом является проблема определения его структуры. Впервые структуру психического состояния пытался исследовать Н.Д. Левитов, обращаясь к данному вопросу с позиции психических процессов субъекта. Далее, многообразные попытки описания структуры психического состояния были предприняты В.А. Ганзеном, А.О. Прохоровым, Ю.Е. Сосниковой, В.Н. Юрченко [32].

Опираясь на идею и выводы исследований Ю.Е. Сосниковой, в структуре психического состояния выделяются:

- психологическая характеристика личности и цели ее деятельности;
- содержание субъектом оценки ситуации с позиции личностных целей;
- сформированность конкретных целей действий в некоторых конкретных условиях и предвидение потенциальных результатов действий;
- упорядоченность и организованность психических компонентов в единой функциональной структуре, адекватной предвидимым результатам деятельности;
- характеристика степени общей напряженности личности, функционального состояния и «тонуса» личности;

– особенности и динамика личностного состояния [35].

Однако предшествующие ранее определения характеризовали понятие психического состояния, в то время как психоэмоциональное состояние – есть особая форма психического состояния, в котором преобладает доминантное эмоциональное реагирование [36].

Одним из важных аспектов психоэмоционального состояния является эмоциональное реагирование. Эмоциональное реагирование на некоторые факторы и изменения действительности крайне необходимы человеку, поскольку при помощи них субъект способен регулировать свое функциональное состояние и самочувствие [5, с. 379].

В жизни каждого человека эмоции играют достаточно важную роль. Они помогают реагировать на происходящие вовне события, переживать определенные чувства. У каждого человека присутствуют свои способы и методы эмоционального реагирования. Зависят и различаются они от окружающей среды, от жизненного опыта, от личностных характеристик. Некоторые люди склонны к достаточно ярко выраженным эмоциональным реакциям. Они энергично и интенсивно выражают негативные позитивные эмоции. Другие люди в своих эмоциональных реакциях могут быть более спокойными и сдержанными [1, с. 288].

Важно понимать, что реакции и проявления тех или иных эмоций далеко не всегда контролируются сознанием. Как правило, в большинстве случаев это происходит неосознанно. Все зависит от определенной ситуации. Например, есть такие, когда человек может испытывать злость и страх автоматически, не осознавая тех причин, которые вызвали эту реакцию [1, с. 288].

Если современный человек научится понимать свои эмоциональные реакции, если будет контролировать их, он приобретет важные навыки, с помощью которых можно обеспечить общее эмоциональное и психологическое благополучие. Развить и укрепить этот навык можно через

разные практики, направленные на развитие самонаблюдения и осознанности [1, с. 288].

Осознанность в жизни современного человека очень важна. Она помогает осознавать эмоции, не реагировать на них автоматически, позволяет принимать осознанные решения с предварительным анализом и оценкой. Важно понимать, что на эмоциональные реакции может влиять также общее психическое и состояние человека. Например, эмоциональные негативные реакции могут быть усилены по причине депрессии, тревожности или стресса. Что касается удовлетворения, радости и других положительных эмоциональных состояний, развить позитивное эмоциональное реагирование [10, с. 128].

Недостаток, как и избыток эмоций – негативно сказываются на психическом состоянии личности. К примеру, чрезмерное воздействие эмоциогенных факторов повышает вероятность перенапряжения нервной системы, срывов в высшей нервной деятельности. Оптимальный уровень эмоционального напряжения создает предпосылки к благоприятной для здоровья человека и эффективной деятельности. Таким образом, психоэмоциональное состояние характеризуется преобладанием эмоционального компонента [4, с. 408].

Эмоции в психологии образуют особый объемный класс психических состояний и процессов, обусловленных влиянием инстинктов, мотивов и потребностей, и проявляющиеся как формы их непосредственного переживания (радость, страх, удовлетворенность и пр.), так и значимости ситуаций и явлений, действующих на индивида в процессе жизнедеятельности [33].

Эмоциональные состояния и эмоции могут проявляться в богатой и многообразной палитре: от тонких изменений палитры настроений до эмоциональных взрывов. Среди классификаций эмоциональных проявлений наиболее подходящей представляется информационная концепция эмоций, выработанная П.В. Симоновым, разработанная им в русле когнитивистской

теории. Согласно положениям теории П.В. Симонова, определяющими факторами для проявления эмоциональных состояний человека является качество и интенсивность актуальных потребностей индивида, и потенциальная оценка вероятности удовлетворения этих потребностей [32].

Оценить вероятность удовлетворения своих потребностей человек может только исходя из субъективного опыта, сопоставляя информацию о ресурсах, времени и средствах в его распоряжении и информацией о потребностях, имеющейся в этот момент. В качестве примера можно привести эмоцию страха, которую испытывает человек, если имеет недостаточно информации о средствах защиты в определенный момент времени. Если субъективная оценка вероятности в удовлетворении той или иной потребности индивида велика, то индивид проявляет положительные эмоции, если же субъект отрицательно оценивает соответствующую вероятность – возникают эмоции негативного профиля [26, с. 320].

Таким образом, обобщая вышесказанное, в исследовании под психоэмоциональным состоянием следует понимать особое психическое состояние, в котором преобладает эмоциональная форма реагирования. Психоэмоциональное состояние сопряжено со сложным набором изменений, происходящих на психофизиологическом уровне, включая реакции возбуждения и торможения, проявление чувств, изменения когнитивных процессов и поведенческих реакций на те или иные ситуации, воспринимаемые субъектом как важные лично для него [23, с. 158].

В данном контексте важно определить – какие пространственно-временные характеристики являются значимыми и определяющими психоэмоциональное состояние человека. Опираясь на точку зрения А.О. Прохорова, детерминантами психоэмоционального состояния являются: субъективный опыт личности, включающий в себя когнитивный, операциональный, смысловой аспекты, а также его субъективная уровневая организация образа окружающего мира, а с другой стороны – влияние объективных ситуаций и событий жизнедеятельности, влияние социально-

психологических характеристик социальных групп, членом которых является данный субъект [32].

Любая ситуация из жизнедеятельности индивида может быть описана системой некоторых условий, событий, обстоятельств, которые оказывают на субъекта стимулирующее, корректирующее, обуславливающее воздействие, что обусловлено информационной и энергетической насыщенностью ситуации, активным влиянием на индивида и ограничением ее пространственных и временных рамок воздействия. В данном контексте ситуацию следует рассматривать с психологической точки зрения, как образа реальности, сложно организованного и формируемого самим субъектом [31, с. 228]. Таким образом, ситуация репрезентуется на разных уровнях психического отражения в сознании субъекта, и характеризуется временными и пространственными свойствами в переживании психического состояния [33].

Восприятие, отражение, переживание ситуации зависит от накопленного личностного опыта, который включает смысловые, когнитивные, операциональные характеристики, детерминированные уровневый строением и эмоциональным переживанием [16, с. 69].

Как правило, субъект воспринимает со стороны особое поведенческое состояние, его главные характеристики, оценивает физиологические и психологические показатели. Этому разнообразию придается определенная форма, устанавливается качество, формируется общий образ состояния. Пространство состояния субъекта особым образом структурируют. В результате появляются определенные ориентиры и система отсчета. Это происходит по той причине, что когда пространство является структурированным, тогда оно существует. Автоматически появляется определенная мера для измерения. Субъект получает возможность посредством движения по своей собственной шкале оценивать пространство состояния. Как правило, с субъективной с точки зрения это проявляется в определенности каких-то конкретных составляющих, в оценке их качества.

Речь идет о тех элементах, которые появляются при переживании любой формы интенсивности, а также при проявлении подобных эмоций [25, с. 383].

Стоит отметить, что процесс, который связан с движением, как правило, имеет тесную взаимосвязь со временем, когда происходит то или иное действие. При этом само время является определенным базисом для таких манипуляций, как координация, упорядоченность, форма и организация. Временной ряд будет проявляться в том случае, если субъект вложит туда переживаемую им определенную временную длительность. В этом случае субъект входит в некоторую продолжительность процесса по времени, переживает в нем какие-то конкретные эмоции [7, с. 336].

Важно понимать, что изменения в психике – это особый процесс, при котором в психическом функционировании человека происходят разнообразные изменения. Именно психическое состояние отражает особенности функционирования сознания и мозга, их состояние, разные поведенческие, интеллектуальные и эмоциональные аспекты. Причин, по которым психическое состояние изменяется, существует достаточно много. Среди них можно отметить разные психические расстройства, болезни, усталость и всевозможные факторы физиологического характера [1, с. 228].

Состояние такого плана очень часто меняется у человека под воздействием определенных событий, изменившейся среды, стресса и эмоций. Если у человека изменяется психическое состояние, это проявляется разными симптомами. Некоторые люди могут испытывать депрессию, раздражительность и тревожность. Есть такие люди, которые сталкиваются с изменениями в настроениях, с ухудшением памяти, у них меньше получается концентрироваться и сосредотачиваться [31, с. 228].

При этом важно обратить внимание, что общие изменения, происходящие в психическом состоянии, являются нормой даже для здорового человека. Время от времени они происходят у каждого современного человека. Как правило, они носят временный характер и исчезают самостоятельно. Но, если проблемы, связанные с изменением

психического состояния, являются более серьезными, необходимо обратиться к профессиональному психологу или психиатру за профессиональной помощью, так как подобные изменения могут оказать серьезное влияние на качество жизни, могут вызвать стабильные негативные изменения [3, с. 69-70].

Для того чтобы улучшать свое психическое состояние и поддерживать свое здоровье, необходимо уметь управлять стрессом, наладить правильное питание, обеспечить здоровый сон, регулярно выполнять физические упражнения. Только в этом случае можно будет наладить, восстановить и отрегулировать психическое здоровье и поддерживать баланс. Также очень важно внести в свою жизнь развлечения и отдых, заниматься хобби, поддерживать социальные связи [21, с. 69-70].

Изменения психического состояния, переживания длительности тех или иных событий, создают некий временной ряд. Он состоит из всевозможных характеристик. Сюда относится интеграция пространственных характеристик, синхронизация ситуации и событий, деятельность субъекта и общего пространства, циклы, дискретность, длительность, последовательность и временные интервалы. Именно за счет всех этих входящих в состав аспектов, деятельность субъекта синхронизируется особым образом, происходит интеграция пространственных характеристик в общее психическое состояние [14, с. 22].

Важно понимать, что все виды человеческой деятельности, как правило, со стороны психических и физиологических функций вызывают определенную реакцию. Именно за счет проявлений этих реакций становится очевидным то, как адаптируется тот или иной индивид к реальной или предполагаемой нагрузке и общего рабочего состояния. Также становятся видны эмоциональные переживания, которые вызывают факторы окружающей среды или какая-либо эмоциональная направленность [33].

Также в подобной ситуации начинают проявляться особые процессы остаточного характера. Как правило, они проявляются в ходе общения. Стоит

обратить внимание на функциональные процессы. Они являются одновременно специфичными, взаимно дополняемыми и целостными [17, с. 352].

На основании этого становится понятно, что функциональное состояние человека является очень важным параметром. Под ним необходимо подразумевать реакцию всего организма и системную отдачу психики. Проявляются они в психологических, физиологических, поведенческих функциях. Также требуется принимать во внимание особые качества, с помощью которых раскрывается тот или иной вид производимой деятельности. Стоит отметить, что термин, с помощью которого определяется состояние человека с точки зрения функциональности, взял свое начало из трудовой физиологии. На данный момент этот термин используется тогда, когда необходимо определить энергетические затраты организма, его мобилизационные возможности. Это идеальная возможность оценить способности человека при выполнении им непосредственных рабочих процессов [35].

К подобному состоянию можно отнести разные положения психики, которые выражаются в каком-то конкретном виде деятельности. Они оказывают влияние на уровень эффективности подобных процессов. Единую характеристику психической производимой деятельности необходимо понимать под общим психическим состоянием человека. При этом требуется учитывать определенный временной период, разные, психического характера окружающие процессы. Их требуется соотносить в зависимости от характера каждой отдельной личности, а также от явлений и процессов, которые происходят вне рассматриваемого индивида [17, с. 352].

Современная теория выделяет несколько возможных психических и функциональных состояний. Среди самых главных из них специалисты выделяют следующие:

- продуктивность и качество производимой работы;
- динамика соматического и психического плана;

– реакции субъективного характера [33].

Важно понимать, что присутствующее у человека функциональное состояние состоит из нескольких элементов. Один из них информационный, второй сенсорный, третий энергетический, четвертый активационный, пятый эффекторный. Каждый из них стоит рассмотреть более подробно. Энергетический элемент подразумевает под собой несколько физиологических реакций, которые проявляются у человека в зависимости от уровня жизнеобеспечения человека и производимых им энергетических затрат на тот или иной вид деятельности. Сенсорный элемент показывает возможности человека, связанные с приемом и обработкой информации. Также сюда относится принятие каких-то определенных сигналов, понимание и ощущения [27, с. 92].

Общее функциональное состояние описывает эмоциональные и психические аспекты, а также общую работу человеческой системы. Это состояние зависит от достаточно большого количества аспектов. На него влияет социальное взаимодействие, стрессовые ситуации, психическое и физическое здоровье. Если у человека подобное состояние находится в определенном равновесии, его психические процессы находятся в норме, эмоции стабильны, в целом, он чувствует себя хорошо. При этом стоит понимать, что на данное состояние также может влиять неправильное питание, недостаток сна, негативные эмоции, стресс и усталость [31, с. 228].

Проявляться изменение психического состояния может по-разному. Это могут быть симптомы депрессии, тревожности, повышение раздражительности, снижение памяти и концентрации, уменьшение энергии и простые изменения настроения. Психическое состояние в его измененном состоянии может иметь временный характер. Например, это может быть связано с усталостью или со стрессом. А также оно может носить более долговременный характер, если речь идет о психических и психологических заболеваниях [20, с. 69-70].

Человеку необходимо уметь понимать свое функциональное состояние. Он должен распознавать все изменения для того, чтобы поддерживать эмоциональное благополучие, предпринимать для этого соответствующие меры. Сюда относятся разные методы, направленные на борьбу со стрессом, регулярный отдых, физическая активность, правильное питание и здоровый образ жизни. Также важно общение с близкими в реальности и в социальных сетях, при необходимости может потребоваться профессиональная помощь. Важно понимать, что изменения в психическом состоянии являются определенной нормой. Человеку важно управлять этими изменениями, необходимо научиться адаптироваться к ним. Тогда на общее психологическое и эмоциональное состояние можно снизить негативное влияние, которое вызывает подобные изменения [31, с. 228].

Информационный элемент подразумевает под собой последующее усвоение поступившей информации и ее обработка. Как правило, на основе этих данных, человек принимает те или иные решения, производит запоминающую и мыслительную деятельность. Такой элемент, как эффекторный, предоставляет возможность сотрудникам разных предприятий все основные решения, реализовывать их на практике. Он проявляется в таких аспектах производимой деятельности, как темп работы, скорость, координация и реакция. Активационный элемент показывает уровень напряженности, которую испытывает человек при осуществлении работы. Он выражает личностные качества сотрудника, его возможности, уровень мотивации, внимания, выработки и разных реакций, которые выдает нервная система. Стоит отметить, что все эти функциональные состояния можно ранжировать в зависимости от производимой человеком деятельности. Для этого используются разные критерии [33].

В частности, важно понимать, что любое характерное для человека состояние психики, также можно при помощи нескольких критериев классифицировать и распределить по нескольким показателям. Можно выделить такие важные для классификации аспекты, как уровень развития,

который проявляется в качестве глубокого развития и выражаемый в виде страсти и поверхностного развития, выражаемый в форме настроения. Сюда также относятся причины возникновения и последующего проявления ситуативного и личностного подхода. Имеет значение уровень осознанности той деятельности, которую осуществляет человек. Важны также направленности тех реакций, которые проявляются у индивида. Это может быть вдохновение, благоприятное или апатичное состояние. Последним фактором выступает психическая реакция и длительность ее проявления [32]. Любое присущее человеку эмоциональное состояние можно классифицировать на две основные категории. Первая из них, это напряженность, которая ведет за собой разные ошибки, недочеты и нарушения в производимой деятельности, а второй – это напряжение, которое приводит к увеличению расхода внутренних ресурсов [33].

Все это говорит о том, что субъективный опыт данной направленности представляет собой особую структуру и схему состояния временного и пространственного характера. Их обычно переживает человек, как какое-то конкретное качество. Как правило, процесс, связанный с фиксацией временных, скоростных и пространственных структур, идет в полном соответствии с жизненным и личностным смыслом [7, с. 336].

Одинокие женщины представляют широкий спектр психоэмоционального состояния, которое зависит от их отношения к браку. В исследовании проведенном Всемирной организацией здравоохранения, было выявлено, что одиночество может оказывать негативное влияние на психическое здоровье. Однако, отношение к браку может существенно варьироваться у одиноких женщин, включая тех, кто предпочитает быть одиноким, тех, кто активно ищет партнера, и тех, кто ощущает негативные эмоции от отсутствия брака [31, с. 228].

## 1.2 Возрастные особенности одиноких молодых женщин

В психологическом состоянии молодых женщин важную роль играют возрастные особенности. Особенно ярко это проявляется в том случае, если они одиноки. Важно понимать, что молодые годы – это особый период, когда женщина из девочки взрослеет, становится женщиной. Это время сопровождается большим количеством всевозможных физиологических и психологических изменений. У каждого индивида это вызывает смешанные чувства. Если в этот период добавить одиночество, то общее эмоциональное психологическое состояние может быть осложнено [4, с. 408].

Одним из факторов, который влияет на психоэмоциональное состояние, является общественное восприятие, а также нормы и стандарты, которые, как правило, связаны с семейной жизнью и с браком. Молодые женщины в этом возрасте могут испытывать со стороны общества и со стороны близких определенное давление. Если партнер отсутствует, у женщин может развиться чувство изоляции и неполноценности, что на психическом благополучии скажется негативно [20, с. 69-70].

Дополнительно с этим стоит отметить, что возрастные особенности молодых женщин включают их стремление к самоосуществлению и самоопределению. В этот период они начинают активно строить свою карьеру, осваивают новые области жизни, занимаются саморазвитием. Одиночество на эти процессы может оказывать негативное влияние, так как отвлекает от своей собственной цели, не приносит в будущее какой-либо определенности. У молодых женщин могут возникнуть такие чувства, как неуверенность, тревога, страх, они могут чувствовать, что их никому поддержать, что они одиноки [1, с. 288].

Одинокие женщины в раннем возрасте, как правило, в своем психоэмоциональном состоянии, проявляют некоторые особенности. Определенные из них могут быть вызваны разными внешними аспектами, например, ожидания от окружающих и близких, стереотипы семейной жизни,

общественное давление. Есть также другие особенности, которые обычно связаны с внутренними причинами, например, это могут быть желания, предпочтения и личные убеждения [31, с. 228].

Также важно обратить внимание, что молодые женщины могут испытывать неуверенность в своем статусе, эмоциональное смущение. Давление они могут чувствовать не только со стороны своих близких, но и от общества. От них прямо или косвенно будут требовать создания семьи, поиска партнера. Это, как правило, вызывает осознание собственного одиночества [4, с. 408].

У психоэмоционального состояния существует интересная особенность. Она относится к молодым женщинам. Эти женщины пытаются развиваться в различных жизненных направлениях. То есть им интересен не только семейный быт, но и состояться в самореализации. Женщины выделяют довольно таки большое количество времени на различные интересы. В соответствии с этими интересами женщины идут учиться и строят карьеру. Они пытаются жить полноценной успешной жизнью. Хотелось бы отметить положительные стороны данного выбора, однако при всем хорошем, женщины все равно ощущают дисбаланс. Внутри себя они чувствуют смятение, что заставляет усомниться в их выборе. Желание такой женщины – это найти гармонию между семейной и личной жизнью [20, с. 69-70].

Важно подметить, что каждая женщина в связи с гормональным фоном может испытывать эмоциональную уязвимость. А это порождает чувство нестабильности. Есть определенные случаи, где чувство одиночества может вызвать ряд негативных ощущений. Например, отчаяние, потеря и печаль. В такие моменты женщина отчаянно хочет найти мужчину, чтобы он смог обеспечить женщину хорошим настроением. С партнером женщина хочет разделить не только радостные, но и грустные моменты, в которой мужчина сыграл бы роль поддержки и опоры в сложных жизненных ситуациях. Чаще всего такое обильное желание занять партнера приводит к тому, что

женщина становится уязвимой и начинает встречаться с тем, кто удовлетворит эти негативные эмоции [31, с. 228].

Не стоит забывать о стереотипах, которые существуют и создают огромное напряжение для одинокой женщины. Все эти предрассудки имеют неосознанную власть над женщинами и напрямую влияют на эмоциональное и психическое состояние. Естественным образом, много лет подряд, образовались определенные ожидания в обществе. Они связаны непосредственно с материнством и браком. Если вдруг что-то одно отсутствует в жизни женщины, то это в ней вызывает чувство неудовлетворенности. Женщине кажется, что она прожила жизнь неправильно, раз у нее отсутствует брак или нет детей. Все это приводит к чувству недостаточности. Все эти эмоции может испытывать женщина, даже если сама не чувствует потребности ни в браке ни в материнстве [10, с. 128].

Каждая женщина индивидуальна, поэтому наличие собственных убеждений заставляет ее испытывать самый разный спектр эмоций. Некоторые женщины вовсе не рассматривают сферу самореализации. Они не находят ее важной в жизни. Такие женщины как раз довольствуются наличием брака и детей. Свой реализованный потенциал они проживают через партнера и материнство. Для такой женщины гармонией является найти баланс в собственной семье. Чтобы удовлетворить потребности и желания каждого члена семьи [21, с. 160].

Интересно отметить, что существуют одинокие молодые женщины, которые находят радость в своем положении и статусе. Они не видят ничего плохого в том, что у них нет брака. Такие женщины находят исключительно возможность в своем положении. Огромное количество свободного времени можно посвятить самореализации и саморазвитию. Одним из плюсов является то, что не существует никаких ограничений. Все мечты и желания направлены исключительно на собственные выгоды. Таким женщинам не нужно подстраиваться под партнера и делать что-либо в ущерб себе. За счет того, что большую часть времени можно посвятить себе, такие одиночки

реализуются со стремительной скоростью. И уже эта самореализация приносит то самое чувство удовлетворения жизнью. Однако суметь найти баланс между удовольствием достигнутого и чувством одиночества достаточно нелегко. Для внутренней гармонии приходится пройти длинный путь. Такие женщины научаются принимать себя такой какая есть, любить свое тело, свое мышление и самое важное любить себя. Одинокие изучают себя на очень глубоком эмоциональном уровне. Они точно знают чего хотят, несмотря на стереотипы, которые окружают их. Женщины убеждены в правильности собственного мнения и не прислушиваются к наставлениям от окружающих людей [31, с. 228].

Одним из важных факторов, который определяет счастливую женщину – это способность обеспечить комфорт самой себе. Такие одинокие являются невероятно самостоятельными. Они могут позаботиться о себе. Они умеют доставлять себе счастье. Женщины постоянно заботятся о своем развитии на психологическом уровне. Проявляют заботу о своем теле. Следят, чтобы ментальное состояние было в гармонии. Такие женщины знают, что наличие мужчины не сможет их осчастливить. Очень большое значение придается компании в которой происходит общение. Тщательно отбираются друзья и знакомые, чтобы никто не мог отрицательно повлиять на внутреннюю гармонию. Поскольку в мире неизбежны неблагоприятные ситуации, женщины на такой случай вблизи себя стараются держать только тех, кто сможет вовремя поддержать и вдохновить [34].

Очень важный момент заключается в том, чтобы обрести навык наслаждения своим состоянием одиночества. Увидеть в этом не печальные аспекты, а исключительно радостные. Такие женщины полностью погружаются в это состояние и находят удовольствие. Они неосознанно избегают брака, так как подсознательно видят в этом угрозу. Угрозой является наличие ограничений и запретов, которые существуют в браке. В таких отношениях уже появляются обязанности и за них нужно нести большую ответственность. Фокус внимания с себя переводится на то, чтобы

сохранить гармонию в семье. Полностью отсутствует время, чтобы посвятить его развитию внутренней гармонии, ведь в браке возрождаются новые ценности и приоритеты. Появляются новые договоренности с партнером, где распределяются обязанности. В браке нужно делать акцент не только на себя, но и на партнера. Именно поэтому огромную важность составляет поиск партнера со схожими жизненными позициями. Наличие индивидуальных качеств партнера определяют степень удовлетворения дальнейшей совместной жизни [20, с. 69-70].

Очень часто женщины идут на поводу у состояния одиночества. По этой причине мало делают акцент на качествах партнера. Такие женщины довольствуются наличием брака. Поскольку жизненные позиции могут не совпадать с мужчиной, таким женщинам приходится устремить все свое внимание на решение семейных конфликтов. Они перестают заботиться о себе как о женщине и все, что их волнует это ссоры в союзе, которые постоянно нужно решать [33].

Говоря об одиноких женщинах можно подметить, что у тех, кто принимает это состояние, поднимается уровень физического самочувствия. Такие женщины более активно занимаются спортом. Им очень важно как себя чувствует их тело. Такие женщины следят за своими формами и питанием в том числе. Благодаря физическим нагрузкам повышается уровень энергии. Женщины заряжаются позитивным настроением. Они лучше мотивированы. Ощущение привлекательности увеличивается с каждым днем. Появляется большая уверенность в себе. Однако если женщина долгое время находится в одиночестве, то это может повлечь за собой депрессивное состояние. Связано это напрямую с ощущением неполноценности. Если женщина подавлена и в этот момент ее никто не поддерживает, а наоборот напоминает о ее несовершенстве, то, как результат, это может вызвать затяжную депрессию. Основным важным фактором является возраст. Общество имеет огромное давление на одиноких женщин. У одинокой женщины появляется зерно сомнения и это заставляет усомниться ее в

правильности своей жизненной позиции. Эти сомнения погружают одинокую женщину в глубокий жизненный анализ. Женщина, которая не может найти ответы на свои внутренние вопросы и рассуждения, погружается в тревожное состояние. Появляется ощущение, что чего-то не хватает [31, с. 228].

Одинокие женщины, впадая в депрессивные чувства, могут надолго остаться в этом состоянии. Весь фокус внимания приходится не на позитивные моменты жизни, а исключительно на отсутствие брака. Начинается сравнительный анализ со своими сверстниками. Так же стоит подметить, что наличие социальных сетей усугубляет ситуацию. Видя счастливые лица на фотографиях у знакомых и малознакомых людей, подсознание начинает принижать собственное я. Возникают вопросы «А почему у меня не так? А что со мной не так?». Такого рода вопросы занижают самооценку и состояние депрессии становится затяжным. Появляется ощущение страха, что никогда не получится вступить в брак. Тревога за то, что одиночество навсегда. В такие моменты теряется контроль над своей жизнью. В отчаянных ситуациях такое состояние может привести к суицидальным мыслям и летальному исходу [32].

Немаловажным является обозначить интимную сферу. Многие одинокие женщины придают большое внимание тактильному ощущению. Им не столько важна поддержка и взаимопонимание, сколько им не хватает реальных прикосновений. Физическая близость помогает удовлетворить потребность в ласке и близости. Непосредственно данные ощущения хорошо влияют на эмоциональное состояние женщины. В зависимости от личных особенностей, одинокой женщине легче разделить свои мысли, чувства и переживание в интимной обстановке. Также очень важно отметить, что одинокой женщине важно удовлетворить свою сексуальную потребность. Для многих она является очень важной и через нее женщины заряжаются позитивной энергией, которая помогает пребывать в гармонии самой собой [20, с. 69-70].

Молодые одинокие женщины сталкиваются со множеством испытаний. Желание встретить своего партнера и вступить в брак является естественным. Однако женщины не могут влиять на поиски второй половинки напрямую. Они могут поспособствовать встрече с мужчиной, но это не дает гарантии, что партнер окажется с подходящими ценностями для совместной жизни. Каждая новая встреча расценивается как вызов найти нужного партнера. Множество неудачных попыток заставляет женщину вновь испытать огорчения и ее самооценка начинает падать. Сложность поиска мужчины заключается в том, что среди всех этих усилий не потерять свое я [32].

Если исследовать жизнь одиноких молодых женщин, социальные и психологические аспекты, которые в ней присутствуют, можно выявить несколько возрастных особенностей, которые на эмоциональное состояние таких женщин оказывают существенное воздействие. В частности, необходимо понимать, что молодые женщины, как правило, в этом возрасте проходят процесс формирования личности и самоопределения. У них формируется определенное стремление к цели, осуществляется поиск своего места в обществе и в профессиональной деятельности. На пути к полноценной самореализации одиночество может выступать мешающим фактором. Нередко такие женщины ощущают недостаток понимания и поддержки от окружающих, что может снизить их настроение и самооценку [1, с. 228].

Еще одной важной особенностью, которая проявляется в молодом возрасте, выступает стремление к созданию семьи, к выстраиванию романтических отношений. Молодым женщинам хочется соответствовать ожиданиям и нормам, удовлетворять общество, то есть стремиться к вступлению в брак и к рождению детей. При этом одиночество нередко вызывает у них беспокойство и сомнение относительно своей способности образовать семью и найти партнера. Также эмоциональное и физическое благополучие молодых женщин зависит от биологических факторов. Было

проведено достаточно большое количество исследовательских работ, которые показывают, что в период молодости особенности женского организма, гормональные перемены, влияют на общее психоэмоциональное состояние, могут оказать довольно существенное влияние на настроение. Например, довольно часто предменструальный синдром связывают с изменениями настроения, с раздражительностью и с апатией. При этом необходимо понимать, что каждая женщина, это уникальная личность, потому что от этих факторов зависит ее эмоциональное и психологическое состояние. Имеет значение также активность в общественной жизни, социальная поддержка, семейное окружение и большое количество индивидуальных особенностей [3, с. 69-70].

Рассмотрим особенности выбранной для исследования возрастной категории. В стандартном понимании, возрастная группа – молодежь, рассмотрена многими психологами и внесена в возрастные периодизации разных авторов. Так, например, Э. Эриксон описывает молодость как возрастную стадию периодичностью с 20 до 25 лет, особенностями которой является получение работы, любовь, ранний брак и самостоятельная семейная жизнь. В современном мире, данная социальная группа привлекает к себе довольно повышенное внимание. Проблематику данного периода изучают различные науки, такие как философия, психология, педагогика, социология [8, с. 192].

Эта возрастная группа является довольно крупной и многочисленной, поэтому занимает весомое место в народном хозяйстве, производстве и, что самое главное, является главным источником пополнения трудовых ресурсов. Также молодежь выступает одним из носителей интеллектуального потенциала общества и имеет большие социальные и профессиональные перспективы. С точки зрения истории, понятие «молодежь» формировалось в русле социологической проблематики. В XIX – XX веке социология заинтересовалась проблематикой данного возрастного периода. Особенно ярко этот интерес проявлялся в вопросах быта и материального положения

студенчества, домашнего быта молодых семей и так далее. Занимались рассмотрением этих и многих других вопросов А. Кауфман, Е. Кабо, Н. Рыбников [9, с. 104].

Можно привести два примера наиболее известных определений возрастного периода «молодежь». Одно из них дал В.Т. Лисовский: «Молодежь – поколение людей, проходящих стадию социализации, усваивающих, а в более зрелом возрасте уже усвоивших, образовательные, профессиональные, культурные и другие социальные функции; в зависимости от конкретных исторических условий возрастные критерии молодежи могут колебаться от 16 до 30 лет» [12, с. 289].

Еще одно – наиболее позднее – определение принадлежит И.С. Кону: «Молодежь – это социально-демографическая группа, выделяемая на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения и обусловленных тем и другим социально-психологических свойств» [32].

В.И. Добрынина в своих работах более подробно раскрывает само понятие – молодежь. Под ним подразумеваются определенные критерии социального, экономического, физиологического и психологического характера. Этот специалист считает, что молодежь, как правило, находится в состоянии, когда у них формируется не только организм, но также и психика. Говоря иными словами, молодые люди - это особая возрастная группа, не окрепшая с духовной и физической точки зрения. Молодые люди в своем возрасте, как правило, только вступают в жизнь, пытаются стать самостоятельными, независимыми материально. Процесс социальной адаптации в этом возрасте у современных граждан является незаконченным. Ценности и ориентации до конца не сформированы. Именно по всем этим причинам молодежь, как часть общества, расценивается, как достаточно динамичная [34].

Пытаясь проанализировать молодежь, как отдельную группу населения, отличающуюся по возрасту, за основу необходимо брать

несколько частей, взаимосвязанных друг с другом. Первое – это выполняемые в общей системе и в современном обществе функции, занимаемый статус и реализуемый образ жизни. Под второй частью необходимо подразумевать социальные и исторические предпосылки для образования [35].

Также есть третья часть, которая подразумевает под собой параметр, на базе которого можно судить о том, что молодежь достигла взрослости. На данном этапе жизни это является одной из главных задач. Молодые люди, как правило, в определенный момент времени становятся взрослыми, перестают играть роль ребенка. При этом стоит отметить, что у подобной возрастной группы в стиле жизни и в поведении есть определенные характеристики. Также молодежь от других возрастных категорий отличается присущими ей ценностями и нормами, которых они придерживаются [16, с. 69].

Как правило, возрастная психология особым образом характеризует молодость. Она расценивает это, как особый период, на протяжении которого формируется социальный статус, развивается самосознание, появляются довольно устойчивые ценности. Сознание молодых людей, как правило, усваивает достаточно большое количество информации, перерабатывает и воспринимает ее. В этот период развивается стремление к тому, чтобы оценивать все возможные явления, мышление становится более критичным. Несмотря на подобные изменения, в молодом возрасте все еще сохраняются те установки, которые больше характерны для детства. В большей степени это связано с тем, что период созидательной, активной, ценностной деятельности молодого человека взаимосвязан с тем, что присутствует достаточно ограниченный характер созидательной и практической деятельности. Кроме того, практически каждый молодой человек не полностью вовлечен в отношения с обществом. Именно по этой причине довольно часто в поведении могут проявляться такие противоречивые черты характера, как проявление негатива и конформизм [18, с. 310].

Также стоит отметить, что молодым людям характерны особые социальные черты специфического характера. Одним из первых об этом упоминал он такой социолог, как К. Мангейм. В своей работе он упоминал, что молодежь является определенным выступающим на первый план резервом, когда подобная форма оживления помогает наиболее оперативно приспособиться к новым обстоятельствам, к постоянно меняющимся явлениям. Рано или поздно динамичное общество организует и активизирует такие ресурсы, которые молодые люди подавляют и не занимаются их мобилизацией в традиционном обществе. Также, по мнению этого специалиста, молодежь выполняет в обществе особую роль. Она является определенным оживляющим посредником в социуме. В статусе общества эта функция характеризуется, как неполная вовлеченность в общение с другими людьми. Стоит отметить, что параметр этот не ограничен ни временем, ни местом, он достаточно универсальный. Половую зрелость определяет особый решающий фактор. Речь идет о том, что наступает такой возраст, когда молодые люди начинают жить в современном обществе, вступают в общественную жизнь и вместе с этим им приходится сталкиваться с антагонистическими оценками, которые, как правило, находятся в положении хаоса. Специалист считает, что молодежь, это определенный потенциал, который в любое время готов начать что-то новое, что ей не присущи такие качества, как консерватизм и прогрессивизм [24, с. 69].

В рамках данной исследовательской работы в основном интересует несколько в разных периодов, характерных для молодых людей. Это непосредственно молодость и юность. Причина, по которой они заслуживают особого внимания, заключается в том, что эти периоды являются одними из самых благоприятных для того, чтобы выбрать партнера и заключить брак. Огромное количество исследователей и специалистов эти два периода рассматривают по отношению к готовности вступить в брачные отношения более подробно и производить между ними сравнение. Такой специалист, как Ш. Бюлер, выделяет два периода, характерных для молодых людей,

распределяя жизнь и общий цикл жизни человека на пять общих фаз. Первая фаза от 16 до 20 лет. В этот период у молодых людей не сформирована цель жизненного пути, нет профессии и нет семьи. Вторая фаза от 21 до 30 лет. В этот период молодой человек уже начинает выбирать спутника для жизни, у него развивается предварительное самоопределение [26, с. 320].

Также особую периодизацию провели психологи из Соединенных Штатов Америки – Д. Левинсон, Д. Вейлант. Первым периодом для них является возраст от 16 до 22 лет. В это время дети уходят из дома родителей, стремятся к самостоятельности. Но это время взросления характеризуется, как достаточно неопределенное. Вторым периодом с 23 по 28 лет. Молодые люди уже начинают осознавать себя, как взрослые, у них сформировалось представление о будущей жизни. Они знают свои обязанности и права, понимают, в какой сфере будут трудиться. Также в этот период молодые люди встречают своих партнеров и заключают брак [31].

Особую форму периодизации разработал такой специалист, как В.Ф. Моргун. По его мнению, юность – это период с 18 по 23 года. У человека появляется профессиональное и личностное самоопределение, он ищет свое место в обществе, находится на пороге взрослой жизни. Молодость, по мнению ученого, приходится на период с 24 лет. В это время молодой человек уже получил определенную профессиональную специализацию, начинает переходить к своеобразной оседлости, заключает брак. Имеет конкретные представления о своей будущей жизни, осознает, что юношеские мечты, по большей части, носили нереальный характер. Также у молодых людей в этом возрасте вырабатывается индивидуальность [34].

В практической части подобной исследовательской работы необходимо опираться именно на эту форму периодизации. Необходимо понимать, что имеют большое значение социальные функции, присущие молодежи. Процесс социализации молодых людей и взросления на периферию отбрасывать нельзя. Для социальных, политических, общественных институтов, для государства, этот аспект должен носить центральный

характер. Причина в том, что субъектность молодежи обычно проявляется при формировании особых специализированных культур. Как правило, именно они в многочисленных теориях, которые касаются изучения поведения молодых людей, выступают в качестве определенной базы, по которой проводятся исследования и практический опыт. Это является признаком того, что социальные ценности молодого человека сформированы, что личность развита, что все эти аспекты закреплены жизненным опытом и практикой. Говоря о молодых женщинах, стоит отметить, что ценностные ориентации у них не могут быть выработаны в том случае, если они находятся в социальном вакууме. Причина в том, что они являются определенным результатом оценки социального, критического опыта и всевозможных накопленных прошлыми поколениями достижений [9, с. 104].

В некоторой степени именно по этой причине развитие теоретической основы, связанной с молодежью, необходимо связывать с молодежной политикой, которая характерна для других государств. Требуется обращать внимание на то, чтобы молодежь была признана, как субъектная, требующая особой формы регулирования при помощи правовых государственных институциональных ресурсов [33].

В молодом возрасте одиночество у женщин может вызвать разного рода психологические реакции. Некоторые могут ощущать неудовлетворенность и неполноценность, страдать от депрессии из-за сниженной самооценки. Этому способствуют возрастные особенности, так как в этот период устанавливаются социальные связи, осуществляется поиск собственной идентичности. Все это может оказывать на психическое здоровье и на способность преодолеть одиночество определенное воздействие [1, с. 288].

Причин, по которым женщины остаются одиночками, существуют достаточно много. Это может быть наличие индивидуальных интересов и целей, фокусирование на профессиональной карьере и личный выбор. Есть также определенные психологические сложности, связанные с

выстраиванием отношений в обществе, с внешними факторами. Такие возрастные особенности, как переменчивость и нестабильность, присущие молодым женщинам, могут оказывать влияние на их способность, поддерживать созданные ранее отношения [31, с. 228].

Сильно влияет одиночество на эмоциональное психическое состояние молодых женщин. Они могут страдать от заниженной самооценки и от чувства изоляции. Все это может вызывать депрессию, усилить стрессовое состояние. Неуверенность в себе и эмоциональная неудовлетворенность могут подвергнуть молодых женщин в негативную форму одиночества. У них может развиваться неблагоприятное психоэмоциональное состояние [32].

Для того чтобы преодолеть чувство одиночества, улучшить свое эмоциональное состояние, молодым женщинам необходимо устанавливать глубокие связи, развивать социальные навыки, расширять круг общения, участвовать в общественной деятельности, присоединяться к всевозможным группам и клубам. Можно развивать самосознание, заниматься личностным ростом. Также поможет улучшить их эмоциональное благополучие грамотное чередование отдыха и работы, налаживание баланса между этими аспектами, использование практик самопомощи и развитие здорового образа жизни [1, с. 288].

### **1.3 Особенности ролевых ожиданий в браке у молодых одиноких женщин**

Молодые женщины в современном обществе сталкиваются с разнообразными ожиданиями о своей роли в браке. У них присутствуют разные представления об этом аспекте. При этом на данный момент существуют некоторые особенности относительно того, как молодые женщины оценивают сам брак, какие у них присутствуют ролевые ожидания. В основном это касается одиноких молодых женщин. Стоит более подробно рассмотреть главные особенности подобных ролевых ожиданий и то, как они

вливают на молодых женщин, на их общее эмоциональное и психологическое состояние [10, с. 128].

Стоит отметить, что ролевые ожидания в браке представляют собой совокупность определенных стереотипов, культурных и социальных норм. Именно они определяют то, каким бы в идеале должен быть супруг, какой у него должен быть уровень ответственности и обязанности. В современном обществе у женщины в браке существует определенное представление. Оно зависит от множества факторов, в частности, от религии и от культуры. Современные молодые женщины, которые стремятся выйти замуж, от брачных отношений имеют определенные ожидания. В основном это желание найти партнера, который будет поддерживать их финансово и эмоционально. В свою очередь, молодые женщины готовы обеспечивать домашний комфорт и быт. Еще одним желанием выступает стабильная и счастливая семейная жизнь, желание иметь детей [32].

При этом стоит отметить, что ожидания одиноких молодых женщин несколько отличаются от тех женщин, которые уже вступили в брачные отношения. Свобода от семейных обязательств, независимость, здесь воспринимаются несколько по-разному. Одни в одиночестве видят возможность самореализации и развития карьеры, а другие испытывают дискомфорт из-за отсутствия семейных интимных отношений, от недостатка эмоциональной поддержки [31, с. 228].

Важно понимать, что в браке ролевые ожидания женщин оказывают общее влияние на их эмоциональное и психологическое состояние. Если с реальностью эти ожидания не совпадают, это может вызвать депрессию, стресс, то есть разные формы разочарования [30]. В частности, если женщина ожидала, что ее супруг будет обеспечивать семью с финансовой точки зрения, а в реальности она также вынуждена нести определенную финансовую ответственность, это может вызвать неудовлетворенность и недовольство. Несоответствие ролевых ожиданий может привести к появляющимся в отношениях конфликтным ситуациям. Есть и прямо

противоположная ситуация. Например, супруг ожидает от молодой женщины, что она будет полностью посвящать себя семье и детям, а у нее есть в карьере определенные амбиции. Это также становится причиной появления несогласий и напряженности. На психоэмоциональное состояние молодой женщины конфликты между ролевыми ожиданиями, как правило, оказывают достаточно серьезное негативное влияние [4, с. 408].

Ролевые требования проявляются в соответствующих моделях поведения и представлениях, которые определяют характер взаимодействия между партнерами в браке. Особенности этих требований могут быть различными для молодых женщин, состоящих в браке, и одиноких женщин, которые еще не вступили в брак [34].

Молодые женщины, которые состоят в браке, могут иметь ролевые ожидания, основанные на классическом видении традиционных гендерных ролей. Они могут стремиться к тому, чтобы муж был основным источником дохода для семьи, а жена – хозяйкой дома и заботливой мамой. Однако, современные молодые женщины всё чаще хотят иметь равноправные отношения в браке, где функции и ответственность делятся между партнерами. Они не хотят ограничиваться ролью «только домохозяйки» и стремятся к самовыражению и профессиональному развитию [10, с. 128].

Интересно упомянуть, что одиночество влияет на ролевые ожидания в семейной жизни. Это связано напрямую с тем, что чем дольше женщина остается в одиночестве, тем выше развивается ее уровень самостоятельности. Такие женщины активно растут по карьерной лестнице и быстро получают доступ к финансовой независимости. Если в браке женщина во многом полагается на мужчину, то одинокой женщине ничего не остается, как положиться исключительно на собственные силы. Говоря о ролевых ожиданиях, замужняя женщина более требовательна к мужчине. Иногда она наделяет мужчину теми качествами, которые ему вовсе не присущи. На сравнение, одинокая женщина более лояльна к своему партнеру и

довольствуется сюрпризами. Взамен такая женщина практически ничего не ждет [31, с. 228].

Ролевые ожидания у одиноких женщин сводятся к взаимопониманию, верности, честности и справедливости. У замужних женщин ролевые ожидания сводятся к финансовым обязанностям, верности и помощи при каких-то делах. Замужние женщины видят себя в роли домохозяйки. Они считают, что в основные обязанности входит приготовление еды, уборка по дому и выполнение прочих бытовых обязательств. Стоит отметить, что роль матери является также основным критерием для семейной жизни. Большое количество времени и внимания уделяется на воспитание детей. В шкале приоритетов и ценностей для замужних женщин, материнство становится на первое место [33].

Говоря об одиноких женщинах, то их представление о браке может делиться на два мнения. Для одних одиноких брак является очень важной целью. Они стремятся как можно скорее построить семью, так как находят в этом источник гармонии и удовлетворения собственного я. Развиваясь в других сферах получается так, что сфера брака значительно проседает, что заставляет одинокую женщину испытывать негативные и отрицательные эмоции. Эти чувства временно женщина пытается компенсировать за счет чего-то другого. Поскольку все индивидуально, то например, для одной женщины компенсация заключается в развитии карьеры, у другой происходит компенсация за счет сильной любви к животным. Однако, можно временно подменить ощущения, но полностью это никак не заменить. Именно по этой причине одинокие женщины так активно стремятся найти партнера для жизни и построить семейный быт [34].

Также существуют и такие одинокие женщины, для которых брак не является важным. Они очень скептически относятся к этому слову и не видят никакой необходимости в нем. Такое сложившееся мнение можно объяснить несколькими факторами. К примеру неудачный опыт. Это может быть свой личный опыт, или опыт построение брака у родителей, либо просто взгляд со

стороны на окружение. Такие одинокие женщины убеждены, что брак является не таким радостным процессом, а совместная жизнь может превратиться в нечто катастрофическое. Следующие факторы, которые могут повлиять являются переживания и разочарования. Предыдущий опыт в отношениях вызывает такую сильную боль, которая не позволяет в дальнейшем рассчитывать на хороший брак. Немаловажный фактор это независимость. Одинокие женщины очень ценят ее. Для таких брак является преградой для дальнейшей реализации. Женщины убеждены, что одной быть легче и проще. Они не понимают зачем усложнять свою жизнь и вступать в брачный союз. Стремление к личному росту позволяет сосредоточиться исключительно на себе. У таких одиноких женщин нет потребности в заботе о других. Они могут ее проявлять, однако это не стоит в их жизненных приоритетах на первом месте. Отсутствие брака и детей позволяет одинокой женщине максимально сконцентрироваться на своих желаниях, на своих эмоциях, на своих потребностях [1, с. 288].

Готовность к браку является очень важным аспектом. Многие женщины осознают всю ответственность взаимных отношений и вступают в союз, по их мнению осознанно. Однако оказавшись в самом браке их ожидания могут не соответствовать реальности. Случается так, что женщина, будучи в браке, может ощущать чувство одиночества намного сильнее, чем женщина в статусе одинокой и молодой [4, с. 408].

Определенные факторы влияют на состояние внутреннего одиночества. Недостаток эмоциональной поддержки является одним из важных аргументов при разводах. Семейный быт превращает общую жизнь в скучную и неинтересную рутину. У партнеров пропадает романтический настрой и на смену приходят ругань и ссоры. Все это отдаляет влюбленную пару и женщина, находясь в браке, начинает испытывать одиночество [35].

Случается так, что многие женщины, вступая в брак, не догадываются, что у них с партнером могут быть разные ценности. Также не исключен тот факт, что жизненная позиция меняется в течение всей жизни, в зависимости

от ситуаций. Несовпадение жизненных ценностей заставляет замужнюю женщину испытывать чувство одиночества. Можно находиться вместе, но при этом не чувствовать взаимосвязи от партнера [17, с. 352].

Очень важным аспектом является умение коммуницировать, потому что существуют женщины, которые состоят в браке, но при этом не обладают навыками общения с партнером. Либо же наоборот женщина хочет выяснить отношения, а мужчина не идет на контакт. В таком случае ведущим принципом отношений является негативное поведение. Это в свою очередь также считывает женщина и ощущает негативные эмоции. Одинокая женщина в браке может испытывать, что ее нужды не удовлетворяются. Такая женщина осознанно или бессознательно будет искать способы, чтобы восстановить этот баланс [32].

Готовность к браку, с психологической точки зрения, у молодых женщин представляет собой достаточно существенную проблему. Именно по этой причине этим вопросом занимается большое количество психологов и ученых. С этой точки зрения можно определить такие известные имена, как М.В. Гребенников, Е.С. Калмыкова, Н.В. Малярова, В.С. Торохтий, Л.Б. Шнейдер. В частности, такой специалист, как Л.Б. Шнейдер, высказывается о том, что психологическая и нравственная готовность в личности молодой женщины к браку означает, что она готова к выполнению положенных обязанностей, к выполнению определенного количества требований. Они готовы соответствовать некоторым поведенческим стандартам, которые в настоящее время регулируют жизнь в браке [19, с. 415].

Другой специалист – В.С. Торохтий в своих работах упоминает о таком понятии, как готовность к браку. Он подразумевает, что в это понятие включается сразу несколько входящих в состав элементов. Один из них выражается в способности заботиться о другом человеке, наличие способности переживать, сочувствовать, проявлять самоотверженность. Несмотря на то, что явление, связанное с готовностью вступить в брачные

отношения, считается значимым. Есть основания говорить о том, что в полной мере это психологическое явление недостаточно изучено и не имеет подробного рассмотрения [23, с. 158].

С.И. Ожегов само понятие «готовность» определяет, как согласие на выполнение каких-либо действий. Впервые это слово было применено в психологии экспериментальной направленности. После этого оно стало распространяться на разные педагогические направления, а также использовалось в социально-психологической науке [28, с. 73].

В.Н. Лоскутов определяет характеристики данного понятия:

- заблаговременность и ситуационность,
- длительность и временность.

Кроме того, особенному рассмотрению подлежит такой феномен, как готовность к семейной жизни. По мнению Е.И. Зритневой, готовность к семейной жизни - это сложное социально-психологическое образование в структуре личности, которое интегрирует полное принятие ценностей семьи [34]. С.П. Акутина выделила несколько критериев, которые говорят о сформированности семейных духовно-нравственных ценностей при создании своей собственной семьи одиноких молодых женщин. Это ценности, которые включают в себя ориентированность на чувство любви, на уважение, на высокую моральную ответственность. Присутствует ориентация на заключение брака и рождение с последующим воспитанием детей, выполнение функций материнства, а также выполнение обязанностей бытового характера [33].

Также Е.В. Волченкова, делая опору на исследование разных исследователей, описывает составляющие, которые определяют готовность к семейной жизни одиноких молодых женщин. Первый вид готовности, это социально-нравственная готовность. Этот вид готовности предполагает осознание ценности семьи и на основе данного осознания проявляет желание создать свою собственную семью. Также в этот вид входят сформированность нравственных качеств одиноких молодых женщин,

культура поведения, и что не маловажно, ролевая гибкость. Второй вид, это психологическая готовность. Он подразумевает зрелость мотивации на вступление в брак, а также осведомленность о психологических основах жизни в семье [15, с. 31].

Третий вид готовности – правовой. Он предполагает знание о семье и браке, об обязанностях супругов. Четвертым видом является репродуктивная готовность. Она определяется наличием установки на продолжение рода. Пятый вид – педагогическая готовность. Данная готовность предполагает знание о роли семьи в воспитании детей. Шестой вид подразумевает собой хозяйственно-бытовую готовность. Седьмой вид – это готовность экономическая. Она связана с умением планировать и осуществлять расходы семьи [22, с. 12].

Многие специалисты и исследователи особое значение уделяют именно тому, что одинокие молодые женщины психологически готовы к вступлению в брак. Они рассматривают эту готовность в прямом смысле этого слова. Подразумевается здесь, что у женщин появляются установки, связанные с тем, чтобы создать прочные семейные отношения. Они, как правило, к этому моменту уже умеют создавать в семье благоприятный психологический микроклимат, готовы выполнять и распределять супружеские обязанности, а также осознают все факторы, на основании которых можно формировать здоровую с психологической точки зрения семью. Важно также обратить внимание на то, что модель, связанная с построением крепкого брачного союза, является уже достаточно реалистичной. Причина в том, что у молодых женщин есть для этого экономические и материальные возможности, а также на первое место выходят ценности, связанные с браком и с семьей [34].

Один из исследователей – Л. Яворская – в основу полной психологической готовности к семейным отношениям вкладывает способность молодых женщин к взаимопониманию. Также у этого аспекта она выделяет несколько важных факторов. В первую очередь, она обращает внимание на то, что присутствует супружеская совместимость. Под ней

необходимо подразумевать общие интересы, совместимость темперамента и характера, взаимные чувства. Одним из основных мотивов, на основании которого, как правило, молодые люди вступают в брак, является любовь. Причем это любовь не иллюзорная, а реальная. Все это говорит о том, что в супружеском понимании между молодыми людьми решающим фактором является именно любовь [15, с. 31].

Особое внимание необходимо уделить прочности супружеских отношений. Причина важности основана на том, что она состоит из нескольких уровней, выстроенных в определенной иерархии. Подобную классификацию представил такой специалист, как Ю.Н. Олейник. Все уровни он выстроил в следующей последовательности:

- психофизиологическая и физическая совместимость;
- сексуальная совместимость;
- равный уровень интеллектуального развития;
- схожие черты характера;
- согласованность ролевых и функциональных ожиданий;
- одинаковые ценностные ориентиры;
- социальная зрелость каждого партнера и личностная [35].

При этом стоит отметить, что в брак могут вступать разные люди. Они не обязательно должны быть на 100% совместимы и строго по всем параметрам. При этом стоит отметить, что для полного взаимопонимания необходимо, чтобы сошлось, как можно больше перечисленных выше факторов. Также важно обратить внимание на то, что у молодых женщин в определенном возрасте появляется способность к распределению ролей, к супружеской адаптации. Под стандартной адаптацией необходимо подразумевать наличие определенной психологической сущности. Она формируется на основе рефлексии, механизмов идентификации, базируется на сближение мыслей, чувств и имеет под собой полную согласованность. Брак является определенным важным фактором, на базе которого выстраивается взаимопонимание между супругами. При этом стоит отметить,

что есть достаточно большое количество людей, у которых представление о будущем супруге, о семейной жизни формируется на базе характерного для них, выстроенного в их голове, иллюзорного мира. Именно благодаря этому многие связывают с браком значительно превышенные, с положительной точки зрения, идеалистичные представления [32].

Такой специалист, как С.В. Жолудева, в одной из своих работ выделила несколько факторов психологического характера, которые влияют на готовность молодых женщин к семейным отношениям. Сюда входят конкретные супружеские ожидания и установки, брачная мотивация и определенные ценностные ориентиры [7, с. 336].

Одновременно с этим необходимо принимать во внимание то, что у такого аспекта, как готовность к супружеским отношениям, есть несколько характерных структурных компонентов. В первую очередь, стоит обратить внимание на компонент коммуникативный. Под ним подразумевается наличие компетентности в сотрудничестве и в межличностном общении. Нравственный компонент подразумевает под собой готовность того или иного человека по отношению к брачному партнеру и к детям, которые родятся, принимать на себя соответствующие обязанности. Следующим компонентом выступает эмпатийный. Он определяет способность человека в некоторых ситуациях проникать во внутренний мир окружающих. Компонент альтруистический подразумевает под собой умение вести себя по отношению к партнеру самоотверженно, допускать определенную долю самопожертвования. Адаптационный компонент подразумевает под собой умение максимально конструктивно решать разные конфликтные ситуации, использовать их для развития взаимоотношений, для собственного самосовершенствования. Последний компонент эстетический. Он состоит из определенного наличия культурного поведения у личности и присутствия у него соответствующих качеств [6].

Если необходимо определить у молодых женщин готовность к супружеским отношениям, можно использовать два описанных в

современной литературе подхода. Первый заключается в том, что определить эту готовность необходимо еще до начала семейной жизни. Этому мнению придерживались такие специалисты, как Н.М. Галимова, С.М. Питилин. Что касается второго подхода, то оценить, насколько успешен брак, можно только по прошествии определенного времени, по конечному результату, под которым может подразумеваться успешность и удовлетворенность. Такого мнения придерживался исследователь и ученый П.А. Решетов [32].

Один из известных специалистов, Д.А. Айрапетова, несколько лет назад занималась вопросом психологической готовности к браку. Она изучала этот вопрос по отношению к молодым женщинам. В результате проведенного исследования она сделала несколько выводов относительно готовности такого плана, провела определенное статистическое исследование в этом направлении. В результате стало понятно, что основная масса опрошенных считают, что идеальным возрастом для вступления в брак является период с 24 до 25 лет. При этом многие молодые одинокие женщины положительно относятся к межэтническим бракам. При том, что их родители относятся к ним отрицательно. Также принимали участие в опросе молодые женщины, которые считали, что вступать им в брак еще рано. Они относились к семейным отношениям несерьезно и беззаботно. Как правило, это подтверждали результаты опроса, где женщины прописывали такие мотивы к вступлению в семейные отношения, которые к браку, как к таковому не имеют никакого отношения [9, с. 104].

На основании этого можно сделать вывод, что готовность к браку необходимо рассматривать в качестве субъективной оценки. Это готовность молодой женщины начать решать проблемы, которые могут возникнуть в семейной жизни, брать на себя ответственность. Для того чтобы молодые женщины были готовы к брачным отношениям, требуется проследить за тем, чтобы у них были развиты все необходимые для этого качества. В первую очередь, они должны быть готовы поддерживать других людей, у них должны развиваться требуемые межличностные качества, они должны

понимать, что принимают на себя не только семейные обязанности, но, что им придется решать определенные проблемы. В голове должно сложиться понимание, что жена должна быть предана своему супругу, многое ему прощать. Подразумеваются здесь также определенные ценности. Очень важно, чтобы молодые женщины были готовы к браку с материальной и эмоциональной точки зрения, у них должна быть интеллектуальная и моральная готовность заключить брак со своим партнером. Все эти аспекты для будущей семейной жизни имеют достаточно большое значение [2, с. 288].

### Выводы по первой главе

В психоэмоциональном состоянии, как в термине, присутствует исходное слово. Здесь подразумевается слово «состояние». В разных исследованиях теоретического и научного характера по направлению к этимологии, возникновение этого слова относят еще к древнему миру. В частности, такие специалисты, как Г.А. Свечников и В.И. Демидов, в своих работах отмечали, что любой объект характеризуется своими индивидуальными свойствами и качествами, а также каждому объекту окружающего мира присуща совокупность определенных состояний [28].

Готовность к браку необходимо рассматривать в качестве субъективной оценки, которую производит молодой человек по отношению к собственной готовности вступить в семейные отношения, умение решать проблемы, которые будут присутствовать в браке, брать на себя ответственность. Требуется развить в себе такие навыки, как умственная, эмоциональная и моральная готовность к семейным отношениям, обретение от семьи финансовой и эмоциональной независимости, преданность супругу, его прощение и готовность жертвовать, принятие на себя определенных обязанностей, получение опыта из семейной жизни и готовность к браку, в

зависимости от возраста. Все эти аспекты, в подготовке молодых женщин к семейным отношениям, играют очень важную роль [26].

Исследование работ авторов позволяет сделать вывод о том, что многие из них анализируя добрачные отношения, проецировали их успешность на возможность дальнейшего вступления партнеров в брак. Большое внимание уделялось качествам личности, готовности партнеров к построению брачно-семейных отношений и иных не менее важным параметрам. Сегодня семейная психотерапия продолжает опираться на научный подход в сочетании с приобретенным опытом, выявляя при этом закономерные особенности семей, где взаимоотношения были нарушены [29].

Одиночество, как отношение, это своеобразное отношение женщины к миру, характеризующееся как невозможность принятия определенных общественных ценностей. Отношение, как чувство, определяется, как ощущение женщиной своей непохожести на других людей, вследствие чего человеку представляется невозможным завести близкие отношения с людьми. Состояние одиночества женщины базируется на несовпадении человеком своих ожиданий насчет того, какие он хочет взаимоотношения с другими людьми и какие имеет на данный момент [33].

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи ролевых ожиданий в брачных отношениях с доминирующим психоэмоциональным состоянием молодых женщин в возрасте 18-25 лет**

### **2.1 Описание методик, организация и проведение исследования**

Исследование проводилось в период с февраля по апрель 2023 года. В ходе исследования участие в нём приняли 37 одиноких молодых женщин в возрасте от 18 до 25 лет, ранее не состоявшие в браке. Стоит заметить, что ни один из респондентов не состоял в браке ранее. Все участники исследования обучаются в московских университетах различных направленностей. В связи с ограничениями, исследование проводилось в дистанционном формате. Им высылалась форма, в которой были собраны анкета и тестирования. После заполнения формы, данные были обработаны в период с апреля по май 2023 года.

С целью доказать или опровергнуть нашу гипотезу о том, что особенности ролевых ожиданий в брачных отношениях связаны с доминирующим психоэмоциональным состоянием молодых женщин в возрасте от 18 до 25 лет, нам необходимо было понять, какое существует отношение к браку у респондентов в период исследования.

Для этого было проведено дополнительное анкетирование «Отношение к браку», в результате которого мы выяснили: из 37 респондентов положительно – 24 человека, отрицательно – 13 человек. Результаты представлены на рисунке 1.

### Отношение к браку в период 18 - 25 лет

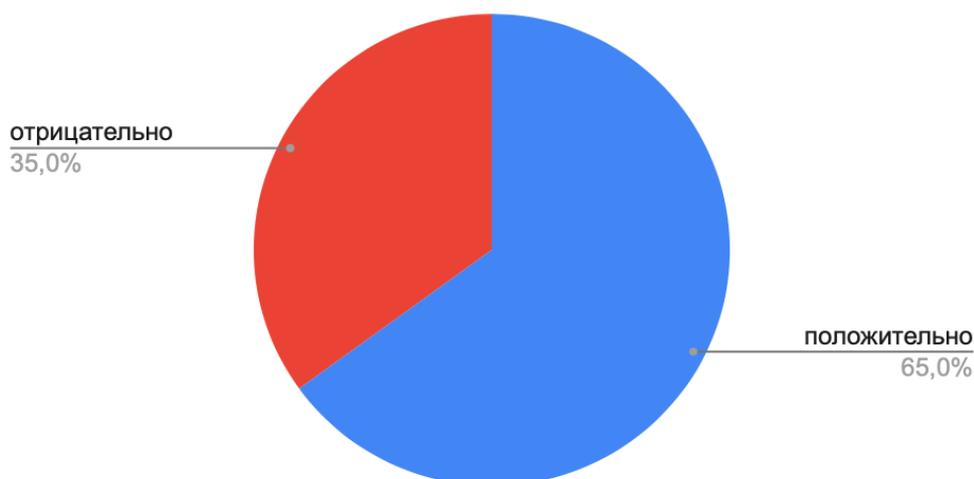


Рисунок 1 – Результаты анкетирования «Отношение к браку»

В нашем исследовании мы будем рассматривать средние результаты по каждой методике. Нами были использованы следующие методики:

- Шкала депрессии А.Т. Бека.
- Методика диагностики уровня тревожности (авторы Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).
- Методика «Ролевые ожидания и притязания в браке» (авторы А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова).

Первая методика – Шкала депрессии Бека. Цель методики – диагностировать депрессивное состояние. С помощью данной методики мы узнаем о наличии или отсутствии признаков депрессивного состояния респондентов.

Вторая методика – Методика диагностики уровня тревожности – предложена авторами Ч.Д. Спилбергером, Ю.Л. Ханиным.

Цель методики – выявить реактивную и личностную тревожность. Реактивная тревожность (или личностная тревожность) характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций, как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Ситуативная тревожность (или реактивная тревожность) характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

С помощью данного теста мы сможем определить и дифференцированно измерять тревожность как личностное свойство, и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

Третья методика ролевые ожидания и притязания в браке предложена авторами А.Н. Волковой, Т.М. Трапезниковой, помогает установить согласованность между супругами в ценностном отношении к семье и ролевым представлениям в браке. Данная методика существует в двух вариациях: мужская версия и женская. Нами был использован вариант для женщин.

Цель методики – исследование позиций и представлений одиноких молодых женщин относительно института семьи и ролевых представлений в браке.

Методика проводилась индивидуально с целью выяснить и оценить общее состояние молодых женщин, понять, насколько значимы для них сексуальные отношения, семейная жизнь, родительские обязанности, личностная совместимость супругов, бытовое хозяйственное обслуживание, интересы партнера, внешняя его привлекательность, а также общая эмоциональная и моральная поддержка. Как правило, эти показатели отражают главные функции семьи. Из них состоит главная шкала семейных ценностей. Одинокие молодые женщины, как правило, имеют индивидуальное представление относительно того, как в супружестве будут распределяться роли мужа и жены, какие у них присутствуют ролевые притязания и ожидания. Данная методика предоставляет возможность протестировать молодых женщин возрастом от 18 до 25 лет в плане их ролевых притязаний и ожиданий от супружеских отношений.

## 2.2 Анализ результатов, выводы

В исследовании приняли участие 37 одиноких молодых женщин в возрасте от 18 до 25 лет, ранее не состоявшие в браке. Для проведения сравнительного анализа наша группа была разделена на две подгруппы в зависимости от отношения к браку: положительное и отрицательное.

Рассмотрим результаты тестирования по первой методике. Данные приведены в таблице 1. Интерпретация: группа из 37 человек имеет следующие показатели уровня депрессии:

- отсутствие депрессивных симптомов – 4 человека,
- легкая депрессия – 8 человек,
- умеренная депрессия – 13 человек,
- выраженная депрессия – 8 человек,
- тяжелая депрессия – 4 человека.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов к методике Шкала депрессии А.Т. Бека

Положительно (П) / отрицательно (О)	Возраст	Количество (баллы)	Уровень депрессии
О	18-25	5	отсутствие депрессивных симптомов
О	18-25	12,66	легкая депрессия
О	18-25	17,5	умеренная депрессия
О	18-25	23,66	выраженная депрессия
П	18-25	3	отсутствие депрессивных симптомов
П	18-25	12,4	легкая депрессия
П	18-25	17,22	умеренная депрессия
П	18-25	25,4	выраженная депрессия

Сравним показатели уровня депрессии в двух группах (с положительным и отрицательным отношением к браку), указанные на

рисунке 2, чтобы определить, есть ли взаимосвязь у депрессивного состояния молодых женщин с отношением к браку.

### Общие показатели по группе и по различным отношением к браку (количество человек)

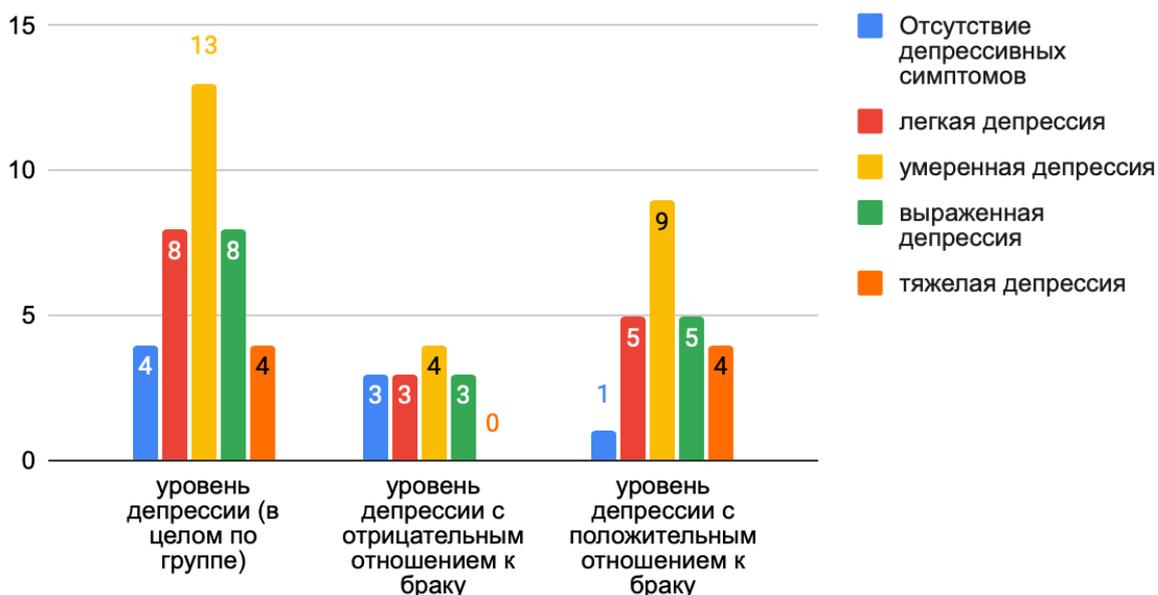


Рисунок 2 – Уровень ощущения депрессии в группах с различным отношением к браку

Интерпретация: наблюдаем тенденцию к увеличению депрессивного состояния с положительным отношением к браку. По результатам нашего тестирования умеренная депрессия увеличилась на 40% (с 4 до 9 человек).

Рассмотрим показатели ощущения депрессии у женщин с положительным и отрицательным отношением к браку. Поскольку их количество неравнозначно, определим средние значения. Для этого мы сложили полученные в результате тестирования по первой методике баллы по каждому респонденту и разделили на количество опрошенных. Сделали это в двух группах: с положительным и отрицательным отношением к браку. Данные отражены на рисунке 3.

### Среднее значение уровня депрессии (в баллах)

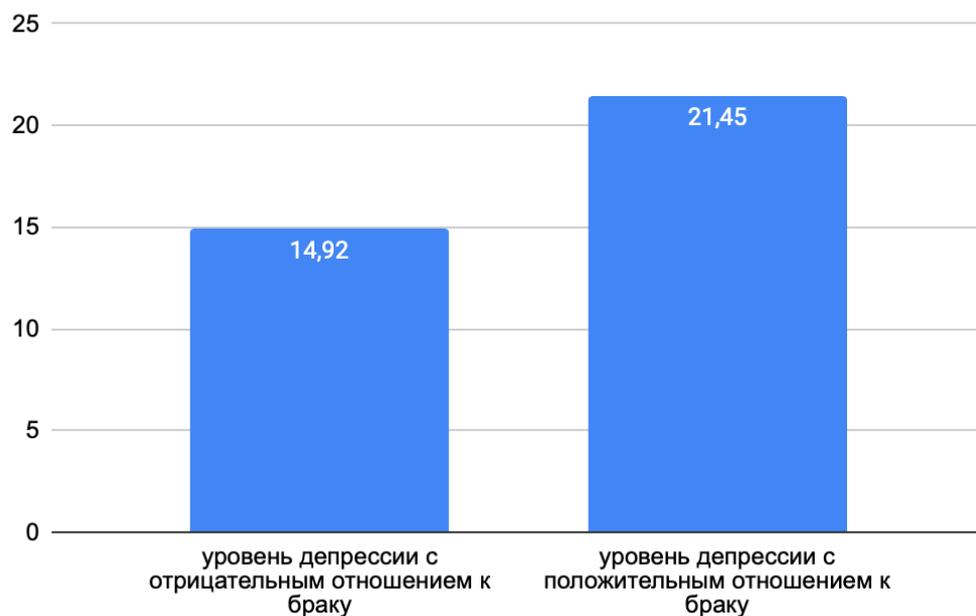


Рисунок 3 – Средние значения уровня депрессии с положительным и отрицательным отношением к браку

Согласно ключу, умеренную депрессию испытывают люди, набравшие от 16 до 19 баллов. Мы наблюдаем, что у одиноких женщин с положительным отношением к браку в возрасте 18-25 лет уровень депрессии становится более выраженным. Согласно ключу в среднем показатели указывают на выраженную депрессию (средней тяжести). В то же время у женщин с отрицательным отношением к браку показатели демонстрируют нам легкую депрессию (субдепрессия); Полагаем, что полученные результаты показывают нам, что на депрессию у женщин влияют их переживания о браке.

Рассмотрим результаты тестирования по методике уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Она позволяет определить не наличие или отсутствие каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Рассмотрим результаты тестирования по второй методике. Данные приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Сводная таблица результатов к методике «Уровень тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

Положительно (П) / отрицательно (О)	Возраст	Количество (баллы)	Рекреативная тревожность	Количество (баллы)	Личностная тревожность
О	18-25	25	низкая	-	низкая
О	18-25	33,2	умеренная	34,66	умеренная
О	18-25	49,25	высокая	46	высокая
П	18-25	-	низкая	24,25	низкая
П	18-25	38,7	умеренная	35,33	умеренная
П	18-25	51,07	высокая	49,36	высокая

Интерпретация: группа из 37 человек имеет следующие показатели уровня тревожности. Низкий уровень реактивной тревожности – 4 человека, умеренный уровень реактивной тревожности – 15 человек, высокий уровень реактивной тревожности – 18 человек, низкий уровень личностной тревожности – 4 человека, умеренный уровень личностной тревожности – 15 человек, высокий уровень личностной тревожности – 18 человек.

Сравним показатели уровня тревожности в двух группах (с положительным и отрицательным отношением к браку), указанные на рисунке 4 и 5, чтобы определить, есть ли взаимосвязь у состояния уровня тревожности молодых женщин к отношению к браку.

Общие показатели реактивной тревожности по группе и с отрицательным, положительным отношением к браку (количество человек)



Рисунок 4 – Уровень тревожности в группах по отношению к браку

Общие показатели личностной тревожности по группе и с отрицательным, положительным отношением к браку (количество человек)



Рисунок 5 – Уровень тревожности в группах по отношению к браку

Интерпретация: наблюдаем тенденцию к увеличению реактивной, а также личностной тревожности с положительным отношением к браку.

Рассмотрим показатели тревожности у женщин с отрицательным и положительным отношением к браку. Поскольку их количество

неравнозначно, определим средние значения. Для этого мы сложили полученные в результате тестирования по второй методике баллы по каждому респонденту и разделили на количество опрошенных. Сделали это в четырех группах: уровень личностной тревожности с отрицательным отношением к браку, уровень личностной тревожности с положительным отношением к браку, уровень реактивной тревожности с отрицательным отношением к браку, уровень реактивной тревожности с положительным отношением к браку. Данные отражены на рисунке 6.

Среднее значение уровня тревожности (в баллах)

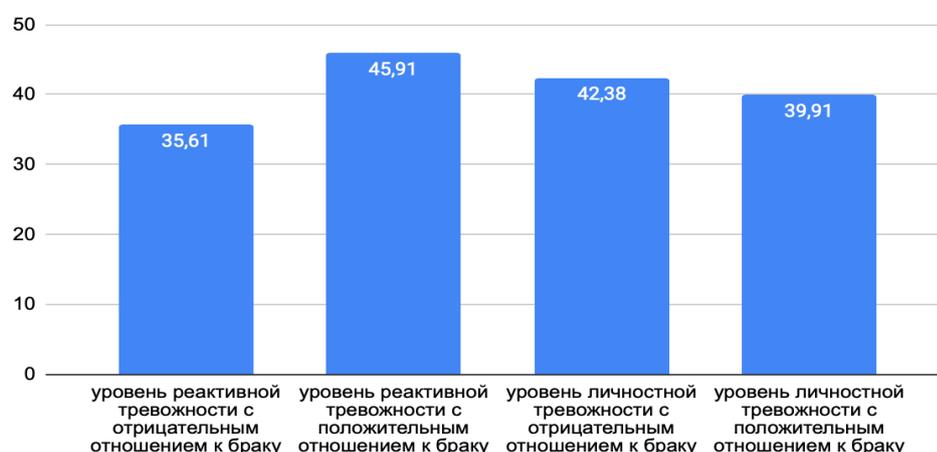


Рисунок 6 – Средние значения уровня тревожности у одиноких женщин

Согласно ключу, высокий уровень тревожности испытывают люди, набравшие от 45 и более баллов. Мы можем сделать вывод, что реактивная тревожность у одиноких женщин преобладает. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию.

Рассмотрим результаты по третьей методике РОП (ролевые ожидания и притязания в браке), А.Н. Волковой, Т.М. Трапезниковой. Интерпретация: группа из 37 человек имеет следующие показатели эмоционально – психотерапевтической шкалы. Высокие оценки – 14 человек, средние оценки – 13 человек, низкие оценки – 10 человек

Таблица 3 – Сводная таблица результатов к методике «РОП»

Положительно(П) / отрицательно (О)	Возраст	Количество (баллы)	Эмоционально - психотерапевтическая шкала
О	18-25	1,25	Низкие оценки
О	18-25	7,5	Средние оценки
О	18-25	15	Высокие оценки
П	18-25	2	Низкие оценки
П	18-25	4,9	Средние оценки
П	18-25	7,91	Высокие оценки

Сравним показатели эмоционально - психотерапевтической шкалы в двух группах (с положительным и отрицательным отношением к браку), указанные на рисунке 7, чтобы определить, есть ли взаимосвязь у состояния уровня тревожности молодых женщин на значимость эмоционально – психотерапевтической функции брака.

Общие показатели по группе и с отрицательным, положительным отношением к браку (количество человек)

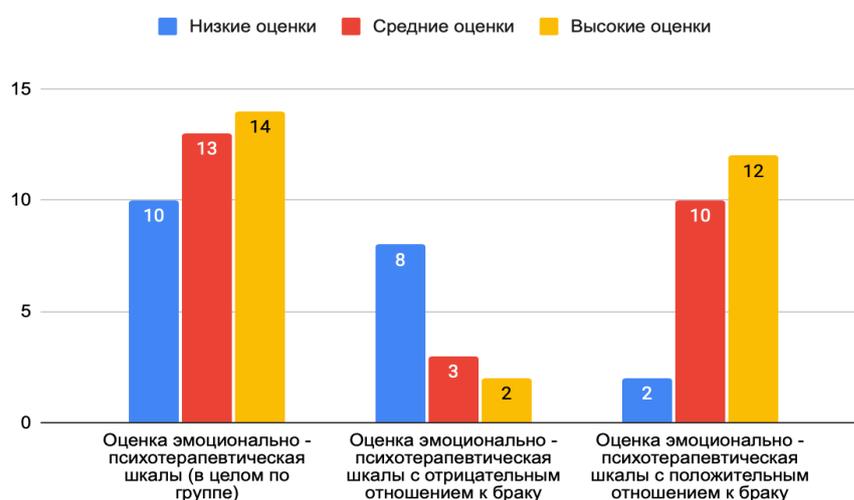


Рисунок 7 – Эмоционально – психотерапевтическая шкала в группах по отношению к браку

Интерпретация: наблюдаем тенденцию к увеличению значимости

эмоционально – психотерапевтической функции брака с положительным отношением к браку.

Рассмотрим показатели эмоционально - психотерапевтической шкалы у женщин с отрицательным и положительным отношением к браку. Поскольку их количество неравнозначно, определим средние значения. Для этого мы сложили полученные в результате тестирования по третьей методике баллы по каждому респонденту и разделили на количество опрошенных. Сделали это в двух группах: Показатели эмоционально - психотерапевтической шкалы у женщин с отрицательным и положительным отношением к браку. Данные отражены на рисунке 8.

Среднее значение эмоционально - психотерапевтической шкалы (в баллах)

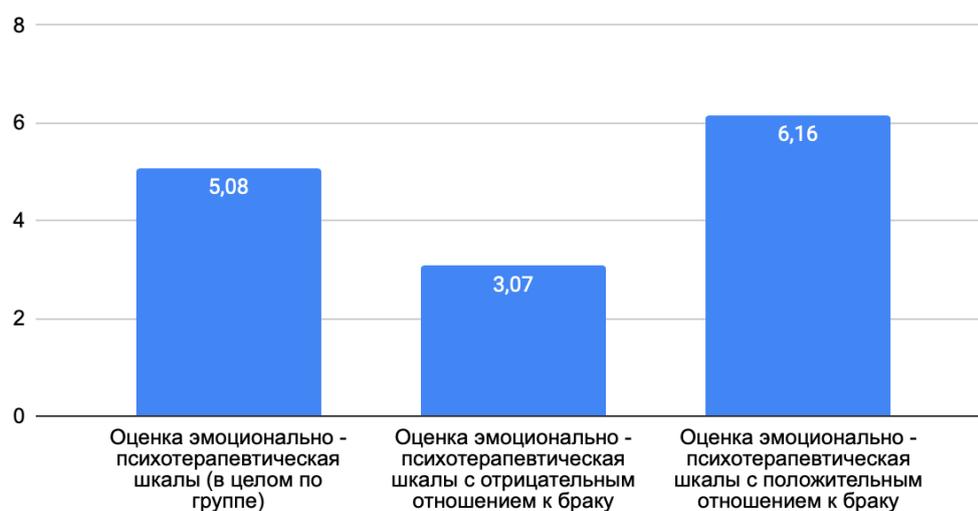


Рисунок 8 – Средние значения эмоционально – психотерапевтической шкалы у одиноких женщин

Согласно ключу, средние оценки по шкале испытывают люди, набравшие 4-6 балла. Мы можем прийти к выводу, что для одиноких женщин 18-25 лет значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака влияет на ее психоэмоциональное состояние.

Общие выводы по результатам проведенного исследования.

Благодаря обработки статистических данных, нам удалось измерить тесноту связи между:

- отношением к браку и уровнями депрессии,
- отношением к браку и уровнями тревожности,
- отношением к браку и эмоционально психотерапевтической шкалы.

В результате исследования мы выяснили, что больше половины опрошенных испытывает положительное отношение к браку, что составляет 65%. Наблюдается тенденция к увеличению депрессивных ощущений у тех, кто относится положительно к браку. Если женщины с отрицательным отношением к браку испытывают депрессивное состояние в 27% случаях, то с положительным отношением этот результат достигает 62%. Идет увеличение и по уровню тревожности. Высокий уровень тревожности испытывают 37% женщин с положительным отношением к браку и всего лишь 10% женщин с отрицательным. Можно отметить, что у женщин с положительным отношением этот результат с годами становится более выраженным. Это нам говорит о том, что с годами появляется чувство неудовлетворенности и личная жизнь относительно брака сильно печалит женщину. Однако у женщин с отрицательным отношением к браку в большей степени результаты показывают адаптацию к подобному образу жизни без брака. Хотя стоит отметить, что и с отрицательным отношением к браку женщины также испытывают тревожность. Это говорит о том, что у респондентов в ходе жизни сложилось негативное впечатление от брака, однако в глубине души они не теряют надежду на счастливые отношения с партнером.

Стоит отметить, что независимо от отношения к браку более половины респондентов имеют высокие оценки по эмоционально-психотерапевтической шкале. Это означает, что женщины считают важным гармонию в постели с партнером, а также ориентируются на личную идентификацию со второй половинкой.

Женщины с положительным отношением к браку более зависимы от брака, нежели женщины с отрицательным отношением, поскольку во всех группах тревожность и депрессия на высоком уровне. Можно отметить, что это напрямую влияет на эмоциональное состояние одинокой женщины.

Высокие показатели по уровню тревожности и депрессии показывают что женщины определенный период своей жизни пребывают в грустных эмоциях. По результатам из 37 женщин депрессивное состояние испытывают в той или иной мере 33 одинокие женщины. Это составляет почти 90% опрошенных. Для одиноких статус брака является особенно важным. Благодаря браку женщина чувствует себя уверенной и защищенной.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что особенности ролевых ожиданий в брачных отношениях имеют связь с психоэмоциональным состоянием молодых женщин в возрасте от 18 до 25 лет. Можно отметить стремление женщин к положительному отношению к браку, в общем, так как большинство женщин планируют завести семью и официально вступить в брак, но после 25 лет. Считается, что возраст ранее не подходит для брачного периода по разным причинам. Например, отсутствие финансовой стабильности. Для многих не совсем понятно как строить семью в условиях безденежья. Многие понимают всю степень ответственности, поэтому и не решаются на такой смелый шаг ранее 25 лет.

### **2.3 Рекомендации по улучшению психоэмоционального состояния одиноких женщин**

В результате исследования были получены определенные цифровые показатели. У женщин с отрицательным отношением к браку отмечается достаточно низкий уровень проявления тревожности. Стоит отметить, что сообщение о неудачах таких людей стимулирует больше всего. У них повышенное чувство ответственности, им требуется повышенное внимание к деятельности и к мотивации. Нередко такие показатели являются

результатом того, что личность стремится показать себя исключительно в лучшем свете и вытесняет те личности, которые отличаются высокой тревожностью. В эту категорию входят женщины, которые способны без паники справиться с любыми сложностями, они уверены в себе.

Средний уровень тревожности у женщин наблюдается в большей степени у тех, кто относится к браку положительно. Простая удовлетворенность для таких людей не выступает в качестве смысла жизни, а умеренная тревога на организм оказывает исключительно конструктивное влияние. Люди со средним уровнем тревожности воспринимают очень многие ситуации, как угрожающие, реагируют на них развитием тревожности, и такая склонность у них характеризуется, как устойчивая.

Мы заметили, что совсем не большой показатель отражает высокий уровень тревожности. В этом случае молодым женщинам свойственно проявлять тревогу в самых разных ситуациях, а также в тех, где требуется оценить их компетентность. Для того чтобы устранить этот неблагоприятный аспект, требуется перенести акцент на формирование уверенности в успехе, на осмыслении своей деятельности, а также требуется избавиться от излишней субъективности и значимости какой-либо задачи или ситуации. У людей с высоким уровнем тревожности состояние характеризуется, как невротическое, конфликтное, с регулярными эмоциональными срывами. Также у таких молодых женщин присутствуют разные психосоматические проблемы.

Такие показатели можно объяснить, на наш взгляд, следующим образом. Одинокие женщины подвержены большему социальному давлению, неудовлетворенности своим положением, низкому уровню притязаний. Также одинокие женщины с положительным отношением к браку более эмоциональны, пластичны, энергичны и агрессивны, чем женщины с отрицательным отношением к браку.

В результате исследования депрессии получены следующие интересные результаты: имеются отсутствие депрессивных симптомов у

женщин как с положительным так и с отрицательным отношением к браку.

У одиноких молодых женщин 18-25 лет доминирующей стала умеренная депрессия. Легкая депрессия выражена незначительно, нет значительного нарушения жизнедеятельности и социального функционирования. Лидирует умеренная депрессия с различным отношением к браку. Одинокие женщины обеспокоены своим состоянием, испытывают определенные затруднения в выполнении обычной работы и социальной активности. Также наблюдается выраженная депрессия. У таких женщин возникают значительные трудности в выполнении социальных обязанностей, домашних дел и продолжении профессиональной работы. Тяжелая депрессия тоже присутствует на общих показателях. Это говорит о том, что социальная и домашняя деятельность может выполняться очень ограниченно или ее выполнение маловероятно.

Возможные причины депрессии одиноких молодых женщин 18-25 лет могут быть разными, но чаще всего они связаны с психологическими факторами, такими как:

- острая или хроническая психологическая травма, вызванная разводом, смертью или болезнью близкого человека, насилием, увольнением, банкротством и тому подобное;
- низкая самооценка, неудовлетворенность своим внешним видом, положением в обществе, отношениями с окружающими;
- отсутствие жизненных целей, смысла жизни, интереса к привычной деятельности;
- социальная изоляция, одиночество, недостаток поддержки и понимания со стороны близких и друзей;
- гормональные изменения, связанные с менструальным циклом, беременностью, родами;
- соматические заболевания, такие как анемия, гипотиреоз, диабет;
- злоупотребление алкоголем, наркотиками или другими психоактивными веществами [35].

Депрессия у женщин может иметь разную степень тяжести и продолжительности. Важно своевременно обратиться к специалисту за помощью, если вы замечаете у себя или у близкого человека признаки депрессии, такие как: подавленное настроение, грусть, плаксивость, потеря интереса к привычной деятельности или способности получать от нее удовольствие, снижение концентрации внимания, памяти и мышления; чувство вины, бесполезности или низкой самооценки, мысли о смерти или самоубийстве, нарушения сна (бессонница или гиперсомния), изменения аппетита или массы тела (потеря или прибавка веса); соматические жалобы (головная боль, сердцебиение, боли в животе) [31, с. 228].

Исходя из ответов респондентов, можно сделать вывод о том, что в данный момент времени они не готовы к такому серьезному поступку, принятию дополнительной ответственности, они не состоят в отношениях или же не уверены в своём партнёре окончательно. При этом 90% респондентов одиноких молодых женщин в будущем хотят вступать в брак, считая идеальным возрастом для этого 25 лет. Одними из основных факторов, которые могли бы повлиять на их решение, служат любовь, поддержка, внимание, забота, материальная обеспеченность, уверенность в своем партнере, желание завести детей.

В понимании современных одиноких молодых женщин 18-25 лет, семья – это союз, который строится на любви, взаимоуважении, поддержке, заботе, благоприятной эмоциональной атмосфере, который также сопровождается общим желанием в репродукции потомства.

Чувство неполноценности может оказаться ведущим в современном мире. Огромное значение придается возрасту. Общество чуть ли не диктует как правильно жить. Все это приводит к тому, что либо женщины погружаются в печаль, либо это наоборот вызывает агрессию, и одинокой молодой женщине становится важным доказать тот факт, что наличие брака не делает человека счастливым [25, с. 383].

В случае если женщина уходит в депрессивное состояние, то у нее есть

шанс выбраться из этой тьмы используя различные современные техники и методики. Не стоит забывать, что физическая активность является одним из важных способов по борьбе с внутренними разногласиями. Конечно, все случаи индивидуальны, однако принято считать, что именно физическая нагрузка помогает вырабатывать гормоны счастья [33].

Выходить в люди и оставаться на связи является важным действием, чтобы уменьшить переживания. Когда рядом существуют те, кто может поддержать, это всегда идет на пользу. Также не стоит забывать, что именно коммуникация может привлечь в жизнь новых интересных людей. Среди таких людей может оказаться и тот человек, который скрасит печальное эмоциональное состояние [31, с. 228].

Открытие новых своих горизонтов позволяют избавиться от плохих и нагнетающих мыслей. Новые увлечения помогут снять фокус внимания с негативного и перестроится на позитивное. Не важно, был ли опыт связанный с хобби, не стоит бояться пробовать что-то новое, даже если это не будет получаться первое время. Мыслительный процесс отвлечется и поможет перестроиться на благоприятную волну. Самое интересное, что процесс пройдет мимо вас. Не сразу, но чуть позже начнете чувствовать изменения на себе. [33].

Научиться принимать себя является одновременно легкой и трудной задачей. Для этого необходимо практиковать медитативные упражнения и заниматься йогой. Данные задания помогут углубиться во внутренний мир. Чем лучше будут получаться упражнения, тем лучше вы начнете понимать свое тело и мысли. Для того, чтобы перестать путаться, рекомендуется выписывать все мысли в тетрадку или на листок бумаги. Когда придет понимание себя, следом придет уверенность в себе и самооценка постепенно начнет подниматься [34].

Один из важных элементов гармонии является полноценный здоровый сон. Это то время, когда организм восстанавливает свои силы и набирает новый ресурс. Наличие сна определяет как пройдет ваш будущий день.

Будете ли вы полны сил и энергии или наоборот, будете испытывать раздражение и усталость. Человек, который хорошо выспался, всегда со стрессом справляется гораздо эффективнее. Умственная деятельность мозга работает на максимальную мощность [35].

Стоит помнить, что не всегда удастся справиться с проблемой самостоятельно. Очень важно отследить наличие проблемы и вовремя обратиться к нужному специалисту. Важно понимать, что обращение за помощью не является слабостью. Не стоит пренебрегать рекомендациями от профессионалов, а также обесценивать работу психологов. Различные терапевтические практики основаны на том, чтобы помочь человеку справиться с различными проблемами и помочь обрести гармоничные отношения самим с собой [35].

Каждая женщина индивидуальна, поэтому к каждой проблеме будет использован свой индивидуальный подход. Для того чтобы найти свое истинное я, необходимо пройти длительный путь. Этот путь может оказаться не самым приятным. Иногда, по инерции, путь будет возвращать в прежнюю жизнь исключительно для того, чтобы проработать травмы, которые не дают возможности идти вперед и реализоваться. Только в таком случае получится достигнуть баланс между внутренним и внешним миром.

## Заключение

Исследовав теоретические аспекты проблемы психоэмоциональных состояний у одиноких женщин с различным отношением к браку, можно сделать следующие выводы.

Психоэмоциональное состояние расценивается как обобщенное понятие для всех переживаний, которые появляются в жизни, они способствуют мотивации человека, исправить его поведение, влияют на мышление. У человека могут выражаться: положительные и негативные психоэмоциональные состояния.

Различные обстоятельства имеют субъективное значение для каждой личности, оно несет особый, единственный в своем роде личный смысл. Одна и та же ситуация может интерпретироваться человеком по-разному. Для кого-то может являться тяжелой психотравмирующей ситуацией то, что для другого может являться в качестве житейской неприятности или же вообще нейтрального события.

Тревожность и депрессия являются актуальными проблемами в современном мире. Сложно вообразить человека, который бы не сталкивался с факторами, которые порождают стресс. Вместе с тем, стоит заметить, что стресс стимулирует активность человека. Это дает возможность во всю силу использовать свой потенциал. Однако, тем не менее, все это является губительной силой, которая вызывает очень серьезные внутренние переживания и невротические состояния.

Одиночество как отношение – это своеобразное отношение женщины к миру, характеризующееся как невозможность принятия определенных общественных ценностей. Отношение как чувство определяется как ощущение женщиной своей непохожести на других людей, вследствие чего человеку представляется невозможным завести близкие отношения с людьми. Состояние одиночества женщины базируется на несовпадении

человеком своих ожиданий насчет того, какие он хочет взаимоотношения с другими людьми и какие имеет на данный момент.

Роль в семье считается нормативно одобряемой моделью поведения в обществе. Она имеет определенные обязанности, которые необходимы для обеспечения счастья и благополучия в семье. Роль в семье все чаще востребована у человека, который хочет занять высокую позицию в социальных и межличностных отношениях. Смысл роли, а также ее реализация вытекает благодаря нормам и принятым правилам. На каждую роль отводится определенный статус.

Под браком подразумевается партнерство между женщиной и женщиной. В таких отношениях удовлетворяется потребность в эмоциональной привязанности, личной половой любви, и заодно потребность в продолжении рода, создании быта, моральной и эмоциональной помощи.

К главным значениям семьи относятся: хозяйственно - экономическая, репродуктивная, регенеративная, образовательно- воспитательная, рекреативная, коммуникативная и эмоционально – психотерапевтическая функции. Разделение главных и второстепенных функций назначаются потребностями личности. Содержание семейных ролей назначаются функциями семьи. А вот ролевая структура назначает роли в соответствии с, ожиданиями от партнера. Как вывод, такие значения, как ролевое соответствие супругов и уровень понимания ролевых ожиданий другого, у партнеров очень близко пересекаются с удовлетворенностью браком.

Удовлетворенность брачными взаимоотношениями связана с тем, насколько каждый из супругов чувствует удовольствие от совместной жизни. Для каждого слово удовольствие воспринимается индивидуально. Однако в большинстве случаев за удовольствие отвечает любовь и взаимопонимание.

В случае разочарования некоторых потребностей личности появляются различные нарушения в системе жизнедеятельности личности. Как итог, не удовлетворение потребностей человека воздействует на степень

удовлетворенности человека собственной положением в целом и в частности семейной жизнью.

Гипотеза исследования подтверждена. Особенности ролевых ожиданий в брачных отношениях связаны с доминирующим психоэмоциональным состоянием молодых женщин в возрасте от 18 до 25 лет.

Полученные в ходе исследования данные указали на рост тревожностей и депрессий у одиноких женщин. Тенденция к уходу в подавленное настроение (чувство печали, нервозность, опустошенности). Утрачиваются способности испытывать удовольствие от повседневной деятельности или интерес к ней. Самооценка начинает падать, страдает уверенность в себе. Любые навыки, которыми обладает женщина обесцениваются и со временем возникает чувство вины.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась. Резюмируя вышеизложенное, нужно отметить, что тенденции к депрессивным и тревожным состояниям нарастают, поэтому очень важно эту проблему исследовать врачами, социологами, демографами и психологами.

## Список используемой литературы

1. Абраменко А. И. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А. И. Абраменко, А. А. Алексеев, В. В. Богословский и др; под ред. А. И. Щербакова. М.: Просвещение, 2021. 288 с.
2. Адлер А. Наука жить / Пер. с англ. и нем. Киев: Port-Royal, 2012. 288 с.
3. Александров И. Ф. Семья как первичная ячейка и как субъект права // Актуальные проблемы поведения: Научно-теоретический журнал: Самар. гос. эконо. акад., Самара, 2003, № 3, 69-70.
4. Алешина Ю. Е., Волович А. С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю. Е. Алешина, А. С. Волович. Самара // Психология семьи: хрестоматия / Ред. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах М, 2017. 408 с.
5. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 2017. 379 с.
6. Андреева Т. В. Социально-психологические проблемы стабильности и успешности брачно-семейных отношений Сер. 12. 2019. Вып. 1. Ч. I Вестник Санкт-петербургского университета Режим доступа: <http://pdf.knigix.ru/21psihologiya/410233-1-ser-2019-vip-vestnik-sankt-peterburgskogouniversiteta-andreeva-socialno-psihologicheskie-problemi-stabilnosti.php> Дата обращения: 05.06.2023.
7. Андреева Т. В. Психология семьи. Учебное пособие 3-е издание. Спб. М.: Питер, 2018. 336 с.
8. Артамонова Е. И., Екжанова Е. В. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; Под. Ред. Е. Г. Силяевой. М.: Издательский центр «Академия», 2021. 192 с.
9. Архипова Е. Кризисы семейной жизни. Спб.: Фарес, 2016. 104 с.
10. Архипова Е. Подготовка к браку. Спб.: Фарес, 2016. 128 с.

11. Бодалев А. А., Обозов Н. Н., Столин В. В. О службе семьи. Прикладные проблемы социальной психологии // Психологический журнал, 1983. 285 с.
12. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком : Моск. ун-та, 1982. 289 с.
13. Большая психологическая энциклопедия : Эксмо, 2007. 328 с.
14. Венгер Л.А., Мухина В. С. Психология: учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ / Л.А. Венгер, В.С. Мухина М. : Просвещение, 2012. 336 с.
15. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. СПб. : ЕВРОЗНАК, 2019. С. 31.
16. Голод С. И. Будущая семья: какова она? (Социально-нравственный аспект). М. : Знание, 2018. С. 69-70.
17. Готтман Джон 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви / Джон Готтман / [перевод с английского К. Елисеевой]. Москва : Эксмо. 2020. 352 с.
18. Грановская Р. М. Элементы практической психологии СПб. : Ленинград. ун-т, 2021. С. 310-311.
19. Грюнвальд Б. Б., Макаби Г. В. Консультирование семьи. Пер. с англ. 2-е стереотип. изд. М. : Когито-Центр, 2018. 415 с.
20. Долбик-Воробей Т. А. Студенческая молодежь о проблемах брака и рождаемости / Т. А. Долбик-Воробей // Социологические исследования. 2018. № 4. С. 69-70.
21. Дружинин В. Н. Психология семьи. М. : КСП, 2016. 160 с.
22. Жиров Ю. С. Семья в системе ценностей учащейся молодежи // Социально-педагогическая работа. 2004. № 6. С.12.
23. Зацепин В. Н. Семейная жизнь как условие человеческого счастья / В. Н. Зацепин. Киев : Книга, 2015. 158 с.
24. Иваненков С. П. Российская молодежь: современные семейно-брачные ценности и установки // Социологические исследования. 2005. № 4. С. 69-70.

25. Казаков В. Г., Кондратьева Л. Л. Психология : учебник для индустр.-пед. техникумов. М. : Высшая школа, 2021. 383 с.
26. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М. : Гардарики, 2017. 320 с.
27. Карцева Л. В. Модель семьи в условиях трансформации российского общества // Социол. исследования. 2021. № 7. С. 92-93.
28. Кедярова Р. Н. Программа «Молодая семья» // Социально-педагогическая работа. 2020. № 5. С. 73.
29. Ковалев С. В. Психология современной семьи. М. : Просвещение, 2019. С. 29-31.
30. Ковалевич Н. В. Первые шаги семейной жизни: крушение надежд или гармония и счастье // Планета семья. 2021. № 3. С. 30-32.
31. Корчагина С. Г. Психология одиночества : МПСИ, 2008. 228 с.
32. Honari B., Saremi A.A. The Study of Relationship between Attachment Styles and Obsessive Love Style. Procedia Social and Behavioral Science, 2015, no. 1656, pp. 152-159.
33. Kozhukhar G. S. The Quality of Interpersonal Relationships and Satisfaction with the Marriage of Young People : Social Psychology and Society, 2021. Vol. 12, no. 1, pp. 143–161.
34. Meuwly N., Schoebi D. Social psychological and related theories on long-term committed romantic relationships : Evolutionary Behavioral Sciences, 2017, no. 11(2), pp. 106-120.
35. Olderbak S., Randall A. K., O'Brien D. Committed romantic relationships: Integrating evolutionary and relationship science : Evolutionary Behavioral Sciences, 2017, no. 11(2), pp. 103-105.
36. Rowe J. W., Kahn R. L. Successful Aging // The Gerontologist. 1997. Vol. 37. № 4. pp. 235-356.