

УДК 159.923.2:316.6

**ВОСПРИНИМАЕМАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА У ЖЕНЩИН С
РАЗЛИЧНЫМ СЕМЕЙНЫМ СТАТУСОМ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ
ВЗРОСЛОСТИ****Гончарова Светлана Сергеевна,**

доцент, кандидат психологических наук

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка», Республика Беларусь
s.goncharowa@mail.ru**Бирук Анастасия Николаевна,**

студент

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка», Республика Беларусь**Аннотация**

Статья посвящена особенностям воспринимаемой социальной поддержки у женщин средней зрелости различного семейного статуса (незамужние, замужние, разведенные и вдовы). Исследование выполнено в рамках концепции социальной поддержки Г.Д. Зимета (G.D. Zimet) и когнитивного подхода к одиночеству Д. Перлмана и Л. Пепло. Для сбора эмпирических данных были использованы: «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки - MSPSS» (G.D. Zimet, адаптация К.А. Чистопольской, С.Н. Ениколопова), «Шкала субъективного ощущения одиночества □ UCLA» (Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, адаптация Н. Е. Водопьяновой) и «Опросник переживания одиночества» Е.А. Манаковой. Показано, что при более высоком уровне воспринимаемой социальной поддержки женщины реже испытывают выраженное одиночество, независимо от семейного статуса. У замужних и разведенных женщин уровень воспринимаемой поддержки выше, тогда как у незамужних и вдов он значительно ниже, что связано с выраженным переживанием одиночества. Результаты исследования могут быть использованы для разработки дифференцированных программ психологической помощи женщинам с различным семейным статусом, направленных на укрепление ресурсов социальной поддержки. Новизна исследования определяется включением малоизученной в отечественной психологии группы женщин-вдов в анализ взаимосвязи воспринимаемой социальной поддержки и субъективного одиночества.

Ключевые слова: воспринимаемая социальная поддержка, субъективное одиночество, семейный статус, женщины средней зрелости, незамужние, замужние, разведенные, вдовы.

**PERCEIVED SOCIAL SUPPORT IN MIDDLE-AGED WOMEN WITH
DIFFERENT FAMILY STATUS**

Goncharova Svetlana Sergeevna,

associate professor, candidate of psychological sciences

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Republic of Belarus

Biruik Anastasia Nikolaevna,

student

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank,

Republic of Belarus

ABSTRACT

This article examines the specific features of perceived social support among women in middle adulthood with different marital statuses (unmarried, married, divorced, and widowed). The study was carried out within the framework of the concept of social support by G.D. Zimet and the cognitive approach to loneliness by D. Perlman and L. Peplow. To collect empirical data, the following methods were used: "Multidimensional scale of perception of social support MSPSS" (G. D. Zimet, adapted by K. A. Chistopolskaya, S. N. Enikolopov), "UCLA Scale of subjective Loneliness" (D. Russell, L. Peplow, M. Ferguson, adapted by N. E. Vodopyanova) and "Questionnaire of loneliness experience" By E. A. Manakova. It has been shown that with a higher level of perceived social support, women are less likely to experience pronounced loneliness, regardless of family status. In married and divorced women, the level of perceived support is higher, while in unmarried and widows it is significantly lower, which is associated with a pronounced experience of loneliness. The results of the study can be used to develop differentiated psychological assistance programs for women with different family status, aimed at strengthening social support resources. The novelty of the study lies in including the understudied group of widowed women in the analysis of the relationship between perceived social support and subjective loneliness.

Keywords: perceived social support, subjective loneliness, marital status, middle-aged women, never-married, married, divorced, widowed.

Введение

В последнее десятилетие существенно возрос интерес исследователей к социальной поддержке как значимому психологическому ресурсу личности, что обусловлено глобальными изменениями в структуре семейных отношений, трансформацией семейных ценностей и изменением гендерных ролей в современном обществе [5; 8; 14]. Дефицит социальной поддержки и социальная изоляция рассматривается ВОЗ «как факторы риска, ассоциированные с повышенной вероятностью развития сердечно-сосудистых заболеваний, риска инсульта, депрессивных расстройств и когнитивных нарушений, преждевременной смерти» (отчет ВОЗ «From loneliness to social connection: charting a path forward», 2025) [12].

Социальная поддержка рассматривается как важный ресурс совладания и саморегуляции, связанный с субъективным благополучием и переживанием одиночества. В современных работах особое внимание уделяется изучению воспринимаемой социальной поддержки – субъективной оценке доступности помощи со стороны значимых других. Именно субъективная оценка человеком того, насколько он может рассчитывать на

поддержку семьи, партнера, друзей более тесно связана с психическим здоровьем и переживанием одиночества, чем формальные показатели социальной сети [11].

В концепции Г.Д. Зимета, социальная поддержка определяется как субъективная оценка помощи от трех источников – семьи, друзей и значимого другого – и измеряется с помощью «Многомерной шкалы восприятия социальной поддержки» (MSPSS), обладающей устойчивой трёхфакторной структурой и отрицательными связями с депрессией и тревогой [15; 18]. Модель Г.Д. Зимета фокусируется не на типах поддержки (инструментальная, эмоциональная и др.), а на источниках как на буферном ресурсе, обеспечивающем психологическое благополучие личности. Переживание одиночества рассматривается в рамках когнитивной модели Д. Перлмана и Л. Пепло, как негативное состояние, возникающее при расхождении между реальным и желаемым уровнем социальных связей.

Особую значимость в контексте изучения воспринимаемой социальной поддержки приобретает анализ её специфики у женщин с различным семейным статусом.

Материалы и методы исследований

Цель эмпирического исследования – выявить особенности воспринимаемой социальной поддержки и определить ее взаимосвязь с переживанием одиночества у женщин периода средней взрослости с различным семейным статусом. В настоящем исследовании решались следующие задачи: 1) выявить особенности воспринимаемой социальной поддержки у женщин с различным семейным статусом периода средней взрослости; 2) определить взаимосвязь одиночества с уровнем воспринимаемой социальной поддержки у женщин с разным семейным статусом.

Предполагалось, что женщины с различным семейным статусом отличаются степенью опоры на социальную поддержку, уровнем и структурой переживаемого одиночества, что согласуется с когнитивной моделью одиночества и современными представлениями о воспринимаемой социальной поддержке как важнейшем ресурсе совладания.

Исследование проведено на выборке 120 женщин в возрасте от 25 до 40 лет, что соответствует периоду средней взрослости (по Д.Б. Бромлей). Выборка была разделена на 4 равных группы по 30 человек в соответствии с семейным статусом: незамужние женщины, замужние, разведенные и вдовы.

Исследование проведено в рамках дипломной работы «Субъективное ощущение одиночества у женщин с различным семейным статусом» на базе УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» в 2024-2025 гг. Сбор данных осуществлялся онлайн (Google Forms) на условиях добровольности и конфиденциальности: форма не содержала персональных данных. Для участниц, заинтересованных в получении результатов, была организована возможность получения обратной связи по итогам тестирования. Форма для сбора данных включала социально-демографические вопросы (возраст и семейный статус: замужем, не замужем, разведена, вдова) и три диагностические методики (представлена в приложении 1).

В исследовании использовался следующий инструментарий: 1. «Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки» (MSPSS) G.D. Zimet в адаптации К.А. Чистопольской и С.Н. Ениколопова; 2. Шкала субъективного ощущения одиночества (UCLA Loneliness Scale) Д. Рассела, Л. Пепло и М. Фергюсон в адаптации Н.Е. Водопьяновой; 3. Опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой [4; 9; 15].

Для статистической обработки данных использовался пакет программ SPSS Statistics 23.0. Использовались методы: описательной статистики (среднее значение, стандартное отклонение, медиана); Н-критерий Краскела-Уоллиса для выявления различий между четырьмя группами женщин; r-коэффициент ранговой корреляции Спирмена для

установления взаимосвязей между уровнем социальной поддержки и степенью переживаемого одиночества.

Результаты и обсуждение

Особенности восприятия социальной поддержки у женщин с различным семейным статусом. «Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки» позволила нам выявить источники социальной поддержки у женщин (таблица 1).

Таблица 1

Источники социальной поддержки у женщин с различным семейным статусом

Источники социальной поддержки	Уровень (%)		
	Низкий	Средний	Высокий
Незамужние женщины			
Семья	13,3	40	46,67
Друзья	0	33,3	66,67
Значимые другие	6,67	43,3	50
Замужние женщины			
Семья	0	16,67	83,33
Друзья	0	23,3	76,67
Значимые другие	0	10	90
Разведенные женщины			
Семья	0	26,67	73,3
Друзья	0	10	90
Значимые другие	0	23,3	76,67
Вдовы			
Семья	13,3	50	36,67
Друзья	13,3	50	36,67
Значимые другие	6,67	60	33,3

Источник: составлено авторами по результатам эмпирического исследования на основе данных «Многомерной шкалы воспринимаемой социальной поддержки» (MSPSS) G.D. Zimet, адаптации К.А. Чистопольской и С.Н. Ениколопова

У незамужних женщин преобладает высокий уровень воспринимаемой социальной поддержки по всем ее видам: семьи (46,67%), друзей (66,67%), значимых других (50%), что указывает на выраженный ресурс социального окружения, компенсирующий отсутствие супружеских отношений и снижающий риск социальной изоляции.

Замужние женщины имеют наивысший уровень социальной поддержки: со стороны семьи (83,33%), друзей (76,67%) и значимых других (90%), при полном отсутствии низких показателей. Это свидетельствует об устойчивых внутрисемейных отношениях и широком спектре внесемейных социальных связей. Аналогичные данные были обнаружены в эмпирическом исследовании М. Абида: выявлен высокий уровень социальной поддержки со стороны семьи, друзей и значимых других у замужних женщин, что соответствует полученным нами результатами [16].

У разведенных женщин отмечен высокий уровень воспринимаемой социальной поддержки со стороны семьи (73,3%), друзей (90%) и значимых других (76,6%). Низкие показатели, как и у замужних женщин, не встречаются. Это позволяет говорить о сохранении значимых социальных связей со всеми основными источниками поддержки после развода.

У вдов выявлен средний уровень восприятия социальной поддержки: со стороны семьи (50%), друзей (50%) и значимых других (60%). Низкие показатели определены у 6,67–13,3% женщин. Полученные значения могут свидетельствовать о сокращении

социальных связей после утраты супруга, о субъективном ощущении недостаточности помощи со стороны окружения. В таблице 2 представлены средние значения уровней поддержки у женщин.

Таблица 2

Средние значения по группам (суммарный балл)

Группа	M $\pm\alpha$	Уровень поддержки
Незамужние	53,7 $\pm$ 11,4	дефицит
Замужние	68,4 $\pm$ 9,2	высокий
Разведенные	62,3 $\pm$ 10,1	относительно высокий
Вдовы	51,2 $\pm$ 12,3	низкий

Источник: составлено авторами по результатам эмпирического исследования на основе данных «Многомерной шкалы воспринимаемой социальной поддержки» (MSPSS) G.D. Zimet, адаптация К.А. Чистопольской и С.Н. Ениколопова

Самый высокий уровень восприятия социальной поддержки выявлен у замужних женщин ($M = 68,4 + 9,2$) благодаря стабильным отношениям с супругом и широкой сети социальных связей, включая семью в целом, друзей и значимых других. Разведённые женщины показывают относительно высокий уровень поддержки ($M = 62,3 \pm 10,1$) преимущественно за счёт активизации контактов с друзьями и членами родительской семьи после развода, что компенсирует утрату супружеских отношений.

Незамужние женщины и вдовы испытывают недостаточность социальной поддержки ($M = 53,7 \pm 11,4$ и $M = 51,2 \pm 12,3$ соответственно). У незамужних женщин высокие показатели поддержки со стороны друзей сочетаются с низкими показателями поддержки от семьи и отсутствием значимого другого, что отражает специфику источников социальной поддержки. У вдов наблюдается общее снижение восприятия поддержки из всех источников ($M = 51,2 \pm 12,3$), связанное как с объективным сужением социальных контактов, так и с субъективным ощущением невозможности получить поддержку, сопоставимую с той, которую оказывал супруг. У этих двух групп женщин не выявлены различия по уровню социальной поддержки ($U = 534$; $p = 0,217$), что подтверждает их принадлежность к группе с недостаточностью социальной поддержки.

Уровень одиночества у женщин с различным семейным статусом. Результаты различий в уровне субъективного ощущения одиночества у женщин в зависимости от семейного статуса, полученные по «Шкале субъективного ощущения одиночества (UCLA Loneliness Scale)», представлены на рисунке.

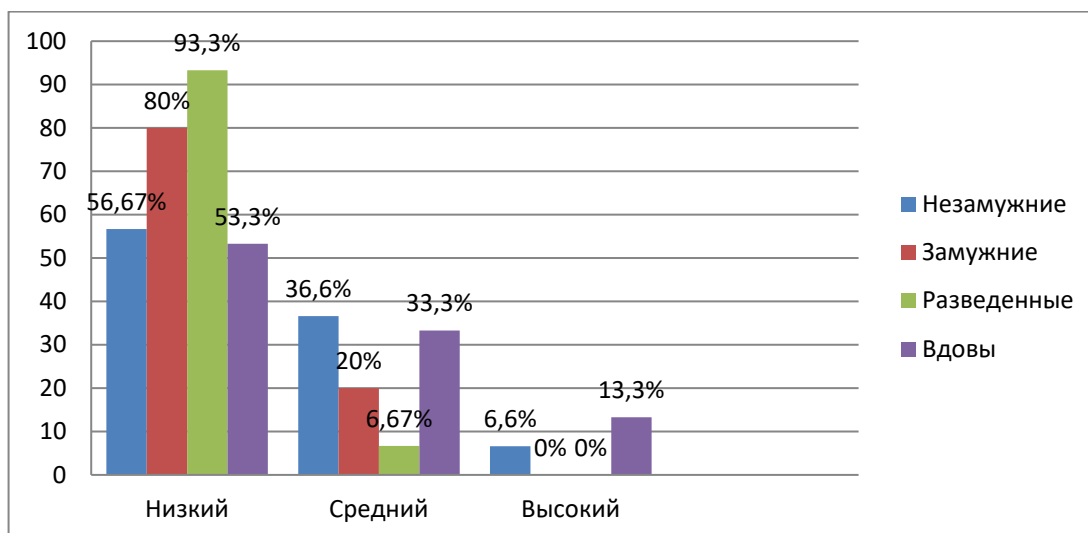


Рисунок – Распределение уровней субъективного ощущения одиночества у женщин с различным семейным статусом, %

Источник: составлено авторами по результатам эмпирического исследования на основе данных UCLA Loneliness Scale (Д. Рассела, Л. Пепло и М. Фергюсон, адаптация Н.Е. Водопьяновой)

У женщин средней взрослости наиболее распространенным уровнем субъективного ощущения одиночества является низкий (у 70,83% участниц исследования). Большинство женщин ощущают достаточную социальную и эмоциональную включенность в систему значимых межличностных отношений. Лишь незначительная часть женщин испытывает выраженные ощущения социальной изоляции и одиночества (5%), несмотря на наличие социальных связей, средний уровень отмечен у 24,16% опрошенных. Полученные данные согласуются с результатами российских исследований на выборках женщин 21-45 лет, в которых отмечается, что независимо от наличия партнерских отношений у женщин преобладают низкий и средний уровень одиночества, тогда как высокий уровень одиночества для этих выборок нехарактерен [1; 6].

Сравнение четырех групп по уровню субъективного одиночества выявило статистически значимые различия ($H = 28,43$, $p < 0,001$). Наиболее высокие значения одиночества определены у незамужних женщин ($M = 46,7 \pm 8,2$) и вдов ($M = 48,3 \pm 9,1$). У замужних женщин минимальные показатели переживания одиночества ($M = 32,5 \pm 6,4$); их уровень статистически ниже, чем в других группах. Показатели разведенных женщин располагаются между: среднее значение одиночества ($M = 38,3 \pm 7,8$) ближе к результатам незамужних женщин и вдов. Полученные результаты согласуются с данными исследований Е.Г. Беловой, Н.Н. Васягиной и Е.А. Подьяновой: у замужних женщин уровень субъективного одиночества ниже, тогда как утрата супруга сопровождается более выраженным переживанием одиночества [2; 3].

Доминирующими факторами переживания одиночества у опрошенных женщин являются негативное чувство, отрицание (попытка обесценивания значимости переживания) и одиночество как временное явление, что соответствует данным по шкалам опросника Е.А. Манаковой (таблица 3).

Таблица 3

Процентное распределение уровней факторов переживания одиночества у женщин

Факторы	Уровень (%)			
	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
Негативное чувство	35,83	50	10	4,16
Отрицание	15	39,16	37,5	8,33
Временное явление	4,16	25,83	60,83	9,16
Страх ответственности	38,3	39,16	15,83	6,67
Духовное	47,5	40,83	8,33	3,33
Физическое	75	16,67	5	3,33

Источник: составлено авторами по результатам эмпирического исследования на основе данных «Опросника переживания одиночества» Е.А. Манаковой

У 50% опрошенных женщин выявлен средний уровень выраженности фактора «негативное чувство». По фактору «отрицание» преобладают средний (39,16%) и выше среднего (37,5%) уровни. Фактор «временное явление» чаще представлен уровнем выше среднего (60,83%). В то же время «страх ответственности» (38,3% – низкий; 39,16% – средний), «духовное» одиночество (47,5% – низкий и 40,83% – средний) и «физическое» (75% –

низкий), главным образом выражены на низком и среднем уровнях. Таким образом, в структуре переживания одиночества у женщин доминируют эмоционально-негативные компоненты, при этом одиночество чаще воспринимается ими как временное состояние. Экзистенциальные и поведенческие аспекты выражены слабее.

Различия в субъективном ощущении одиночества у женщин с различным семейным статусом оценивались с использованием Н-критерия Краскала-Уоллиса ($H = 30,66$; $df = 3$; $p < 0,001$), что подтверждает их статистическую значимость. Для анализа парных различий применялся U-критерий Манна-Уитни. Сравнительный анализ показал, что уровень одиночества ниже у замужних женщин по сравнению с вдовами ($U_{\text{эмп}} = 156$, при $p \leq 0,01$), у разведенных – по сравнению с незамужними ($U_{\text{эмп}} = 248$, при $p \leq 0,01$ и $U = 338$, при $p \leq 0,05$). Статистически значимых различий между замужними и разведёнными, а также между незамужними и вдовами не выявлено.

Сходные показатели уровня одиночества у замужних и разведённых женщин, выявленные в нашем исследовании и российских работах, вероятно, связаны низким уровнем одиночества в обеих группах. У замужних женщин он обусловлен наличием партнёрских отношений и сети семейной поддержки, тогда как у разведённых – развитием личностной автономией, опорой на социальное окружение и более реалистичным восприятием межличностных отношений [2].

У незамужних и вдов сходство показателей одиночества может объясняться отсутствием устойчивых партнёрских отношений, хотя природа переживания у них разная: для незамужних одиночество часто связано с нереализованностью семейных ролей, у вдов – с утратой супруга при сохранении семейной поддержки.

Разведенных женщин и вдов объединяет утрата партнерских отношений, при этом развод можно рассматривать как «смерть отношений». Вместе с тем, у разведённых женщин уровень одиночества ниже, чем у вдов, что можно объяснить различиями в характере утраты и субъективном контроле над ситуацией: развод нередко связан с собственным решением прекратить отношения с партнером, тогда как вдовство – необратимая потеря значимого другого.

У замужних женщин более низкий уровень субъективного одиночества по сравнению с незамужними, вероятно за счет партнерских отношений, широты и качества семейной поддержки. У незамужних женщин это переживание может усиливаться из-за отсутствия партнера и связанными с браком социальными ожиданиями [2; 13; 17].

Взаимосвязь уровня социальной поддержки и субъективного ощущения одиночества у женщин. Корреляционный анализ (r -Спирмена) показал сильную обратную связь между уровнем воспринимаемой социальной поддержкой и интенсивностью субъективного одиночества ($r = -0,68$, $p < 0,001$). Независимо от семейного статуса более высокая оценка доступной поддержки связана с менее выраженным одиночеством.

Наиболее сильная связь наблюдается у вдов ($r = -0,74$, $p < 0,001$) и незамужних женщин ($r = -0,71$, $p < 0,001$), то есть в группах с более высоким уровнем одиночества. У замужних женщин взаимосвязь менее выражена ($r = -0,52$, $p < 0,01$). У разведенных женщин сила связи сильная ($r = -0,63$, $p < 0,001$), при этом, не достигает значений вдов и незамужних женщин, что отражает переходный характер их жизненной ситуации. Полученные данные указывают на значимость социальной поддержки для женщин с более высокими показателями одиночества.

Таким образом, в результате исследования установлена специфика взаимосвязи воспринимаемой социальной поддержки у женщин периода средней взрослости с уровнем одиночества, выявлены особенности субъективного ощущения одиночества у женщин с различным семейным статусом. В то же время, исследование имеет ряд ограничений: небольшая выборка (120 респондентов), разделенная на подгруппы по семейному статусу

(по 30 человек); использование только методов самоотчета и применение метода поперечных срезов. Указанные ограничения задают направления для дальнейших исследований. Кроме того, дальнейшая научная работа может быть связана с выявлением личностных факторов, определяющих связь между семейным статусом и одиночеством, а также с разработкой и апробацией программ психологической помощи женщинам, переживающим одиночество.

Выводы

В представленном исследовании сделан акцент на личностной оценке женщинами своих социальных отношений и их соответствии собственным ожиданиям, которые в значительной степени определяют наличие и интенсивность переживания одиночества. Одиночество может переживаться даже при наличии формальных социальных контактов, если они не удовлетворяют потребности личности в близости, принятии и понимании.

Результаты проведенного исследования показали, что у женщин данного возрастного периода белорусской выборки наиболее высокий воспринимаемый уровень социальной поддержки характерен для замужних и разведенных, тогда как незамужние женщины и вдовы испытывают ее дефицит. Независимо от семейного статуса женщины с более высоким уровнем воспринимаемой социальной поддержки значительно реже сталкиваются с интенсивным переживанием одиночества.

Различные источники социальной поддержки имеют неодинаковое значение для женщин с разным семейным статусом, что следует учитывать при разработке программ психологической помощи. Наиболее уязвимой группой являются вдовы, у которых в связи с потерей партнера снижается уровень воспринимаемой социальной поддержки.

Для женщин средней зрелости преобладает низкий уровень субъективного ощущения одиночества, что свидетельствует об их достаточной социальной включённости, вне зависимости от семейного статуса и согласуется с данными российских исследований [7; 10]. Полученные результаты подчёркивают защитную роль социальных связей в предотвращении социальной изоляции и развития ощущения одиночества у женщин.

Список литературы:

1. Аболмасова С. А. Субъективное ощущение одиночества у женщин / С. А. Аболмасова // Advances in science and technology : материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 30 нояб. 2018 г. / Научно-издательский центр «Актуальность РФ» ; под общ. ред. С. В. Клыченкова. – М., 2018. Ч. 2. С. 46–50.
2. Белова Е. В. Субъективное переживание одиночества женщинами с различным семейным статусом / Е. В. Белова // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 1–2 (115). С. 148–152.
3. Васягина Н. Н. Особенности субъективного переживания одиночества у женщин, состоящих и не состоящих в браке / Н.Н. Васягина, Е. А. Подьянова // Педагогическое образование в России. 2024. С. 194–203.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса: практикум / Н. Е. Водопьянова, Е. Г. Жукина. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
5. Задворнова Ю. С. Тенденции трансформации гендерных ролей в современной российской семье / Ю. С. Задворнова // Женщина в российском обществе. 2013. № 2 (67). С. 32–40.
6. Зинченко Е. В. Субъективное ощущение одиночества у женщин / Е. В. Зинченко, И. А. Рудя // Северо-Кавказский психологический вестник. 2015. Т. 13, № 4. С. 58–60.

7. Крупина К. А. Особенности переживания одиночества и способы совладания с ним у женщин с разным статусом отношений в период взрослости / К. А. Крупина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2025. Т15. №3. С.455–475.
8. Кулаженкова Н. В. К вопросу о трансформации семейных ценностей в современном российском обществе / Н. В. Кулаженкова // Вестник государственного и муниципального управления. 2015. № 1 (16). С. 18–25.
9. Манакова Е. А. Опросник переживания одиночества / Е. А. Манакова // Сибирский психологический журнал. 2018. № 69. С.149–171.
10. Рода Е. Г. Исследование воспринимаемой социальной поддержки и переживания чувства одиночества у женщин : автореф. магистерской диссертации / Е. Г. Рода. М. : МГППУ, 2025. 5 с.
11. Силантьева, Т. А. Операционализация конструкта «социальная поддержка» / Т. А. Силантьева // Современная зарубежная психология. 2014. № 3(4). С. 57–70.
12. Социальные связи благоприятно влияют на здоровье и уменьшают вероятность преждевременной смерти [Электронный]. ВОЗ. 30.06.2025.Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death> (дата обращения: 08.05.2026).
13. Тарасовская Н. М. Различия в переживании одиночества замужними и незамужними женщинами // Наука сегодня: актуальные исследования : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (6 октября 2025г.). Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2025. С.103–108.
14. Тихонов Г. М. Социокультурные аспекты изучения одиночества / Г. М. Тихонов // Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения. 2018. Т. 2, Вып. 3. С. 313–323.
15. Чистопольская К. А. Обновленная версия шкалы MSPSS как инструмент исследования субъективной оценки личностью воспринимаемой социальной поддержки / К. А. Чистопольская, С. Н. Ениколопов, Е. Л. Николаев [и др.] // Высшее образование в условиях глобализации : тренды и перспективы развития : материалы XII Междунар. учеб.-метод. онлайн-конф., Чебоксары, 29 окт. 2020 г. / Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова ; под ред. А. Ю. Александрова, Е. Л. Николаева. Чебоксары, 2020. С. 323–326.
16. Abid M. A. Study on Social Support and Stress among Married Women School Teachers / M. Abid, M. Riaz, N. Ullah // International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience. 2016. Vol. 18, №4. P. 1–3.
17. Veddttr A. Exploring loneliness across widowhood and other marital statuses: A systematic review integrating insights from grief research / A. Vedder, M. Stroebe, H. Schut [et al.] // Journal of Social and Personal Relationships. 2024. Vol. 41, №12. P. 3739–3770.
18. Zimet G.D. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support / G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, G.K. Farley // Journal of Personality Assessment. 1988. Vol. 52, № 1. P. 30–41.

References:

1. Abolmasova S. A. Subjective feeling of loneliness in women / S. A. Abolmasova // Advances in Science and Technology : Proceedings of the 17th International Scientific and Practical Conference, Moscow, November 30, 2018 / Scientific and Publishing Center "Relevance RF" ; ed. by S. V. Klychenkov. Moscow, 2018. Pt. 2. P. 46–50.
2. Belova E. V. Subjective experience of loneliness by women with different marital status / E. V. Belova // International Research Journal. 2022. No. 1–2 (115). P. 148–152.
3. Vasyagina N. N. Peculiarities of the subjective experience of loneliness in married and unmarried women / N. N. Vasyagina, E. A. Podyanova // Pedagogical Education in Russia. 2024. P. 194–203.
4. Vodopyanova N. E. Stress psychodiagnostics: a practical guide / N. E. Vodopyanova, E. G. Zhukina. St. Petersburg : Piter Publishing House, 2009. 336 p.
5. Zadvornova Yu. S. Trends in the transformation of gender roles in the modern Russian family / Yu. S. Zadvornova // Woman in Russian Society. 2013. No. 2 (67). P. 32–40.
6. Zinchenko E. V. Subjective feeling of loneliness in women / E. V. Zinchenko, I. A. Rudya // North Caucasus Psychological Bulletin. 2015. Vol. 13, No. 4. P. 58–60.
7. Krupina, K. M. Characteristics of experiencing loneliness and ways of coping with it in women with different relationship statuses during adulthood. Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology. 2025. Vol.15, No. 3. P. 455–475.
8. Kulazhenkova N. V. On the transformation of family values in modern Russian society / N. V. Kulazhenkova // Bulletin of State and Municipal Administration. 2015. No. 1 (16). P. 18–25.
9. Manakova E. A. Loneliness Experience Questionnaire / E. A. Manakova // Siberian Psychological Journal. 2018. No. 69. P. 149–171.
10. Roda E. G. Study of perceived social support and the experience of loneliness in women : abstract of master's thesis / E. G. Roda. Moscow : Moscow State University of Psychology and Education, 2025. 5 p.
11. Silantyeva T. A. Operationalization of the construct “social support” / T. A. Silantyeva // Modern Foreign Psychology. 2014. No. 3 (4). P. 57–70.
12. Social connections improve health and reduce the risk of premature death [Electronic resource]. World Health Organization. June 30, 2025. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death> (accessed: May 8, 2026).
13. Tarasovskaya N. M. Differences in the experience of loneliness between married and unmarried women // Science Today: Current Research : Collection of Articles, International Scientific and Practical Conference (October 6, 2025). Petrozavodsk : International Center for Scientific Partnership “New Science”, 2025. P. 103–108.
14. Tikhonov G. M. Sociocultural aspects of the study of loneliness / G. M. Tikhonov // Bulletin of Udmurt University. Sociology. Political Science. International Relations. 2018. Vol. 2, Is. 3. P. 313–323.
15. Chistopolskaya K. A. An updated version of the MSPSS scale as a tool for studying subjective assessment of perceived social support / K. A. Chistopolskaya, S. N. Enikolopov, E. L. Nikolaev [et al.] // Higher Education in the Context of Globalization: Trends and Development Prospects : Proceedings of the 12th International Educational and

Methodological Online Conference, Cheboksary, October 29, 2020 / Chuvash State University named after I. N. Ulyanov ; ed. by A. Yu. Aleksandrov, E. L. Nikolaev. Cheboksary, 2020. P. 323–326.

16. Abid M. A Study on Social Support and Stress among Married Women School Teachers / M. Abid, M. Riaz, N. Ullah // International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience. 2016. Vol. 18, No. 4. P. 1–3.
17. Vedder A. Exploring loneliness across widowhood and other marital statuses: A systematic review integrating insights from grief research / A. Vedder, M. Stroebe, H. Schut [et al.] // Journal of Social and Personal Relationships. 2024. Vol. 41, No. 12. P. 3739–3770.
18. Zimet G. D. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support / G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, G. K. Farley // Journal of Personality Assessment. 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30–41.

Приложение 1

Шаблон анкеты для сбора эмпирических данных (Google Forms)

Уважаемая участница исследования!

Приглашаем Вас принять участие в анонимном онлайн-опросе, посвященном изучению социальной поддержки и субъективного ощущения одиночества у женщин. Исследование предназначено для женщин в возрасте от 25 до 40 лет, просим Вас принять участие в опросе, если Ваш возраст соответствует данному диапазону.

Участие в исследовании добровольное. Анкета не содержит вопросов, позволяющих установить вашу личность, полученные данные будут использованы исключительно в обобщенном виде для научных целей. Заполнение анкеты займет около 10-15 минут.

Если Вы заинтересованы в получении обратной связи по результатам тестирования, в конце анкеты можете оставить контактные данные (по желанию).

Укажите Ваш возраст (полных лет): _____

Укажите Ваш семейный статус:

- не замужем
- замужем
- разведена
- вдова

«Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки» (MSPSS)

Автор: G.D. Zimet, адаптация К.А. Чистопольской, С.Н. Ениколопова [15].

Методика включает 12 утверждений, объединенных в 3 подшкалы (поддержка семьи, поддержка друзей, поддержка значимого другого), оцениваемых по семибалльной шкале согласия.

Примеры утверждений:

«Моя семья пытается мне помочь»,

«Есть особый человек, который рядом, когда я в нужде»,

«У меня есть друзья, с которыми я могу делиться своими радостями и горестями»

(Полный текст методики опубликован в источнике [15] и общедоступен для научного использования).

«Шкала субъективного ощущения одиночества» (UCLA Loneliness Scale)

Авторы Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон, адаптация Н.Е. Водопьяновой [4].

Методика включает 20 утверждений, оцениваемых по четырёхбалльной шкале частоты (никогда – часто).

Примеры утверждений:

«Мне не с кем поговорить»,

«Я чувствую себя частью группы друзей»,

«Мне не хватает общения».

(Полный текст методики опубликован в источнике [4] и общедоступен для научного использования).

«Опросник переживания одиночества»

Автор Е.А. Манакова [9]. Методика включает 30 утверждений, сгруппированных в 6 шкал: негативное чувство, отрицание, одиночество как временное явление, страх ответственности», духовное одиночество, физическое одиночество.

Примеры утверждений:

«Одиночество приносит мне боль»,

«Через некоторое время это чувство пройдет само»,

«Мне важно побыть одной, чтобы разобраться в себе».

(Полный текст опросника опубликован в источнике [9] и общедоступен для научного использования).

Благодарим Вас за участие в исследовании!

Если Вы хотите получить обратную связь по результатам тестирования, укажите, пожалуйста, удобный для связи контакт (e-mail или телефон) – это поле необязательно для заполнения и не влияет на анонимность основных данных анкеты.

Контакт для обратной связи (необязательно): _____