

Секция «Психология»

Одиночество в семье и совладание с ним

*Репина Любовь Николаевна*

*Студент*

*Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова, Институт педагогике и психологии, Кострома, Россия*

*E-mail: repinalubow@yandex.ru*

Проанализированы стратегии совладающего поведения и копинг – ресурсы людей, переживающих одиночество в семье.

Семья, где каждый «сам по себе», в современном обществе стала скорее нормой, чем исключением. Человек становится одиноким тогда, когда он испытывает дефицит в значимых эмоциональных отношениях с близкими и родными людьми. Одиночество является субъективным чувством, которое изначально расходится с фундаментальной потребностью человека как личности потому, что именно человек создан и существует для общения с себе подобными.

Проблема одиночества является сферой интереса многих наук, а именно психологии личности, психологии развития, психологии семьи, экзистенциальной психологии и многих других. Тот факт, что теорий явления много, и они разнообразны, уже свидетельствуют о значимости его рассмотрения с разных сторон. Несмотря на то, что на сегодняшний день в рамках научной литературы существует многообразие представлений об одиночестве и особенностях его проживания в различные возрастные периоды (Тихонов Г.М., 1992; Ветров С. А., 1995; Дьяченко И. С., 1995; Пузанова Ж. В., 1995; Куртиян С. В., 1995; Старовойтова Л. И., 1995; Покровский Н. Е., 1996; Приходько Д. Н., 1996; Долгинова О. Б., 1996; Кирпиков А. Р., 2002), до сих пор нет единого, целостного представления об этом феномене. Так же нет и связного представления о возрастных закономерностях проживания и переживания одиночества [4].

Под одиночеством мы понимаем дефицит в социальных и межличностных отношениях, которые субъект определяет как неудовлетворяющие его потребности. Другими словами, одиночество является результатом когнитивно-эмоциональной оценки человеком своих социальных связей, отношений (так называемой социальной сети), которые качественно неадекватны или количественно невелики [1].

Таким образом, цель нашего исследования заключалась в изучении проблемы совладания с одиночеством в семье у подростков и взрослых.

В исследовании приняли участие взрослые люди, состоящие в семейных отношениях, средний возраст 47 лет; и молодые люди, проживающие в родительской семье, средний возраст 17 лет. Для диагностики мы использовали полу-структурированное интервью, разработанное автором, в сочетании со следующими методиками: модифицированная шкала измерения одиночества UCLA (Калифорнийского университета) Д. Рассела и Л. Э. Пепло [2], экспресс-опросник измерения копинг-стратегий Brief Coping [3], Шкала субъективного благополучия (ШСБ) Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche (1988), адаптированная М.В. Соколовой (1993).

Проведенное исследование показало, что у взрослых уровень одиночества ниже, чем у подростков; у них зафиксирован более высокий уровень эмоционального благополучия и комфорта, хотя они признавали наличие проблемы одиночества в семье в интер-

вью. Подростки острее воспринимают состояние одиночества, чем взрослые. Оказалось, что люди с высоким эмоциональным неблагополучием, значительным эмоциональным дискомфортом ощущают высокую степень одиночества в семье. В целом взрослые, а именно мужчины склонны принимать состояние одиночества в семье в большей мере и чаще, чем другие члены семьи.

Совладающее поведение как позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией применимо к анализу одиночества. Мы установили, что переживания состояния одиночества в семье у юношей и девушек (16-18 лет) косвенно связаны с их чрезмерной самостоятельностью. Большинство людей, испытывающих это состояние, склонны искать эмоциональную поддержку у друзей. Этот факт, объясняется, по-нашему, тем, что недостаток эмоциональной связи в семье многие пытаются компенсировать общением с близкими друзьями и знакомыми. Подростки с большей выраженностью состояния одиночества, в качестве копинг-стратегий используют избегание и отрицание; а взрослые с наименьшей выраженностью состояния одиночества в качестве стратегии совладания используют активный копинг совместно с использованием позитивной переоценки, «вентиляции» эмоций, самообвинением и планированием решения проблемы.

В целом, все испытуемые, несмотря на половые и возрастные различия, совладают с одиночеством в семье по-разному. Степень конструктивности и эффективности выбираемых способов нам предстоит проверить в дальнейшем исследовании.

### **Литература**

1. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.Ф. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – Кострома: РЦОИ «Эксперт – ЕГЭ», 2004 – 240 с
2. Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М., 1987.
3. Carver, C.S. You want to measure coping, but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine, 1997. 4, 92-100
4. PsyJournals.ru: <http://www.psyjournals.ru>

### **Слова благодарности**

Хочу выразить слова благодарности своему научному руководителю Крюковой Татьяне Леонидовне!