

**Psychological features of experience of loneliness of mothers of children with disabilities
Altemirova M. (Russian Federation)**
**Психологические особенности переживания одиночества матерей, имеющих детей с
ограниченными возможностями здоровья
Альтемирова М. Х-А. (Российская Федерация)**

*Альтемирова Мадина Хож-Ахметовна / Altemirova Madina - студент,
кафедра социальной и этнической психологии,
Северо-Восточный федеральный университет, г. Якутск*

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные проблемы матерей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья, психологические особенности переживания одиночества. Выявлены результаты исследования о том, что матери детей с ограниченными возможностями здоровья более остро переживают чувство одиночества, чем матери здоровых детей, в силу того, что у них более выражена зависимость от общения.

Abstract: the article deals with actual problems of mothers of children with disabilities, psychological features of experience of loneliness. Revealed findings that mothers, of children with disabilities more acutely experiencing loneliness, than mothers of healthy children, in view of the fact that they have more pronounced dependence on communication.

Ключевые слова: матери детей с ограниченными возможностями здоровья, особенности переживания одиночества.

Keywords: mothers of children with disabilities, especially the experience of loneliness.

Исследования показывают, что матери детей с отклонениями в развитии, независимо от характера патологии, имеют те или иные личностные проблемы. Они часто подавлены и переживают чувство вины из-за рождения больного ребенка, испытывают социальную изоляцию, а чрезмерная погруженность в воспитание такого ребенка приводит к фрустрации их базовых потребностей. Депрессии, внутриличностные конфликты, невротические и психопатические реакции, искажение родительских установок и отношения к ребенку со стороны матери – всё это свидетельствует о нарушении адаптации к сложившейся ситуации, связанной с рождением больного ребенка. Подавляющая часть матерей испытывает острое чувство одиночества [1, с. 16].

С углублением и усилением переживания одиночества растет напряженность матери в отношениях с окружающими. При этом часто отмечаются эмоциональная неустойчивость и рост уровня тревожности. Утрата произвольного контроля над эмоциями проявляется в невозможности справиться со своим состоянием, навязчивости характера переживаний. Любое, даже малозначительное, событие может привести к утрате контроля. При этом масштабе переживание одиночества несоизмеримо событию. Следствием этого становится снижение уровня социальной и психологической компетентности матери, неумение правильно вести себя в напряженных, сложных ситуациях, социальная изоляция.

Установлено, что одиночество матери, имеющей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, сопровождается тревожностью, которая имеет свой психодинамический алгоритм развития с разными формами ее проявлений. Ощущение внутренней напряженности является началом тревожного ряда, свойственного одинокой личности, и соответствует наименьшей степени тревоги. Напряженность, настороженность, а при достаточной выраженности и тягостный душевный дискомфорт - вот переживания, характерные для этого ряда [3, с. 83].

Эмоциональная ригидность - второй психологический индикатор интерактивного дефекта развития личности, приводящий к одиночеству.

В. И. Лебедев определяет эмоциональную ригидность как жесткость, негибкость, которые выражаются в том, что личность слабо и очень избирательно, негибко и в ограниченном диапазоне эмоционально реагирует на различные внешние и внутренние воздействия. [4, с. 79].

Эмоциональная вязкость - третий психологический индикатор интерактивного дефекта одиночества личности, реакции которого сопровождаются фиксацией аффекта и внимания на каких-либо значимых событиях, объектах. Она проявляется в действиях, которые менее всего обусловлены сущностью ситуации, но главным образом консервативными взглядами личности, раз и навсегда заведенным порядком жизни, привычками, стереотипами отношений к людям, к новому. Вместо живой, опосредованной интеллектом реакции личность длительно сосредоточивается на психотравмирующих обстоятельствах, на неудачах и обидах, волнующих темах. Возникшая энергия эмоций не разряжается, а закичивается на разных уровнях личности: пробуждает стереотипы мышления, привычки, устойчивые воспоминания, впечатления.

Эмоциональная монотонность: эмоциональные реакции лишены гибкости, естественной зависимости от внешних внутренних воздействий. Эмоции однообразны, неподвижны, без суточной динамики и не меняющиеся от внешних стимулов. Нет эмоционального отклика на события, сообщения и состояния окружающих. Речь сухая, лишенная мелодичности, образности, тональность голоса приглушена. Мимика

бедная, жестикуляция скудная, однотипная. Все свидетельствует о том, что энергия стимулов не преобразуется в энергию эмоции, а интеллект слабо проявляет себя в роли «реостата» и «трансформатора», так как мало участвует в оценке внешних и внутренних воздействий [2, с. 91].

Эмоциональная тупость: для ответных реакций характерна душевная холодность, черствость, опустошенность, бессердечие. Эмоциональный репертуар личности резко ограничен, в нем нет реакций, включающих нравственные, этические и эстетические чувства. Такой тип реагирования связан с явным недоразвитием или утратой высших эмоций.

Утрата эмоционального резонанса в условиях одиночества – это отсутствие эмоционального отклика на различные события. Личность разобщена с внешним миром, утратила ощущение слитности с происходящим. Эмоции перестали выполнять важнейшую свою функцию - связывать внешнее, материальное и внутреннее, духовное: так нарушается энергообмен между индивидом и средой.

Нами было проведено исследование по выявлению особенностей переживания одиночества матерей, имеющих детей с ограниченными возможностями.

Для решения данной задачи использовался опросник «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела, М. Фергюсона.

В результате исследования различий в переживании одиночества у матерей, воспитывающих детей с ОВЗ и матерей здоровых детей было выявлено, что у 86,7% матерей первой группы представлен средний уровень одиночества. Также в этой группе испытуемых выявлено 13,3% матерей с высоким уровнем одиночества.

Во второй группе средний уровень одиночества выражен сильнее: он выявлен у всех испытуемых данной выборки - 100%. Матерей с высоким уровнем одиночества здесь нет – 0%, с низким тоже нет – 0%.

Тот факт, что среди матерей обеих групп нет испытуемых без переживаний одиночества можно связать с тем обстоятельством, что каждая мать испытывает дефицит общения в межличностных взаимоотношений, так как большую часть свободного времени занимают заботы об уходе и воспитании детей. Здесь, видимо, еще играет роль индивидуальные особенности испытуемых матерей. Ведь дефицит общения не у каждой женщины может способствовать переживанию чувства одиночества.

Из перечня утверждений по методике Д. Рассела и М. Фергюсона матери с высоким уровнем одиночества наиболее часто испытывают такие чувства, как – «Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку» (утверждение № 1), «Мне не с кем поговорить» (№ 2), «Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя» (№ 5), «Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне» (№ 6), «Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает» (№ 11), «Я чувствую себя совершенно одиноким» (№ 12), «Мои социальные отношения и связи поверхностны» (№ 13), «Я чувствую себя изолированным от других» (№ 16). То есть, характерными для матерей с высоким уровнем одиночества оказались такие чувства как переживание равнодушия, безразличия окружающих, что вызывает у них ощущение опустошенности, безнадежности существования. Это показывает, что переживание одиночества для них несет негативный компонент. Рассматривая причины одиночества, указанные в опроснике испытуемыми с высоким уровнем одиночества, следует отметить, что наиболее типичными для этой группы испытуемых являются уединенность, непонимание со стороны окружающих, отсутствие близких людей и нахождение вдали от них. Для них помимо фактора отсутствия рядом близких людей, была названа еще ненужность для окружающих и желание побыть в одиночестве. Это говорит о важности близких отношений для матерей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что матери детей с ОВЗ более обостренно переживают чувство одиночества, чем матери здоровых детей, в силу того, что у них более выражена зависимость от общения. Именно они нуждаются в квалифицированной психологической помощи в первую очередь.

Литература

1. *Винникотт Д.* Маленькие дети и их мамочки // Д. Винникотт. М.: Класс, 1998. 80 с.
2. *Ермолаева М. В.* Психология развития. М.: АСТ, 2010. 368 с.
3. *Корчагина С. Г.* Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
4. *Лебедев В. И.* Одиночество // Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. СПб.: Питер, 2011. 512 с.