

Козырева Валентина Валерьевна

канд. психол. наук, ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», г. Москва

e-mail: val_kozyreva@mail.ru**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ КРИЗИСА «ОПУСТЕВШЕГО ГНЕЗДА»**

Аннотация. Представлены результаты исследования переживания кризиса «опустевшего гнезда» у мужчин и женщин. Выявлены взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и характеристик семейных отношений и смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин, переживающих кризис «опустевшего гнезда». Изучены уровни субъективного ощущения одиночества отдельно в группе мужей и жен. Выделены значимые различия в переживании кризиса «опустевшего гнезда» в зависимости от образования и совместного проживания отдельно от детей. Даны психологические рекомендации по профилактике дезадаптации родителей в ситуации «опустевшего гнезда».

Ключевые слова: доверительность общения, кризис «опустевшего гнезда», переживание, рассогласование норм, смысложизненные ориентации, субъективное ощущение одиночества.

Kozyreva Valentina

Candidate of Psychological Sciences, Russian State Social University, Moscow

e-mail: val_kozyreva@mail.ru**SOCIO-PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EXPERIENCE BY MEN AND WOMEN OF CRISIS OF THE «EMPTY NEST»**

Abstract. The results of the study of the experience of the crisis of the «empty nest» in women and men have been presented. The interrelations of subjective feeling of loneliness and characteristics of family relations and life orientations in men and women, experiencing the crisis of «empty nest» have been revealed. Levels of subjective feeling of loneliness separately in group of husbands and wives have been studied. Significant differences in the experience of the «empty nest» crisis depending on education and living together separately from children have been highlighted. Psychological recommendations for prevention of parents' maladjustment in the situation of «empty nest» have been given.

Keywords: trustfulness of communication, crisis of «empty nest», experience, misalignment of rules, life orientations, subjective feeling of loneliness.

В жизни любой семейной пары неизбежно наступает период, когда дети становятся взрослыми и начинают жить самостоятельно. Это знаменует возникновение особого «постродительского» периода, сопряженного с сильными эмоциональными переживаниями и необходимостью адаптироваться к новой жизненной ситуации, связанной с уходом детей из семьи. Возникает особое состояние, получившее в психологии название эффект «опустевшего гнезда». Ученые отмечают слабую изученность кризиса «опустевшего гнезда», отсутствие программ адаптации родителей к данной ситуации [2; 5].

Наиболее приемлемой формой взаимоотношений между родителями и выросшими детьми ученые считают отношения равенства, которые основаны на взаимном уважении личности всех членов семьи и откликах на просьбы оказания помощи в трудной жизненной ситуации. Дж. Холлис считает, что основная задача жизни каждого человека во второй половине жизни, который уже вырастил детей и выполнил свои родительские обязательства, связана с обретением автономии и нахождением новых личностных приоритетов, не связанных с заботой о детях и избавлением выросших детей от своих нарциссических нужд. Для взаимоотношений родителей и их выросших детей характерно переживание сепарационной тревоги, а негативным сценарием развития взаимоотношений является чувство вины у родителей перед детьми и чувство долга у детей перед родителями [7].

© Козырева В.В., 2019. Статья доступна по лицензии Creative Commons «Attribution» («Атрибуция») 4.0. всемирная (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

The Author(s), 2019. This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Показателем успешности сепарации ребенка от родителей является способность к самостоятельному существованию и успешной адаптации, а также ощущение комфортности существования в окружающей социальной среде [4].

Критериями успешности сепарации в бытовой сфере является финансовая, территориальная, досуговая независимость членов семьи [2].

А. Я. Варга выделяет следующие мотивы сопротивления родителей обретению самостоятельности взрослых детей: потребность в сохранении установившегося порядка собственной жизни; стремление сохранить родительскую власть; чувствовать молодость и активность; желание и дальше осуществлять свои амбиции и несбывшиеся мечты через ребенка; потребность в удержании ребенка как единственного смысла существования семьи; ощущение страхов одиночества и смерти [1].

Главной задачей развития семьи на этапе «опустевшего гнезда» является процесс адаптации к изменению социальных ролей и социальной активности.

Проблема различий супругов в переживании кризиса «опустевшего гнезда» тесно связана с культурологическими исследованиями материнской и отцовской роли в воспитании ребенка [8]. В связи с тем, что именно мать большую часть жизни посвящает детям, имеет более тесные эмоциональные и коммуникативные связи с ними, переживания кризиса «опустевшего гнезда» являются более интенсивными у жены, чем у мужа. Кроме того, в этот период женщины чаще, чем мужчины, вынуждены посвящать себя больным родителям и недостаточно времени уделяют супругу. По данным статистики, чаще всего к психологу обращаются именно женщины зрелого возраста (35-50 лет). Для любой женщины этот возраст сопряжен с трансформацией ее личностной, профессиональной, сексуальной, гендерной, телесной идентичности [5].

Важными факторами, определяющими особенности переживания кризиса «опустевшего гнезда» мужем и женой, являются: гармоничность и благополучие взаимоотношений, наличие социальной и профессиональной самореализации у супругов; внимание и забота со стороны повзрослевших детей [6].

Программа профилактики дезадаптации родителей, переживающих состояние «пустого гнезда», должна быть направлена и на родителей, и на их социальное окружение, носить комплексный характер и ориентироваться на решение следующих задач:

- изменение социальной ситуации адаптации родителей через преобразование отношения к ним социального окружения в направлении большего понимания и поддержки;
- коррекцию эмоционального состояния родителей, изменение их установок и развитие у них навыков эмоциональной саморегуляции [5].

Существенным моментом выхода из кризиса «опустевшего гнезда» является принятие супругами новых ролей бабушки и дедушки. Роли бабушки и дедушки помогают супругам в определенной степени снова проявить родительскую заботу, с учетом ошибок в воспитании своих детей.

Нами было проведено исследование с целью определения социально-психологических особенностей переживания мужчинами и женщинами семейного кризиса «опустевшего гнезда».

В исследовании приняло участие 42 семейные пары, находящиеся в ситуации кризиса «опустевшего гнезда» (42 женщины в возрасте от 50 до 68 лет и 42 мужчины в возрасте от 52 до 72 лет).

Для реализации цели исследования использованы следующие психодиагностические методики: опросник «Особенности общения между супругами» Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Е. М. Дубовской; тест смысло-жизненных ориентаций Д. А. Леонтьева; методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана и авторская анкета «Характеристики семьи».

Первым этапом нашего исследования стало выявление взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и характеристик семейных отношений, смысло-жизненных ориентаций у мужчин и женщин, переживающих кризис «опустевшего гнезда». Для выявления корреляций мы использовали компьютерную программу SPSS 13.0 for Windows, коэффициент Спирмена r .

Было выявлено, что у мужчин, по сравнению с женщинами, меньшее количество показателей влияют на переживание одиночества: доверительность общения (оценка, данная себе) ($-0,746$ при $p \leq 0,01$); проблемы отношения с родственниками и друзьями ($-0,734$ при $p \leq 0,01$); проблемы с воспитанием детей ($-0,510$ при $p \leq 0,05$); рассогласование норм поведения ($-0,676$ при $p \leq 0,01$); проявление доминирования

одним из супругов (-519 при $p \leq 0,05$); проявление ревности (-0,600 при $p \leq 0,01$); частота общения с детьми (-0,529 при $p \leq 0,05$).

Таким образом, ощущение одиночества у мужчин тем выше, чем реже они видятся с детьми, чем меньше у них доверия к супруге, чем меньше проблем с родственниками и в воспитании детей; чем меньше сходство в отношении к окружающему миру и людям и сходство в восприятии супружеских ролей; чем меньше проявление доминирования одним из супругов и ревности. Интересно, что наличие конфликтов в сфере общения с родственниками, друзьями, в воспитании детей и т. д. отрицательно взаимосвязаны с ощущением одиночества у мужчин. Это значит, что чем больше конфликтов, тем меньше мужчина чувствует себя одиноким. Возможно такого рода участие в жизни родственников, друзей, детей позволяет мужчине чувствовать себя более востребованным, значимым, главой семьи.

У женщин также на ощущение одиночества влияет частота общения с детьми. Причем эта взаимосвязь более значимая, нежели у мужчин (-0,798 при $p \leq 0,01$). Таким образом, переживание одиночества у женщин еще в большей степени зависит от встреч с детьми. У женщин, в отличие от мужчин, переживание одиночества тем выше, чем меньше им доверяет супруг (-0,468 при $p \leq 0,05$).

В структуре корреляций у женщин присутствует взаимосвязь переживания одиночества и психотерапевтичности общения (-0,768 при $p \leq 0,01$). Это значит, что для преодоления кризиса «опустевшего гнезда» женщине требуется знать, что в ситуациях неприятностей, плохого настроения она всегда может свободно рассказать все супругу, получить его поддержку. Данный факт согласуется с исследованиями, констатирующими большую эмоциональную чувствительность женщин по сравнению с мужчинами [3].

В структуре взаимосвязей субъективного ощущения одиночества у женщин мы выявили конфликтогенность ситуаций, связанных с деньгами (-0,798 при $p \leq 0,01$). Нам видится, что в данном случае играют роль три важных фактора: сокращение свободных денежных средств в пожилом возрасте, ответственность женщины за распределение бюджета семьи и желание современной женщины «выкраивать» средства на модную одежду, подарки внукам и т. д. Несговорчивость мужа в таких тратах приводит к серьезным разногласиям между супругами.

Для женщины, в отличие от мужчины, важным фактором переживания одиночества является удовлетворенность самореализацией, ощущение продуктивности и осмысленности жизни (-0,514 при $p \leq 0,05$). Чем более женщина ощущает результативность прожитой жизни, тем менее проявляется ощущение одиночества. Данный факт может быть объяснен с позиции существующих полоролевых стереотипов существующих в обществе (мужчина – добытчик, созидатель, а женщина – хранительница семейного очага). По мнению ученых, высокие результаты достижений в чем-либо мужчины объясняют его способностями, а точно такие же достижения женщины – старанием, удачей и другими причинами. Такие стереотипы разделяются и самими представительницами женского пола, поэтому женщина испытывает потребность в том, чтобы ее работа была отмечена окружающими.

Интересными нам представляются результаты по исследованию взаимосвязей переживания одиночества и «рассогласования норм» (0,771 при $p \leq 0,01$), «проявление ревности» (0,587 при $p \leq 0,01$). Данные взаимосвязи диаметрально противоположны взаимосвязям, полученным в тех же парах показателей у мужчин. Отрицательная корреляция ощущения одиночества у мужчин с показателями «рассогласование норм» и «проявление ревности» еще раз подтверждает вывод о том, что фактором, позволяющим преодолеть мужчинами чувство одиночества в ситуации «опустевшего гнезда», является сохранение мужчиной статуса главы семьи, нетерпимо относящегося к нарушению морально-этических норм поведения супругой. Кроме того, возможно, активное проявление ревности в ситуациях интереса противоположного пола к супруге позволяет мужчине самоутвердиться, ощущать свою власть над окружающими.

Для женщины же, наоборот, проявление конфликтов на почве ревности или нарушения общественных норм разрушает положительный эмоциональный микроклимат взаимоотношений с супругом, который необходим ей для преодоления чувства одиночества в ситуации «опустевшего гнезда».

Следующим этапом нашего исследования было изучение уровня субъективного ощущения одиночества отдельно в группе мужчин (мужья) и в группе женщин (жены). В соответствии с результатами обработки данных по методике диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона низкий уровень субъективного ощущения одиночества был выявлен у 72 % мужчин, средний уровень

субъективного ощущения одиночества – у 28 % мужчин, высокий уровень субъективного ощущения одиночества у мужчин не выявлен.

В группе женщин у всех испытуемых был выявлен низкий уровень субъективного ощущения одиночества. Данный факт опровергает мнение ряда ученых о том, что женщины всегда более остро переживают ситуацию «опустевшего гнезда».

В целом необходимо отметить, что в исследовании приняли участие довольно благополучные семейные пары, не переживающие остро обретение детьми самостоятельности и автономии. Показательно, что все семейные пары (мужья и жены) на вопрос анкеты «Вы считаете себя счастливым человеком?» ответили положительно. Возможно, кризис «опустевшего гнезда» сглаживается за счет эффективной работы определенных социально-психологических компенсаторных механизмов, гендерные особенности которых, мы предполагаем выявить в исследовании.

Следующим этапом нашего исследования является более глубокая проверка существования различий в переживании семейного кризиса «опустевшего гнезда» мужчинами и женщинами.

Таблица 1

Показатели семейных отношений и смысложизненных ориентаций у мужчин и женщин, переживающих кризис «опустевшего гнезда» по U-критерию Манна-Уитни

Показатель	Средний ранг мужчин	Средний ранг женщин	U-критерий Манна-Уитни
Доверительность общения (оценка, данная себе)	14,86	28,14	81,000*
Взаимопонимание (оценка данная супругу)	25,79	17,21	130,500**
Легкость общения между супругами	16,57	26,43	117,000*
Нарушение ролевых ожиданий	16,57	26,43	117,000*
Рассогласование норм	15,07	27,93	85,500*

Примечание: * $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

Составлено автором по материалам исследования

Из таблицы 1 следует, что, женщины ниже оценивают проявления понимания со стороны супруга (17,21 против 25,79 у мужчин при $p \leq 0,05$), но дают более высокие оценки себе по характеристикам «доверительность общения» (28,14 против 14,86 у мужчин при $p \leq 0,01$) и «легкости в общении» (26,43 против 16,57 у мужчин при $p \leq 0,01$). Данные факты могут быть объяснены многочисленными исследованиями, отмечающими большую чувствительность и экспрессивность женщин в общении, по сравнению с мужчинами.

Женщины выше оценивают конфликтogenность таких явлений, как рассогласование норм (27,93 против 15,07 у мужчин при $p \leq 0,01$) и нарушение ролевых ожиданий (26,43 против 16,57 при $p \leq 0,01$).

Дополнительную информацию об особенностях переживания супругами кризиса «опустевшего гнезда» дает анализ результатов показателей анкеты «Характеристика семьи».

Заслуживают внимания ответы мужчин и женщин на второй вопрос анкеты: «Как давно ваши дети стали самостоятельными?». Субъективная оценка периода самостоятельности детей у мужчин выше, чем у женщин. Этот результат можно объяснить с точки зрения современных концепций восприятия времени человеком [9]. На восприятие времени сильное влияние оказывает эмоциональное состояние человека. Экспериментально доказано, что человек, испытывающий положительные эмоции в процессе осуществления определенной деятельности недооценивает прошедшее время («время бежит быстро»).

Таким образом, матери, имеющие большую эмоциональную включенность в воспитание детей недооценивают время, прошедшее с момента обретения самостоятельности детьми. Другой причиной разной оценки периода взрослости могут быть разные субъективные критерии обретения самостоятельности детьми у мужчин и женщин.

На вопрос анкеты «Как часто Вы общаетесь со своими детьми?» больше женщин, чем мужчин отметили частоту общения «несколько раз в неделю». Это отражает большую включенность матери в заботу о детях,

даже после обретения ими самостоятельности. Кроме того, обработка данных, полученных по вопросу «Вы работаете?», показала, что работающих женщин в исследовании было 57 %, а работающих мужчин 71 %. Таким образом, мужчины не могут часто общаться с детьми (особенно при их отдельном проживании) в силу объективных причин – загруженности на работе.

Благодаря ответам на вопрос анкеты «Ваше образование», мы смогли выявить особенности переживания кризиса «опустевшего гнезда» у испытуемых со средним специальным и высшим образованием.

Таблица 2

Показатели субъективного ощущения одиночества и характеристик семейных отношений, смысловых ориентаций у мужчин со средним специальным образованием и мужчин с высшим образованием, переживающих кризис «опустевшего гнезда» по U-критерию Манна-Уитни

Показатель	Средний ранг мужчин со средним специальным образованием	Средний ранг мужчин с высшим образованием	U-критерий Манна-Уитни
Доверительность общения (оценка, данная другому супругу)	14,38	6,50	13,500*
Сходство во взглядах супругов	14,38	6,50	13,500*
Результат	14,75	6,00	9,000*
Нарушение ролевых ожиданий	13,25	8,00	27,000**
Проявление доминирования одним из супругов	13,63	7,50	22,500**
Проявление ревности	8,75	14,00	27,000**

Примечание: * $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

Составлено автором по материалам исследования

Из таблицы 2 следует, что исследуемые показатели имеют значимые различия в характеристиках семейных отношений и смысловых ориентаций у мужчин. Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение, что мужчины со средним специальным образованием выше оценивают проявление доминирования одним из супругов (13,63 против 7,5 при $p \leq 0,05$), а мужчины с высшим образованием – возникновение конфликтов на почве ревности (14 против 8,75 при $p \leq 0,05$). И тот и другой показатель входят в структуру взаимосвязей субъективного ощущения одиночества у мужчин, а значит, благоприятно влияют на преодоление переживания одиночества.

Таблица 3

Показатели субъективного ощущения одиночества и характеристик семейных отношений, смысловых ориентаций женщин со средним специальным образованием и женщин с высшим образованием, переживающих кризис «опустевшего гнезда» по U-критерию Манна-Уитни

Показатель	Средний ранг женщин со средним специальным образованием	Средний ранг женщин с высшим образованием	U-критерия Манна-Уитни
Взаимопонимание (оценка, данная себе)	12,80	6,50	18,000**
Легкость общения между супругами	8,60	17,00	9,000*
Цели	13,70	4,25	4,500*
Процесс	13,10	5,75	13,500**

Показатель	Средний ранг женщин со средним специальным образованием	Средний ранг женщин с высшим образованием	U-критерий Манна-Уитни
Результат	13,1	5,75	13,5**
Локус контроля – «Я»	13,7	4,25	4,5*
Локус контроля – жизнь	13,7	4,25	4,5*
Проблемы отношений с родственниками и друзьями	13,1	5,75	13,5**
Проявление доминирования одним из супругов	13,4	5,00	9,0*
Расхождение в отношении к деньгам	13,7	4,25	4,5*

Примечание: * $p \leq 0,01$ ** $p \leq 0,05$

Составлено автором по материалам исследования

В таблице 3 представлены значимые различия в показателях субъективного ощущения одиночества и характеристик семейных отношений, смысложизненных ориентаций женщин со средним специальным образованием (группа 1) и женщин с высшим образованием (группа 2). Таких различий в субъективной оценке чувства одиночества у женщин указанной группы не выявлено. Однако женщины, имеющие среднее специальное образование, в целом меньше подвержены чувству одиночества, чем женщины с высшим образованием, т. к. они имеют более высокие показатели результативности жизни, проявления конфликтов, связанных с родственниками, друзьями и деньгами.

Благодаря ответам на вопрос анкеты «Вы живете вместе с детьми?» выявлены особенности переживания кризиса «опустевшего гнезда» у испытуемых проживающих и не проживающих с детьми. Не выявлено значимых различий в субъективной оценке чувства одиночества у мужчин, проживающих и не проживающих с детьми. Однако ряд показателей, влияющих на субъективное ощущение одиночества у мужчин, проживающих вместе с детьми, выше, чем у мужчин, проживающих отдельно от детей. Это такие показатели, как доверительность общения (оценка, данная супруге) (16 против 7,25 при $p \leq 0,01$), проблемы отношений с родственниками и друзьями (16 против 7,25 при $p \leq 0,05$), рассогласование норм поведения (14,5 против 8,38 при $p \leq 0,05$), проявление доминирования одним из супругов (17 против 6,5 при $p \leq 0,01$), а значит, ощущение одиночества у них должно быть ниже.

У женщин, проживающих и не проживающих с детьми, также не выявлено значимых различий в показателе «субъективное ощущение одиночества». Однако у женщин, проживающих вместе с детьми, средний ранг большинства показателей, влияющих на чувство одиночества, выше, чем у женщин, проживающих отдельно от детей: «взаимопонимание между супругами (оценка, данная супругу)» (16 против 7,25 при $p \leq 0,01$), «сходство во взглядах» (17 против 6,5 при $p \leq 0,01$), «психотерапевтичность общения» (16 против 7,25 при $p \leq 0,01$), «результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией» (15 против 8,00 при $p \leq 0,01$), «проблемы отношений с родственниками и друзьями» (14,5 против 8,38 при $p \leq 0,05$), «расхождение в отношении к деньгам» (14,0 против 8,75 при $p \leq 0,05$). Таким образом, можно предположить, что потенциал преодоления чувства одиночества в ситуации «опустевшего гнезда» у женщин, проживающих вместе с детьми, выше, чем у женщин, проживающих отдельно от детей.

По итогам проведенного эмпирического исследования мы предлагаем некоторые психологические рекомендации. Программа профилактики дезадаптации родителей в ситуации «опустевшего гнезда» должна носить комплексный характер и включать когнитивное, эмоциональное и поведенческое воздействие:

1) когнитивное воздействие должно быть связано с информационными сообщениями о психологических различиях между мужчиной и женщиной, о гендерных особенностях реагирования на кризис «опустевшего гнезда». Особое внимание необходимо обратить на выявленный в исследовании «мужской ресурс» адаптации к кризису: мужчине важно чувствовать себя более востребованным, значимым, влияющим

на события в своей жизни, главой семьи и «женский ресурс» адаптации к кризису: женщине важно эмпатичность со стороны мужчины, психотерапевтичность в общении, признание ее достижений в жизни.

Когнитивное воздействие должно быть направлено и на работу с детьми родителей, переживающих кризис опустевшего гнезда. Важным ресурсом адаптации, как мужчин, так и женщин, переживающих кризис «опустевшего гнезда», является как можно более частое общение с детьми. Дети должны терпеливо относиться к желанию родителей время от времени заботиться о них;

2) эмоциональное воздействие (особенно необходимое женщине) может быть связано с обучением навыкам эмоциональной саморегуляции;

3) поведенческое воздействие может быть осуществлено в рамках тренингов гендерной толерантности, благодаря которым формируются адекватные стратегии общения между супругами.

Данные рекомендации могут быть использованы в практической работе семейных психологов и социальных работников, осуществляющих профилактику дезадаптации родителей в ситуации «опустевшего гнезда».

Анализ результатов проведенного исследования подтвердил гипотезу о существовании определенных социально-психологических особенностей переживания мужчинами и женщинами семейного кризиса «опустевшего гнезда».

Женщины в ситуации «опустевшего гнезда» более чувствительны к эмоционально-коммуникативным аспектам взаимоотношений с супругом. Сравнительный анализ выявил, что женщины значимо ниже оценивают проявления понимания со стороны супруга. В то же время дают более высокие оценки себе по характеристикам «доверительность общения» и «легкости в общении». Одновременно женщины выше оценивают конфликтность таких явлений, как рассогласование норм и нарушение ролевых ожиданий.

Наше исследование не выявило существования значимых различий в субъективном ощущении одиночества у мужчин и женщин в ситуации кризиса «опустевшего гнезда». Однако структура социально-психологических характеристик, взаимосвязанных с переживанием одиночества у супругов, существенно отличается.

У мужчин в ситуации обретения самостоятельности детьми уровень одиночества тем ниже, чем выше: доверительность общения в отношениях с супругой (оценка, данная себе); проблемы в отношениях с родственниками и друзьями; проблемы с воспитанием детей; рассогласование норм поведения; проявление доминирования одним из супругов; проявление ревности. Таким образом, мужчине важно чувствовать себя более востребованным, значимым, влияющим на события своей жизни, главой семьи.

У женщин более сложная структура взаимосвязей субъективного ощущения одиночества, чем у мужчин. Уровень одиночества тем ниже, чем выше доверие со стороны супруга, сходство во взглядах, психотерапевтичность общения, результативность жизни. Таким образом, для женщины в преодолении одиночества важным является чувственно-экспрессивная сторона взаимоотношений с мужем, а также ощущение продуктивности и осмысленности прожитой жизни. Кроме того, необходимо отметить конфликтность таких сфер, как «рассогласование норм у супругов», «проявление ревности», негативно влияющих на субъективное ощущение одиночества у женщин. Выявлена значимая взаимосвязь субъективного ощущения одиночества у женщин с частотой общения с детьми. Эти и другие результаты, полученные в нашем исследовании, говорят о большей поведенческой и эмоциональной включенности матерей, чем отцов, в общение с повзрослевшими детьми.

Исследовались социально-психологические особенности переживания кризиса «опустевшего гнезда» мужчинами и женщинами в зависимости от таких факторов, как образование и совместное проживание с детьми. Существенных различий в субъективных ощущениях одиночества у мужчин и женщин с высшим и средним специальным образованием и совместным (раздельным) проживанием с детьми обнаружено не было, но были отмечены различия в структуре взаимосвязей субъективного ощущения одиночества и характеристик семейных отношений и смысловых ориентаций.

Библиографический список

1. Варга, А. Я. Системная психотерапия супружеских пар / А. Я. Варга. – М.: Когито-Центр, 2017. – 340 с.
2. Гаврилина, Л. К. Кризисы взрослой жизни: моменты роста / Л. К. Гаврилина, В. М. Бызова. – СПб.: Речь, 2010. – 220 с.
3. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.
4. Малер, М. С. И др. Психологическое рождение человеческого младенца: симбиоз и индивидуация / М. С. Малер, Ф. Пайн, А. Бергман. – М.: Когито-Центр, 2011. – 411 с.

5. Овсяник, О. А. Социально-психологическое сопровождение адаптации женщин в период ухода взрослых детей из семьи («эффект пустого гнезда») / О. А. Овсяник // Социально-психологические и духовно-нравственные аспекты семьи и семейного воспитания в современном мире / Отв. ред. В. А. Кольцова. – М.: ИП РАН, 2013. – С. 945-947.
6. Олифинович, Н. И. и др. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб: Речь, 2008. – 357 с.
7. Сатир, В. Психотерапия семьи / В. Сатир. - СПб.: Ювента, 1999. – 283 с.
8. Холлис, Дж. Обретение смысла во второй половине жизни: как наконец стать по-настоящему взрослым / Дж. Холлис. – М.: Когито-Центр, 2012. – 330 с.
9. Цуканов, Б. И. Качество «внутренних часов» и проблема интеллекта // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12. – № 3. – С. 38-44.

References

1. Varga, A. Ya. Sistemnaya psikhoterapiya supruzheskikh par [*Systemic psychotherapy of married couples*], M.: Kogito-Centr, 2017. 340 p.
2. Gavrilina L. K., Byzova V. M. Krizisy vzrosloi zhizni: momenty rosta [*Crises of adulthood: moments of growth*], SPb.: Rech', 2010. 220 p.
3. Il'in E. P. Differentsial'naya psikhofiziologiya muzhchiny i zhenshchiny [*Differential psychophysiology of men and women*], SPb.: Piter, 2002. 544 p.
4. Maler M. S., Pain F., Bergman A. Psihologicheskoe rozhdenie chelovecheskogo mladentsa: simbioz i individuatsiya [*The psychological birth of the human infant: symbiosis and individuation*], M.: Kogito-Centr, 2011. 411 p.
5. Ovsyanik O. A. Social'no-psikhologicheskoe soprovozhdenie adaptatsii zhenshchin v period ukhoda vzroslykh detei iz sem'i («effekt pustogo gnezda») [*Socio-psychological support of adaptation of women during the care of adult children from the family («the effect of an empty nest»)*]. Social'no-psikhologicheskie i dukhovno-nravstvennye aspekty sem'i i semeinogo vospitaniya v sovremennom mire, otv. red. V. A. Kol'tsova, M.: IP RAN, 2013, pp. 945-947.
6. Olifirovich N. I., Zinkevich-Kuzemkina T. A., Velenta T. F. Psikhologiya semeinykh krizisov [*Psychology of family crises*], SPb: Rech', 2008. 357 p.
7. Satir V. Psikhoterapiya sem'i [*Family psychotherapy*], SPb.: Yuventa, 1999. 283 p.
8. Khollis Dzh. Obretenie smysla vo vtoroi polovine zhizni: kak nakonets stat' po-nastoyashchemu vzroslym [*Finding meaning in the second half of life: how to finally become a real adult*], M.: Kogito-Centr, 2012. 330 p.
9. Tsukanov B. I. Kachestvo «vnutrennikh chasov» i problema intellekta [*The quality of the «internal clock» and the problem of intelligence*]. Psikhologicheskii zhurnal, 1991, T. 12, I. 3, pp. 38-44.