

УДК 159.94-058.836-055.2

ЗУБЦОВ Дмитро Едуардович

старший викладач кафедри практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Слов'янськ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ РОЗЛУЧЕНИХ ЖІНОК

У статті здійснено стислий аналіз наукових доробок вітчизняних психологів з деяких суттєвих психологічних проблем, що покращують та розширюють розуміння особливостей стану жінок після розпаду сім'ї.

Ключові слова: розлучення, жінки, самотність, відповідальність, стать, життєві стратегії, ціннісні орієнтації, типи жінок.

Постановка проблеми. Шлюб і сім'я належать до таких явищ, інтерес до яких завжди був стійким і масовим. Для суспільства питання про знання цих соціальних інститутів і уміння спрямовувати їх розвиток має першорядне значення же тому, що від їх стану в значній мірі залежить відтворення населення, створення і передача духовних цінностей.

Кожний, хто вступає в шлюб, сподівається на благополучне щасливе життя. Але шлюб не завжди виправдовує надії. І чим більше хочеться отримати від життя, чим більш райдужні надії, тим сильнішими можуть бути розчарування. Дезорганізація подружнього життя і хронічні конфлікти між подружжям найяскравіше виявляються в статистиці розлучень. За оцінкою фахівців зараз розпадається кожний другий шлюб. Дослідники виявили, що за своєю стресогенністю розлучення займає друге місце після смерті чоловіка (С. Брискоу, Д. Смітт, В. Квін).

На сучасному етапі громадського життя зростає інтерес до різних форм і методів психологічної допомоги людині, оскільки психічне здоров'я кожної людини визначає здоров'я нації в цілому. Повноцінна особистість – це, насамперед, задоволена в основних сферах життя людина. Безперечно, сфера сімейно-шлюбних відносин є в цьому плані однією з найважливіших. Для жінки близькі та задовільні стосунки з оточуючими, насамперед з протилежною статтю, визначають благополуччя та спроможність її як особистості. Самотня жінка, окрім власних страждань, породжує багато проблем у соціальному середовищі [3].

Аналіз досліджень і публікацій. Теоретично-методологічну основу вітчизняних досліджень про сутність особистості та її розвиток у процесі соціалізації, характер та ступені інтеграції людини в соціальне середовище складають роботи Г. Костюка, С. Максименка,

Г. Андреевої, Л. Божович, Л. Виготського, О. Лактіонова. Соціально-психологічні аспекти проблеми були описані Ю. Швалбом та О. Дончевою.

Сім'я та сімейні проблеми привертають пильну увагу спеціалістів. Зокрема, такі питання як стабільність сім'ї, подружні затруднення, стійкість шлюбу, рівні сумісництва висвітлюють у своїх роботах С. Голод, М. Обозов, Ю. Олейник, В. Шевчук та ін.

Сімейній психології та терапії присвячені роботи Е. Ейдемільера та Е. Фрома. Питання жіночої психології розглядаються в роботах К. Юнга, З. Фрейда, Д. Кемпбелла, І. Ялома, К. Естес, Р. Єфімкіної, М. Горкової.

Висвітлення закономірностей виникнення й організації внутрішньосімейної діяльності та міжособистісної взаємодії також знайшли своє місце в певних роботах (Г. Андреева, О. Бодальов, С. Голод, Б. Гузиков, Л. Орбан-Лембрик, В. Столін та ін.).

Етапи переживання подружжям стратегій та процесу розлучення дається у роботах багатьох зарубіжних і вітчизняних фахівців (А. Валлер, Р. Вайзман, Р. Вейс, С. Дак та Л. Лі, Леві та Джаффе, Кесслер, Шнейдер, Л. Гозман, М. Кент, С. Седельникова, В. Солодовников, А. Розенфельд та ін.).

У психологічних дослідженнях М. Мольц, Е. Кюблер-Росс, Е. Паркес, Е. Хитерінгтон, Д. Бруді, А. Моховникова, С. Ковальова та інш. знайшла своє відображення проблема розлучення, пов'язаних з ним горя втрати та переживань.

Мета – проаналізувати матеріали наукових досліджень та виділити істотні особливості психологічних проблем, характерних розлученим жінкам.

Виклад основного матеріалу. Більшість розлучених, як вважають деякі дослідники, справляються зі своїми проблемами через 2-3 роки після остаточного розриву і у них знову виникає відчуття благополуччя (Spanier, Furstenberg, 1982). Але ці 2-3 роки вони страждають, мають певні психологічні, соматичні, матеріально-економічні та інші проблеми. У більшості випадків розлучення стає для жінок серйозною життєвою кризою. Жінки при розлученні сильно переживають відчуття: «тебе більше не любить», «ти погана мати». Вони сприймають емоційні труднощі розлучення більше інтенсивно, ніж чоловіки, та зате швидше приходять до психологічної рівноваги. Чоловік на деякий час «забувається», але потім відчуває тривале незадоволення. У чоловіків більше можливостей «втечі від себе» (хобі, менша залежність від оточення), але в результаті переживання неблагополуччя розтягується на тривалий час. До цього додаються обмежені можливості бачити дітей. За даними М. Соловйова на питання соціолога: чи «Бажаєте ви повернутися в колишню сім'ю»? – позитивно відповіли 19,5% опитаних чоловіків і 8,51% жінок.

Процес розриву і припинення стосунків у жінок часто супроводжується розчаруванням, недовірою до людей або злістю на когось. Відчуття покинутості чоловіком часто призводить жінку до того, що їй починає здаватися, ніби вона взагалі нікому не потрібна, не цікава, нудна. Таких жінок переслідує думка, що у усіх є своя пара, що вона тепер самотня, інші її сприймають як небезпечного конкурента або зневажають.

Розлучення є фактором, що обумовлює виникнення відчуття самотності. Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених проблемі жіночої самотності, питання самотності жінок практично недостатньо розроблено. Проте більшість дослідників визначають, що жінка переносить самотність складніше, на відміну від чоловіка, оскільки потреба в емоційній прихильності, приналежності кому-небудь у жінки виражена яскравіше, ніж у чоловіка.

Типи людей, схильних до самотності, особливості їх поведінки та внутрішнього світу аналізували Ю. Швалб, О. Дончева і Л. Сімеонова. Самотня жінка часто почуває себе обманутою, відповідальність перекладає на партнера. Вона розчарована не лише у партнері, а й у шлюбі в цілому.

Маючи екзистенційну природу, самотність як стан і переживання впливає на особистість як позитивно, так і негативно. В основі негативного впливу на жінку лежать наступні фактори: депресія, тривога, страх, руйнування надії щодо реалізації своїх можливостей, зниження мотивації на успіх, досягнення, реалізацію і самоактуалізацію, стійке відчуття безглуздості існування. В. Сіляєва виділяє основні характерні риси самотності, зокрема це: відсутність природності у відносинах з оточуючими; визначена ригідність у стосунках; незвичайні, не відповідні суспільним уявленням вчинки, що мають у своїй основі нестійку уяву; невміння співвідносити свої вчинки і дії з оточуючими, а також враховувати їх інтереси.

Т. Титаренко зазначає, що стать у психологічному розумінні як суттєва особистісна характеристика детермінує весь життєвий шлях, на певних його етапах набуває особливого значення. Статеві визначені життєвий світ складається протягом усього життя людини. Вчасне виникнення або невиникнення власної сім'ї, народження або ненародження дітей, розлучення, переживання клімаксу, поява онуків, самотність, утрата чоловіка (дружини) кардинально впливають на зміни у світогляді людини [5].

Чоловік прагне пізнання і творчості як об'єктивації, виявлення себе в широкому зовнішньому світі, а жінка більше спрямована на власну життєтворчість як душевне пізнання, поглиблення взаємин між людьми. Чоловіків традиційно вважають більш інтернальними, ніж жінок. У чоловіків вищий рівень домагань, вони в більшості своїй хочуть працювати в зоні високої складності. Серед жінок на такі завдання погоджується лише третина. У чоловіків вище очікування

успіху, починаючи з підліткового віку. Жінки оцінюють себе скромніше, їхній рівень домагань більш лабільний, нестійкий. Ці відмінності практично цілковито залежать від соціальних, зовнішніх детермінант. Психологічна стать як фундаментальна характеристика індивідуальності детермінує життєвий шлях як чоловіка, так і жінки, визначаючи ключові особливості життєвого світу. І темп психічного розвитку, й характер спілкування, і зміст основних життєвих виборів, і ставлення до себе опосередковуються статевою належністю та рівнем її усвідомлення, прийняття ситуації [6].

Як наголошує В. О. Татенко, жінка обирає для себе відповідну (життєву) поведінкову стратегію, яка є відповіддю на материнські послання. Протягом майже всієї людської історії жінка була прив'язана до місця необхідності догляду за дітьми. Саме первинні потреби матері та сім'ї визначали її змушену пасивність, жіночу прийнятливність [4].

Турбота про виховання дітей після розпаду сім'ї, яка повністю лягає на плечі жінки, – це перш за все турбота про створення необхідних матеріально-побутових умов життя. Помічено, що у випадку розладу шлюбного зв'язку збереження і навіть підвищення для дитини життєвого рівня жінка часто розглядає як питання власного престижу і тому береться за складну роботу знаходячи додатковий заробіток і т.д.

Тому цілком природно, що проблемність ситуації, пов'язаної з матеріальними умовами життя неповної сім'ї, знаходить своє відображення в *ціннісних орієнтаціях* розлучених матерів. Вони частіше, порівняно з жінками з повних сімей, в якості компонента щастя називають *«можливість сповна задовольнити свої матеріальні потреби»*, *«мати гарні житлові умови»*. У той же час їм в меншій мірі властива орієнтація на такі цінності, як *«цікава творча робота»*, *«повага з боку оточуючих»* та ін. На вибір життєвих стратегій особистості впливає соціальний статус «одинок», який вона отримує протягом життя. Негативний вплив змінює ціннісну ієрархію особистості, породжує порушення процесів соціальної інтеграції, становлення громадянської орієнтації у особистості, стає умовою її інтеграції в суспільство (М. Б. Гасюк).

Криза розлучення для жінки пов'язана з переосмисленням її ролі. Це активізує сферу особистої відповідальності, альтруїзму, психічної витривалості, доброти та емпатії. Наявність цих рис допомагає жінці у складному життєвому періоді зберігати психічну рівновагу.

Відповідальність (або безвідповідальність) незримо присутня скрізь і виявляється у всьому, причому якщо її присутність часто непомітна, то відсутність відразу дає про себе знати. С. Рубінштейн розумів відповідальність не як вірність формальному обов'язку, догмі, не як слідування назавжди прийнятим правилам, а як здатність по ходу життя бачити, виділяти, ставити проблеми, вчасно їх усвідомлювати і

ухвалювати відповідні рішення. І тому таким не зв'язаним абстрактними догмами, абстрактними правилами, абстрактною мораллю є суб'єкт в реальній діалектиці життя. Відповідальність, як зазначає К. Абульханова-Славська, – це і вірність самому собі, довіра до етичного змісту власних відчуттів, упевненість в своїй правоті, відповідальність це здатність відповідати не тільки за себе, але і за інших людей, за їх долі, за характер своїх з ними взаємостосунків [1].

У ряді досліджень було виявлено, що процес оптимізації психічного стану жінки в цілому визначається її персонологічним типом (В. Москаленко, Р. Поттер-Ефрон, О. Сімонова). У дослідженні О. Савчук було описано чотири персонологічних типи жінок, характеристики яких допомагають краще зрозуміти психологічний стан розлучених жінок та сприяють більш повному аналізу можливостей надання їм психокорекційної допомоги. Враховуючи значимість останнього, зупинимось більш детально на особливостях, які на думку автора, характерні для кожного типу жінок.

Жінкам *контролюючого* типу властиве компульсивне бажання контролю. Вони часто демонструють агресивну модель поведінки, їм властива неадекватна (завищена) самооцінка, межі «Я-концепції» розмиті. Як наслідок відсутності розуміння власної сутності, своїх бажань та потреб, їм характерна постійна пильна увага до особистого життя, поведінки інших членів сім'ї. Вони відчувають відповідальність за думки, почуття, поведінку своїх близьких. За браком критичного ставлення до себе вони є досить вимогливими до інших, що характеризує встановлений ними високий рівень домагань для інших членів родини. Їм властива егоцентрична позиція, що має прихований характер. Вони займають внутрішньо орієнтовану позицію (з акцентом на пошуку причин існуючих проблем у собі), як наслідок – часте перебування у стані депресії.

Жінки *рятівного* типу виявляють компульсивне бажання захистити членів родини від негативних оцінок та суджень. У них викривлені уявлення про можливості своєї волі, бракує об'єктивної уяви про свою особистість, для них характерна спрямованість назовні, яка виявляється у залежності від зовнішніх оцінок і в турботі про враження від власної особистості. Жінкам цього типу властива втрата вміння розпізнавати й розуміти власні почуття, порушення ідентифікації власних проблем, бажань.

Мученицький тип характерний для жінок з пасивно маніпулятивною моделлю поведінки, частою вербалізацією своїх емоційних переживань з наголосом на труднощах і проблемах свого життя. Вони рідко висловлюють думки щодо зміни свого становища, їм властива гіперболізація почуття турботи про інших, прагнення бути незамінними і потрібними. Жінка такого типу намагається бути в центрі всіх подій, відчуває страх бути покинутою. Вона має зовнішню орієнтовану позицію (екстернальну) та залежність від думки значимих

і авторитетних особистостей. У міжособистісних стосунках займають конформістську позицію. Їм властиве стереотипне мислення, яке виявляється у формуванні соціальних настанов ірраціонального характеру.

Апатичного типу жінки втрачають здатність до будь-яких дій та активність щодо зміни становища в сім'ї, у них знижена мотивація, високий рівень тривожності, страху, невпевненості в собі, які фруструють поведінку. Когнітивні уявлення про себе мають деструктивний характер і є ірраціональними. Їм властиві загострене почуття провини, яке часто підкріплюються стереотипними уявленнями щодо ролі в сім'ї; невміння формулювати власні думки та висловлювати почуття; ригідність, толерантність до емоційного болю, легковірність та довірливість. Сприйняття ними подій у власному житті зумовлено внутрішньо орієнтованою позицією [1].

Персонологічний тип, як закріплення певної моделі поведінки жінки в її життєвому сценарії, обумовлює рівень її активності та опанування власними психологічними ресурсами в складних життєвих ситуаціях, зокрема, в ситуації після розлучення.

Соціальна дезадаптація особистості породжує таке негативне явище, як фрустрація, наслідки якої можуть бути конструктивними, при умові коли відбувається зміна засобів досягнення мети або зміна самої мети, ідеалів, цінностей. На життєвому шляху жінка майже неминуче потрапляє в кризові ситуації, одна із яких – розлучення. Їх подолання може стати поворотним пунктом у житті: жінка може змінити своє кредо, переструктурувати ієрархію цінностей. Іноді такі зміни звільняють її від почуття тривоги, підвищують поріг толерантності до ситуації, що викликала фрустрацію.

Конфлікти провокують жінку робити вибір: добиватися поставленої мети чи уникати негативних явищ. Якщо тривалий час ситуація вибору не вирішується, то виникає тривога, і відповідно формуються захисні механізми: реакції відокремлення, проєкції, заміщення. Найважче – пробудити бажання сміливо зустрічати труднощі у своєму житті, переборювати їх, а також брати відповідальність за своє життя. Тільки взявши відповідальність за свої вчинки, свою долю на себе, розлучена жінка, як особистість, може позбутися ролі «жертви» і стати «господарем» власного життя.

І, як відзначає Т. Титаренко [5], творча особистість, на відміну від особистості незрілої, нетворчої може перетворити найтяжчі життєві обставини на плацдарм для формування нових технік життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, що загартовують, навчають, дають необхідний досвід.

Як суб'єкт життя жінка виступає як його організатор, що обумовлює індивідуальний характер життя. Індивідуальність життя полягає в здатності особистості організувати його за своїм задумом,

відповідно до своїх схильностей, прагнень, які відображаються в понятті «стиль життя», «стратегія життя». Під стратегією життя ми розуміємо такий спосіб буття, систему цінностей і цілей, реалізація яких дозволяє зробити життя особистості найбільш ефективним. Інакше кажучи, це мистецтво ведення власного життя, головною метою якого є пошук і здійснення свого унікального змісту.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Психологічна стаття як фундаментальна характеристика індивідуальності детермінує життєвий шлях жінки, визначаючи ключові особливості життєвого світу. Криза розлучення для жінки пов'язана з переосмисленням її ролі. Це активізує сферу особистої відповідальності, альтруїзму, психічної витривалості, доброти та емпатії. Наявність цих рис допомагає жінці у складному життєвому періоді зберігати психічну рівновагу. Особистість прагне уникати ситуацій фрустрації, проте не завжди жінки можуть направити свою активність конструктивно, тобто дати собі можливість зростати і самоактуалізуватися. Для багатьох із них характерна конфліктна поведінка, неконформність, прагнення до домінування, підвищене почуття незалежності. Власні помилки вони відносять на рахунок чужих недоліків і переносять у результаті проекції свої негативні якості на оточуючих.

У процесі теоретичного дослідження розлучених жінок було встановлено, що психічний стан характеризується низьким рівнем контролю над емоціями впевненості в собі, самооцінкою, високим рівнем тривожності, некритичним мисленням, порушенням процесу самоідентифікації, почуттям провини, сорому, підвищеною конформністю, низькою активністю, приступами гніву та агресії. Отримані результати можуть бути корисними при визначенні ефективних методів надання психокорекційної допомоги, що, в свою чергу, обумовлює успішність психокорекційних програм для роботи з розлученими жінками.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К. А. Методологический аспект проблемы субъективного / К. А. Абульханова-Славская // Методологические и теоретические проблемы психологи. – М. : Наука, 1969. – 3-72 с.
2. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / О. М. Савчук. – К., 2005. – 21 с.
3. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / В. І. Сіляєва. – Х., 2004. – 20 с.

4. Татенко В. О. Психологічні передумови репродуктивного вибору в житті жінки і можливості трансценденції / В. О. Татенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 7. – С. 74-79.

5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

6. Фромм Э. Мужчина и женщина / Э. Фромм. – М.: АСТ, 1998. – 512 с.

Д. Зубцов

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ РАЗВЕДЕННЫХ ЖЕНЩИН

В статье осуществлен сжатый анализ научных исследований отечественных психологов по некоторым существенным психологическим проблемам, которые улучшают и расширяют понимание особенностей состояния женщин после распада семьи.

Ключевые слова: *развод, женщины, одиночество, ответственность, пол, жизненные стратегии, ценностные ориентации, типы женщин.*

D. Zubtsov

DIVORCED WOMEN'S PSYCHOLOGICAL PROBLEMS FEATURES

Family and marriage are always aroused persistent and mass interest. Chronic conflicts and disorganization of married life are always in divorce statistics: every second marriage breaks and besides divorce has a strong stress influence.

The scientist which works determined theoretical and methodological base of native researches about personality and its development in the socialization process, opened problems of family psychology and therapy, intrafamily activities and interpersonal communication, the experience steps of divorce strategy and process with loss and grief are marked in the article.

In most cases, divorce becomes a serious life crises for a women. The break and ending of the relationships are often accompanied by disappointment, distrust, anger, loneliness. The researchers mark the main features of loneliness and factors which have negative affect for divorced woman.

Gender determines woman's all life way like an important personality characteristic. She chooses appropriate (life) behavioral strategy for her, which is the answer for her maternal inclination.

The social statuses «divorced», «forsaken» affects on the life strategies choice. The divorce crisis for woman is connected with rethinking of her role, which activates personal responsibility.

The process of optimization the woman's mental condition is determined by her personal type, which characteristics help to understand the psychological state of divorced women and provide a more complete analysis opportunities for correctional psychology.

Key words: *divorce, women, loneliness, responsibility, gender, life strategies, value orientation, women types.*

Надійшла до редакції 27.04.2016 р.