

УДК 155.9

**Джабраїлова Г. В.**

аспірант кафедри психології  
Донецького національного університету

## ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЖІНОК ІЗ ПЕРЕЖИВАННЯМ НИМИ СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ

У статті викладена актуальність досліджень, присвячених вивченню розлучення. Наведено наукові концепції зарубіжних і вітчизняних авторів щодо особливостей переживання людиною ситуації розлучення. Розкрито зв'язок між індивідуальними характеристиками жінок, що розлучаються, і параметрами їхнього психічного стану.

**Ключові слова:** ситуація розлучення, переживання, тривожність, депресія, параметри психічного стану.

В умовах сучасної цивілізації, для якої характерні его-орієнтованість, переплетення і накладення суперечливих цінностей і тенденцій, а також нестабільність у багатьох сферах, кожна людина незмінно стикається з безліччю життєвих труднощів, подолання яких вимагає від неї значних затрат особистісних ресурсів.

До однієї з найбільш складних життєвих ситуацій психологічна наука відносить ситуацію розлучення, оскільки воно передбачає втрату близької людини, значущих відносин, відчуття власної неспроможності, а також почуття безпорадності і безвиході. Той факт, що розлучення є психотравмуючою подією для людини, змушує психологів знову і знову звертатися до вивчення цього феномену. Не будучи лише окремою подією в житті людини, розлучення являє собою розтягнутий у тимчасовому континуумі процес розпаду подружніх відносин, де юридичне розірвання шлюбу стає лише невеликою частиною. Проте, характер переживання ситуації розлучення робить незаперечний вплив на подальшу адаптацію подружжя після розлучення. Однак, якщо дослідженню причин розлучення, його наслідків для чоловіків, жінок і дітей, особливостей функціонування неповних сімей присвячена велика кількість наукових робіт, то проблема переживання подружжям свого розлучення відрізняється недостатньо опрацьованістю.

У наукових концепціях, присвячених розкриттю етапів розлучення, поверхнево описуються психічний стан і емоції, властиві подружжю на кожній стадії розлучення. Для етапу осмислення незадоволеності подружніми відносинами характерно почуття розчарування, страху, відчаю, постійна зміна настроїв. Етап обмірковування можливості розлучення найбільше пов'язаний з внутрішньоособистісними конфліктами, що викликають депресії, амбівалентність почуттів, напруженість, відчай. Емоційний стан подружжя на етапі ліквідації сімейної системи характеризується палітрою різних почуттів: гнівом, смутком, страхом, почуттям провини, злості, бажанням відплати, депресією, відчуттям безпорадності,

жалю до себе, розгубленістю, почуттям втрати. На етапі перебудови багатьом подружнім парам притаманні різкі перепади настрою, в ході яких жаль про загублене минуле, сприйняття розлучення як трагедії, почуття сильної прихильності до колишнього партнера змінюються оптимізмом, піднесенням настрою, почуттям ненависті або байдужості до колишнього чоловіка чи дружини. Однак слід зауважити, що в реальному житті відсутнє чітке розмежування етапів розлучення, а тому і психічний стан не може просто прийти і потім зникнути — воно переходить в інший стан, трансформується або залишається незмінним. Так, наприклад, на етапі ліквідації сімейної системи у подружжя все ще можуть бути невирішені внутрішньоособистісні конфлікти, розчарування, амбівалентність почуттів і бажань [3; 4; 6; 8–11].

Окремий інтерес представляють наукові концепції, що постулюють зв'язок індивідуальних особливостей подружжя з тим, як вони переживають ситуацію розлучення. Згідно з дослідженнями Danna Vannoy (1995, 2000), подружжя з високими показниками особистісної сили, для яких характерні висока самомотивованість, автономність, цілісність своєї особистості, прагнуть зберегти шлюб, оскільки вони усвідомлюють свою відповідальність за те, що відбувається в їхній сім'ї і вважають, що необхідно зробити все від себе залежне задля порятунку шлюбу. Такі чоловіки та дружини рідко виступають ініціаторами розлучення, а тому шлюборозлучний процес є для них більш емоційно травмуючим, ніж для їх шлюбних партнерів. Крім того, ініціатори розлучення, як правило, мають значну кількість внутрішніх протиріч і амбівалентність почуттів у період усвідомлення проблем і роздумів про розлучення, однак дані характеристики значно знижуються після оприлюднення свого рішення і власне після розлучення. Навпаки, не ініціаторам розлучення властиві внутрішні конфлікти і амбівалентність почуттів в період після подачі заяви про розлучення і після нього, а до цього моменту у них спостерігаються раціоналізація і заперечення як захисні механізми, пригнічений настрій, агресія по відношенню до партнера, самозвинувачення, депресія, відчуття несправедливості. Серед індивідуальних особливостей, що впливають на переживання розлучення, виділяють також локус контролю. Інтерналі проводять багато часу, роздумуючи про розлучення, мають більший стрес під час прийняття рішення про розлучення, ранній стресовий пік, але адаптація після розлучення у них проходить успішніше, ніж у екстерналів. Останнім, навпаки, властиві низькі показники стресу в період прийняття рішення, наростання стресу по мірі просування пари до власне розлучення, а звідси — стресовий пік припадає на построзлучний період, що характеризується малоадаптивністю. Крім цього, James J. Ponzetti & Rodney M. Cate (1988) вказували, що орієнтованість на соціум у ситуації розлучення пов'язана з високим показником внутрішньоособистісних конфліктів, надмірною лабільністю бажань, сильним емоційним напруженням. Мала орієнтованість на соціум, навпаки, передбачає незначну внутрішню боротьбу, прагнення до створення нової ідентичності, малий показник емоційної напруженості [5; 7; 11; 12].

Таким чином, на сучасному етапі розвитку психології в теоретичному та практичному відношенні актуальним є вивчення переживань подружжям свого розлучення.

У зв'язку з цим метою проведеного нами дослідження стало виявлення і пояснення зв'язку особистісних характеристик жінок, котрі розлучаються, з особливостями їхніх переживань в ситуації розлучення.

У дослідженні взяли участь 42 жінки, які перебувають у ситуації розлучення. Результати, викладені в цій статті, були отримані в ході використання таких методик як «Метод колірних виборів» М. Люшера в модифікації Л. М. Собчик, «Основні параметри психічного стану» А. А. Карманова, «Тривога і депресія» К. К. Яхіна, Д. М. Менделевича, «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттела (форма С).

Результати дослідження свідчать про наявність зв'язку між індивідуальними особливостями жінок і їхнім переживанням ситуації розлучення (кореляційний зв'язок доведено за допомогою  $r$ -критерію Пірсона).

В ході дослідження було виявлено зворотній зв'язок особистісного фактора «емоційна нестійкість — емоційна стійкість» з показником депресії в ситуації розлучення ( $r_{xy} = -0,326$ ;  $p < 0,05$ ). Таким чином, у жінок емоційно зрілих, стійких в інтересах, орієнтованих на реальність, не мінливих в настроях, з високою толерантністю по відношенню до подразників, в ситуації розлучення не спостерігаються ослаблення життєвого тону, зниження настрою, брак енергії, звуження контактів з навколишнім світом, почуття безрадісності та самотності. Цей зв'язок є закономірним, тому що емоційно стійка людина в ситуації розлучення намагається контролювати свої емоції, об'єктивно сприймати життєві труднощі, з якими зіткнулася, не піддаватися впливу негативних факторів, пов'язаних з розлученням. Внутрішньособистісні конфлікти, які є при розлученні основною причиною депресії, також не властиві емоційно стійким жінкам, бо вони здатні тверезо оцінити наявні альтернативи і раціонально підійти до вибору однієї з них, не шкодуючи про свої уподобання.

Також був виявлений зв'язок між вегетативним коефіцієнтом Шмішека і фактором «розслабленість — напруженість» ( $r_{xy} = -0,303$ ;  $p < 0,01$ ). Жінки, для яких характерне постійне незадоволення власних прагнень, високий ступінь мотивації, напруженість і збудженість, в ситуації розлучення демонструють високий показник фрустрованості, занепокоєння і невдоволення собою і оточуючими. На кожному етапі розлучення їх почуття загострені, їх думки неспокійні, а бажання не знаходять здійснення в реальному житті, що створює негативний психічний стан, в якому вони змушені функціонувати. Так як ресурси людини не безмежні, відповідно, на момент їх розлучення фізіологічні, енергетичні та психологічні ресурси потребують відновлення, наявне домінування парасимпатичного відділу нервової системи. Провідними стають перевтома, неготовність до подолання стресових ситуацій, а значить більш або менш пасивне реагування на труднощі, установка на мінімізацію власних зусиль.

Показники депресії виявилися пов'язаними з товариськістю ( $r_{xy} = -0,261$ ;  $p < 0,10$ ) і уявою ( $r_{xy} = 0,271$ ;  $p < 0,10$ ). Загальновідомим є той факт, що наяв-

ність соціальної сітки дозволяє подружжю, що розлучається, ефективніше адаптуватися до негативних життєвих змін. Для жінок особливо важливі контакти з людьми, які надають підтримку і розуміння. Тому жінки, яким властива легкість в особистих контактах, готовність до них і відкритість, мають досить широку соціальну сітку, за рахунок якої нівелюється почуття безрадісності, самотності, підвищується життєвий тонус. Навпаки, у жінок, які зазнають труднощів у встановленні і підтримці соціальних зв'язків, замкнених, схильних до суворої оцінки інших людей, спостерігається прагнення до усамітнення, очікування критики з боку оточуючих, відчуження від соціальних контактів. Неможливість отримання терапевтичної допомоги з боку оточуючих людей обумовлює ще більше зниження настрою, відчуття покинутості та безнадії. Прямий кореляційний зв'язок уяви з депресією можна пояснити тим, що для мрійливих, романтичних жінок, поглинених своїми ілюзорними ідеями, ситуація розлучення пов'язана з падінням власних ілюзій. Вони не здатні реально подивитися на те, що відбувається, підійти до вирішення пов'язаних з розлученням проблем з практичної точки зору, а, навпаки, малюють в уяві наслідки розлучення, що часто не мають ніякого відношення до реальності, нерідко перебільшують свої власні почуття і переживання, потопають у власних внутрішніх сумнівах, неврівноважених, експресивних імпульсах, будучи нездатними до самоконтролю, розсудливості. Відповідно, такі жінки в ситуації розлучення мають проблеми зі сном (безсоння або гіперсомнію), зниження задоволення від життя та енергійності і збільшення стомлюваності, у них можливі навіть суїцидальні тенденції.

У жінок такий параметр психічного стану як спонтанність — полізалежність має зв'язок з підозрою ( $r_{xy} = -0,261$ ;  $p < 0,10$ ) і самоконтролем ( $r_{xy} = 0,271$ ;  $p < 0,10$ ). Недовірливі, занурені в себе жінки, що відрізняються незалежністю в соціальній поведінці, в ситуації розлучення приймають рішення керуючись власними переконаннями, їх дії породжуються зсереди, майже не орієнтуються на соціальне схвалення і підтримку. Навпаки, для жінок з високими показниками самоконтролю властива екзогенна природа дій в ситуації розлучення. Цей факт пояснюється тим, що жінки, котрі контролюють свою поведінку і емоції, прагнуть відповідати загальноприйнятим стандартам, тому вони значною мірою враховують громадську думку з приводу того, як має поводитися жінка, що переживає розлучення, і що вона повинна відчувати. Таким чином, жінки знімають з себе відповідальність за вчинки і почуття, оскільки повністю орієнтуються на соціальні установки. Крім того, вони нерідко втрачають індивідуальний стиль переживання ситуації, оскільки піклуються про соціальну репутацію, не дають своїм справжнім емоціям, думкам і почуттям виявити себе, чим зводять нанівець цілющу функцію переживань, заганяють себе в кут не відчуваних переживань і невирішених проблем.

Параметр психічного стану ригідність — транс має кореляційний зв'язок з підозрілістю ( $r_{xy} = -0,34$ ;  $p < 0,05$ ) і чутливістю ( $r_{xy} = 0,313$ ;  $p < 0,05$ ). У тому випадку, якщо у жінки, яка розлучається, є розвинуте абстрактне мислення, достатній рівень реактивності, тоді при розлученні вона прагне

проаналізувати свої вчинки і вчинки шлюбного партнера, не демонструє закостенілості у власних переконаннях і самооцінці, володіє широким діапазоном способів адаптації до змін у своїй ідентичності. Розлучення стає для таких жінок можливістю особистісної трансформації, причому як позитивної, так і негативної, тому для них вкрай важливою умовою ефективною адаптації стає вміння вибірково відноситися до особистісних змін, наявність не тільки інтелекту, але і селективності мислення. Навпаки, нездатність проаналізувати свій внутрішній стан в ситуації розлучення, а значить і неспроможність прийняти необхідні зміни власної особистості, в своїх установах та у взаємодії з чоловіком притаманні жінкам, у арсенал особистісних якостей яких входять романтизм, вразливість, художнє сприйняття світу. Дана особливість обумовлюється тим, що чутливі жінки схильні занурюватися в дрібниці, вони відрізняються практичним підходом у вирішенні проблем, а тому і в ситуації розлучення дуже захоплені своїми почуттями і думками, не думаючи про те, як отримати з них користь для особистісного розвитку.

У жінок було також виявлено прямий зв'язок між самоконтролем і показником вегетативного коефіцієнта ( $r_{xy} = 0,346$ ;  $p < 0,05$ ), що припускає наступне: у жінок із сильною волею, які вміють контролювати свої емоції і поведінку, при розлученні спостерігається націленість на активну діяльність, за допомогою якої вони намагаються подолати дану критичну ситуацію, дії їх носять доцільний характер, швидкість прийняття рішення досить висока. Однак саме цей тип жінок схильний до дій, що здійснюються не стільки заради знаходження особистісної гармонії в ситуації розлучення, але швидше для того, щоб розрядитися, оскільки рівень їх напруження може бути дуже високий. Дана метушливість, надмірна діяльність може призвести до того, що дії і емоції врешті-решт виходять з-під контролю, перетворюючись на необдумані вчинки і гарячкові реакції.

Узагальнюючи результати дослідження жінок, які переживають ситуацію розлучення, слід зробити висновок, що такі негативні особливості переживання ними ситуації розлучення як зниження настрою, внутрішні конфлікти, зниження порогу порушення по відношенню до зовнішніх факторів, почуття занепокоєння і безвиході притаманні жінкам напруженим, схильним до тривожності, нереалістичним, непрактичним, потопаючим у власних гіпертрофованих проблемах, що мають високу мотивацію, задовольнити яку досить складно. У той же час наявність великої соціальної сітки, що підтримує і розуміє, робить корисний вплив на стан жінки в період розлучення, дозволяючи їй підтримувати фізичний і психічний баланс, знайти внутрішні ресурси і позбутися відчуття покинутості і безпорадності. Орієнтація на відповідність соціальним стандартам і очікуванням, а внаслідок цього підвищений самоконтроль, детермінують полізалежну поведінку в ситуації розлучення, коли дії і нерідко почуття визначаються передусім установками соціального оточення. Відповідно, спонтанність поведінки в ситуації розлучення властива жінкам підозрілим, чий рішення мають ендогенну природу. До трансформації своїх індивідуальних особливостей, установок, зміни самооцінки і Я-ідентичності з

готовністю ставляться жінки з розвиненими аналітичними здібностями, разом з тим не схильні копатися в деталях. Проте вектор особистісних змін — у бік прогресу або регресу — як правило, залежить від сукупності факторів індивідуального характеру, подружніх відносин з колишнім чоловіком, поведінки подружжя в період безпосередньо розлучення і від різних зовнішніх умов, які супроводжують цю життєву ситуацію. Крім того, жінки, які прагнуть взяти під контроль власні емоції і дії, нерідко реалізують це прагнення за допомогою активної діяльності, яка може здійснюватися в різних сферах життєдіяльності, однак своєю метою мати зменшення стресу при розлученні. Поступово підвищена активність може стати єдиним засобом розрядки зростаючого внутрішнього збудження і, вийшовши з під контролю, спровокувати реакції метушливості, безладних і нервозних дій.

Таким чином, особистісні характеристики жінок мають незаперечний зв'язок з особливостями переживання ними ситуації розлучення, впливаючи зокрема на їхні дії та почуття, показники депресії і тривоги, рівень мобілізації внутрішніх ресурсів. Представлені в статті результати можуть бути використані в консультативній психології з метою профілактики психічного стану жінок, що проходять через розлучення, а також з метою корекції їх наявного стану і підвищення їх адаптивної спроможності.

## Список літератури

1. Гришуніна Е. В. Когнитивно-емоціональна структура переживаній складних ситуацій (на прикладі міграції і розводу) // Консультативна психологія і психотерапія. — 2011. — № 4. — С. 130–150.
2. Духновський С. В. Переживання дисгармонії межличностних відносин: Монографія. — Курган: Изд-во Курганського гос. ун-та, 2005. — 175 с.
3. Карабанова О. А. Психологія сімейних відносин і основи сімейного консультування: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
4. Кратохвیل С. Психотерапія сімейно-сексуальних дисгармоній: Пер. с чеського. — М.: Медицина, 1991. — 336 с.
5. Седелініков С. С. Позиції подружжя і типологічні особливості реакції на розвод // Соціологічні дослідження. — 1992. — № 2. — С. 38–46.
6. Amato P. R. Research on divorce: continuing trends and new developments // Journal of marriage and family. — 2010. — Vol. 72. — P. 650–666.
7. Barnet, H. S. Divorce stress and adjustment model // Journal of divorce and remarriage. — 1990. — Vol. 13. — № 3. — P. 93–110.
8. Gottman J. M. A theory of marital dissolution and stability // Journal of Family Psychology. — 1993. — Vol. 7. — № 1. — P. 57–75.
9. Hetherington M., & Clingempeel, G. Coping with marital transitions // Monographs of the Society for research in child development — 1992. — vol. 57. — serial № 227.
10. Montgomery, H., Svenson O. Process and structure in human decision making. — John Wiley & Sons, 1989. — p.336.
11. Parker, B. L., Drummond-Reeves, S. J. The death of a dyad // Journal of divorce and remarriage — 1994. — vol.21. — № 1/2. — p.95–120.
12. Ponzetti, Jr. Jr., Rodney, M. C. The divorce process: toward a typology of marital dissolution // Journal of divorce and remarriage — 1988. — vol.11. — № 3/4. — p. 1–20.
13. Vannoy, D. A Paradigm of roles in the divorce process // Journal of divorce and remarriage — 1995. — vol.24. — № 3/4. — p.71–87.

**Джабраилова А. В.**

аспірант кафедри психології  
Донецького національного університета

### **ОСОБЕННОСТИ СВЯЗИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЖЕНЩИН С ПЕРЕЖИВАНИЕМ ИМИ СИТУАЦИИ РАЗВОДА**

#### **Резюме**

В статье изложена актуальность исследований, посвященных изучению развода. Приведены научные концепции зарубежных и отечественных авторов относительно особенностей переживания человеком ситуации развода. Раскрыта связь между индивидуальными характеристиками разводящихся женщин и параметрами их психического состояния.

**Ключевые слова:** ситуация развода, переживание, тревожность, депрессия, параметры психического состояния.

**Dzhabrailova A. V.**

postgraduate student at the Department of Psychology  
of Donetsk National University

### **THE PECULIARITIES OF THE CONNECTION BETWEEN WOMEN INDIVIDUAL CHARACTERISTICS AND THEIR EMOTIONAL EXPERIENCE IN THE SITUATION OF DIVORCE**

#### **Summary**

The article highlights actuality of researches devoted to investigation of divorce. Scientific conceptions of foreign and domestic authors concerning peculiarities of person's emotional experience in situation of divorce are given. The connection between individuality of women who are divorcing and characteristics of psychological state is disclosed.

**Key words:** situation of divorce, emotional experience, anxiety, depression, characteristics of psychological state.