

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН ЖІНОЧОЇ САМОТНОСТІ

М.О. Кандиба,

викладач кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
Запорізького національного університету

У статті подається теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми самотності. Придільена увага аналізу основних причин жіночої самотності та виокремлено психологічний аспект цієї проблеми. Розглянуто взаємозв'язок соціальних факторів самотності із психологічними причинами та наслідками їх дії.

Ключові слова: самотність, особистість, суб'єктивне сприйняття, соціальні взаємини.

В статті представлений теоретичний аналіз наукової літератури по проблемі самотності. Уделено увагу аналізу основних причин жіночої самотності та виділено психологічний аспект цієї проблеми. Розглянуто взаємозв'язок соціальних факторів самотності з психологічними причинами та наслідками їх дії.

Ключевые слова: одиночество, личность, субъективное восприятие, социальные взаимоотношения.

Актуальність дослідження проблеми самотності у жінок обумовлена тим, що сучасний період соціально-економічних змін пов'язаний із необхідністю перебудови свідомості людини, що веде до перегляду колишніх сталих відносин, до пошуку нових стилів взаємодії. Тому помітне місце в психології займає проблема самотності. В останні роки змінюється ставлення до самотності, особливо в жінок. Якщо раніше воно носило суто соціальний характер, то зараз набуває психологічного змісту і навіть в деяких випадках свідомого бажання бути самотнім.

При досить частому зазначенні самотності як психічного явища у вітчизняній психології практично відсутні його теоретичні та емпіричні дослідження. Питання про характер і причини самотності жінок є багатоаспектним і вимагає подальших наукових досліджень. Без глибоких знань про особливості жіночої самотності неможливо впритул підійти до вирішення проблем, пов'язаних з негативним переживанням цього стану. У той же час практичні рекомендації, які звичайно пропонуються в науково-популярній літературі, доступній широкому колу читачів, на практиці не досягають бажаного результату. Дотепер не розроблено достатньої кількості адекватних спеціалізованих методів, спрямованих на подолання негативного стану самотності жінок. Таким чином, має місце протиріччя між необхідністю застосування системних психокорекційних заходів і відсутністю адекватних, ефективних програм.

Проблемі самотності у жінок присвячуються нові роботи, що досліджують сутність самотності, причини її виникнення, характерні прояви й вплив на людей у різні періоди життя. Дослідження вітчизняних вчених (О.С. Алейникової, С.Л. Вербицької, М.О. Давидової, І.А. Долгінової, І.С. Кону, С.Г. Корчагіної, Л.В. Кузнецової, В.І. Лебедева, Є.М. Панова, Є.Є. Рогового, Н.В. Самоукіної, І.М. Слободчикова, Н.В. Хамітова) мають загальний позитивний настрій, спрямований на вирішення проблеми самотності або зміни відношення до самого феномена.

Ключовою проблемою розгляду у нашій статті виступає виявлення специфіки феномена жіночої самотності. Із цією метою вважаємо за необхідне розглянути основні причини жіночої самотності, а саме їх психологічне підґрунтя.

Мета статті полягає у освітленні психологічного аналізу причин жіночої самотності, розгляді взаємозв'язку соціальних факторів самотності із суто психологічним аспектом цього явища.

Спираючись на аналіз джерел психологічної літератури, де надається опис витоків, закономірностей й особливостей проявів самотності, ми висвітлюємо психологічний аналіз основних причин, що лежать в основі жіночої самотності.

Найважливіша з причин жіночої самотності – *демографічна*. За даними статистики, однакова кількість чоловіків і жінок в Україні є тільки до віку 28 років. Однак після зазначеного віку кількість чоловіків у країні стає значно менше. І якщо до 35 років ця різниця ще, взагалі ж, не

дуже помітна, то з 35 років стає дуже істотною. За результатами останнього перепису населення в Україні чоловіків на 10 мільйонів менше, ніж жінок. Чоловіки в нашій країні живуть у середньому на 14 років менше, ніж жінки. Чоловіча смертність значно перевершує жіночу у всіх вікових категоріях. Крім чоловічої смертності, є ще кілька обставин, що зменшують кількість потенційних чоловіка й жінки: пияцтво, відбування покарань у місцях позбавлення волі, служба в армії. Небагато жінок хочуть створити сім'ю з чоловіком залежним від алкоголю, ув'язненим, військовослужбовцем.

Жінка зазнає гостре відчуття самотності, коли вона не може реалізувати свій материнський інстинкт. Психологія жінки так влаштована, що їй обов'язково потрібно про когось піклуватися, відчувати себе потрібною, жити заради близької людини. Якщо в жінки є діти, то вона скеровує всю свою увагу на них. Але, вона має потребу в тому, хто здатний виявити турботу, дати емоційну й духовну підтримку, відчуття захищеності, упевненості, надійності й опори в житті.

Самотність *матері-одиначки* наповнена «прикутістю» до дитини. І одночасно вона шукає в дитині остаточний зміст і подолання самотності. Їй хочеться створити з дитиною самодостатній світ. Але почуття самодостатності не виникає. Мати-одиначка завжди усвідомлено або несвідомо прагне знайти чоловіка. Знаходження чоловіка для матері-одиначки є зняття «ганьби без заміжжя». Тому їй інтерес до чоловіків може бути забарвлений таємною ворожнечею до них [7].

Останнім часом однією із серйозних причин жіночої самотності стала *самотність без дітей*. На жаль, для жінки з дитиною ймовірність вийти заміж в 3 рази менше, ніж у жінки, що їх не мають. Очевидно, цим пояснюється той факт, що почастишали випадки відмови від дітей молодих незаміжніх породілей.

Сучасні жінки стали більше цінувати особисту свободу. Замість слова з негативним відтінком «бездітна» (childless) все частіше стало вживатися «вільна від дітей» (child-free). Дослідження соціальних психологів показали [1, 3], що жінки, що не бажають мати дітей, частіше високоосвічені, виявляють цікавість до своєї роботи й домоглися більших успіхів; вони думають, що материнство не принесло б їм такого задоволення. Багато хто вважає, що кар'єра й діти несумісні, що навіть в «рівноправному» шлюбі догляд за дітьми залишається жіночим обов'язком.

Сучасною проблемою є й те, що кількість жінок, що мають вищу освіту, перевершує число настільки ж освічених чоловіків. І з кожним роком ця різниця збільшується, кількість студенток перевищує кількість студентів. Однією із причин цього може служити та обставина, що протягом багатьох років у нашій країні некваліфікована праця часто оплачувалася вище, ніж кваліфікована. У результаті для жінки, яка бажає створити сім'ю із людиною, настільки ж освіченою, як і вона, з'являється додаткові труднощі.

Охолодження відносин у шлюбі ще одна із проблем сучасних жінок. Відомо, що неблагополучний шлюб практично завжди пов'язаний з відсутністю взаєморозуміння між подружжям. У такому шлюбі виникає нав'язана, не бажана самотність чоловіка й жінки.

Цікаву думку про проблему жіночої самотності висловив Н.В. Хамітов: «...ще одна розповсюджена причина самотності жінок: *сексуальна слабкість чоловіків*» [8]. Не можна применшувати значення інтимного життя в шлюбі. Особливо в перший період спільного життя чоловіка й жінки. Пізніше центр ваги може переміститися на інші сфери взаємин - дружбу, вірність, довіру, спільність поглядів і т. д.

Серед інших причин самотності жінок, Н.В. Хамітов виділяє пияцтво як чоловіче, так і жіноче. *Пияцтво й алкоголізм* одного або обох чоловіка й жінки робить нещасними всю сім'ю й веде до неминучого розриву відносин.

Жінки більш терпимі до пагубних звичок чоловіка. Але рано чи пізно виявляються біологічні й соціально-психологічні наслідки алкогольної залежності. Чоловік стає дратівливим, агресивним, брехливим, цинічним. Він втрачає критичне ставлення до свого стану, почуття обов'язку перед близькими родичами. В нього не викликають співчуття сльози дружини, власних дітей, коло інтересів звужується. Всі прагнення спрямовані на пошук спиртного. Слабшає батьківський інстинкт, він не піклується про дітей, б'є їх і дружину. Згубний вплив алкоголю на статеву сферу призводить до статевої розбещеності чоловіка, зрадам і патологічним ревнощам. У підсумку жінка не витримує й залишає чоловіка, віддаючи перевагу самотності.

Самотність закоханих людей, які мають різний культурний рівень та різні ціннісні спрямованості. Їхнє первісне спілкування, яку наповнене ілюзіями, приховує це розходження, але згодом, коли прилив почуттів відступає, оголюється різниця у колі друзів, смаків, зразок й оцінок. Таке спільне страждання, закріплене сексуальним тяжінням і загальними дітьми, може тривати нескінченно довго.

Різниця культурного рівня - це ніщо в порівнянні з *різницею цінностей*. Саме останнє призводить до остаточної самотності вдвох. Найбільш глибока різниця цінностей чоловіка й жінки й, мабуть, єдина непереборна у звичайному житті - це різниця творчої й матеріальної мотивації [9].

Ще одна з причин жіночої самотності - результат *придбаного досвіду в батьківській сім'ї*, у якій під впливом статево-рольових стереотипів вибудовуються передумови неадекватної самосвідомості, негативної самооцінки, невміння усвідомлювати власні бажання й можливості як жінки.

У дитинстві людина засвоює модель поведінки власної статі. Ця модель складається зі сценаріїв і планів дій, необхідних для реалізації поведінки, що відповідає гендеру. В основі такого засвоєння лежить механізм інструментального й поведінкового наслідування, причому дівчинки більш точно й повно копіюють своїх матерів, чим хлопчики батьків.

«Жіночий» стиль поведінки є менш запрограмованим генетично. Під впливом ігрової діяльності формується жіноча, материнська свідомість. У підлітковому віці дівчинки стають імпульсивніше, соціально активніше, доросліше й до початку юнацького віку досягають повного психічного розвитку. Залежно від того, який тип моделі поведінки засвоїть дівчинка з дитинства, залежить її відношення до себе й відношення до миру [2, 3, 4, 10].

Для повноти подання моделі жіночої самотності звернемося до останніх розробок типології цього феномена. Наведемо варіант типологізації жіночої самотності Н.П. Романової, що є прикладом теоретичного узагальнення найважливіших характеристик феномена жіночої самотності.

Критеріями типології послужили особливості психологічного складу самотніх жінок й їхня схильність до того або іншого стилю спілкування й поводження. Виділено три типи: «самотність на комплексах», «самотність на ідеалах», «самотність на амбіціях» [5].

Самотність на комплексах. Цей тип пов'язаний із певним психологічним бар'єром, що багато жінок так і не можуть перебороти протягом всього життя. Він стоїть майже за кожною проблемою на роботі, у спілкуванні, любові й близькості, що виникає в жінки. Цей бар'єр називається неадекватна самооцінка. Маючи неадекватну самооцінку, самотні жінки або нехтують тим, як їх сприймають й оцінюють навколишні, або неодмінно намагаються їм сподобатися. Дуже часто таких жінок хвилюють проблеми, пов'язані з особистою товариськістю, включаючи знайомства, розкутість і відкритість у спілкуванні.

Жінки з низькою самооцінкою мають невисоку думку про себе. Вони вважають, що не можуть бути цікаві для інших, оскільки не мають яскраву зовнішність, оригінальність мислення, дотепність, тому що часто керуються досить спірною у психологів думкою, що зовнішня привабливість людини істотно впливає на прояв до нього позитивних емоцій і симпатії. Оцінка фізичної привабливості людини визначається як ступінь його відповідності одному з існуючих у даній субкультурі стандартів. Розповсюдження й стійкість таких стандартів зв'язуються із впливом телебачення, кіно, реклами.

Самотні жінки з низькою самооцінкою не усвідомлено противляться спробам знайти людину, який би змінив їхні погляди на себе як на нездатних до любові. Багато жінок йдуть цим шляхом, заробляючи комплекси й відчувають складності на роботі або в спілкуванні.

Самотність на ідеалах. У сучасному суспільстві прийнято розрізняти два основних стереотипи в коханні. Вони прийшли з глибини сторіч, і немає нічого дивного, що багато жінок приймають їх як абсолютну істину. Перший стереотип полягає в тому, що десь існує бездоганна «друга половина», ідеал, що чекає зустрічі з вами.

Коріннями своїми цей стереотип іде в давньогрецьку міфологію, відповідно до якої Зевс розділив надвоє андрогенів – раніше єдиних людиноподібних істот на Землі. Змінивши їхню сутність, він розділив їх на дві половини: жіночу й чоловічу. Звідси й пішла ідея пошуку своєї відсутньої половини, що слугувала й слугує живильним ґрунтом для фантазій багатьох мільйонів жінок й, що набагато гірше, для їхніх очікувань і надій.

Ефемерна ідея про зумовленість і визначеність долі пройшла через середні століття до епохи Ренесансу. Вона знайшла відбиття в багатьох геніальних добутках західних і вітчизняних письменників і кінематографістів. Ця ідея дуже вдало лягла на український менталітет, який полягає в очікуванні дива, безмірної віри в долю.

Другий небезпечний стереотип – деяка модифікація першого – полягає в тому, що породжену в уяві жінки любов цілком можливо знайти в реальному житті. Живильним цим середовищем омани є всілякі романтичні історії, що поставляють засобами масової інформації,

кіно – і телесеріалами. Полон ілюзій буває настільки сильний, що деякі жінки в стані оцінити вплив, надаваний цими культурними стереотипами. Тому й приводять до самотності ідеалізовані подання про романтичну любов, відірвані від реального життя й засновані на придуманій, але помилковій посилці, що «на світі є один – єдиних чоловік, призначений для мене, без нього мені ніколи не зазнати щастя».

У результаті такої орієнтації, першопричина всіх жіночих фантазій, переконань і поведінки, перебуваючи глибоко в жіночій психіці, формує комплекс потреб, до задоволення яких жінки прагнуть у своєму житті. Існує, досить багато категорій потреб, виходячи з яких, жінки формують свій портрет ідеального партнера, і який хочуть реалізувати, коли шукають любов.

Фізичні потреби – це та категорія, яку вони усвідомлюють першорядно. Це ті переваги, які вони віддають життєвому стилю або фізичним якостям, коли подумки порівнюють потенційного партнера зі своїм кліше, створеним і збереженим постійно у свідомості. Наступна, друга категорія потреб, як правило, усвідомлюється в значно меншому ступені – це емоційні потреби. Тут безсумнівним базисом виступає потреба в «безумовній любові». На ній формуються й оформляються й інші емоційні потреби – потреба в увазі й захисті, підтримка в духовному рості, творчості й самовираженні.

Категорії матеріальних потреб. Із цих позицій, виходячи зі сформованих цінностей й установок, свідомо або несвідомо, часто автоматично оцінюється кожен чоловік. Для такої оцінки буває досить інформації про роботу й походження – об'єктивних і безсумнівних фактів, що вказують на місце людини в соціальному середовищі й спосіб добування засобів до існування. Навіть знаючи про безліч забобонів й упереджень, які можуть дати відомості про рід занять, автоматично відсіюються всі неprestижні професії.

Аналіз шлюбних оголошень, проведений Н.П. Романовою, показує, що розум вимагає високо рангових чоловіків, а традиції суспільства, матеріальні, та й багато інших розумінь вимагають створити сім'ю. Якщо врахувати, що високо рангові становлять 10-20 % від загальної кількості чоловіків, то виходить, що всі жінки, які бажають домінувати, створюють конкурс 5-10 чоловік на місце. Бажаних ними чоловіків для моногамних сімей, природно, на всіх не вистачає [6].

Самотність на амбіціях. Основний постулат, що визначає цей тип жіночої самотності, – абсолютний пріоритет творчої самореалізації в роботі перед всіма іншими соціально значимими функціями жінки в сучасному світі. Н.П. Романова умовно називає такий тип жінок «заручниця кар'єри», щоб зрозуміліше стали джерела й причини цієї самотності.

Насамперед, це психічно сильна жінка. Це жінка, яка стежить за собою: підтягнута, доглянута. Вона завжди впевнена в собі, завжди незмінно благополучна, незважаючи на всі перипетії її життя [6].

Жінка з високим кар'єрним рівнем – це, як правило, жінка 32-37 років, яка володіє високим інтелектом, що знає мови, цілеспрямована, що вміє домагатися своєї мети. Вона цінує свою роботу (на відміну від інших жінок), як засіб довести всім свою незвичайність. Однак особисте життя такої жінки найчастіше складається не дуже щасливо. Ділова жінка практично завжди вже має один або кілька шлюбів. Незареєстрованні союзи також не міцні. Така жінка розстається зі своїм законним чоловіком або партнером, тому що він не відповідає її очікуванням і запитам. Не завжди, це вказує на те, що запитує в неї занадто високі. Ділові жінки не примхливі й завжди знають, чого хочуть. Однак у своєму оточенні вони рідко можуть знайти такого супутника життя, якого хотіли б мати.

Взагалі відносини із протилежною статтю в таких жінок складаються не найкращим чином. Адаже компаньйони по бізнесу розцінюють її як менш сильного партнера тільки тому, що вона жінка. Таким чином, жінці в діловій сфері доводиться бути сильніше своїх партнерів-чоловіків, щоб бути з ними на рівні.

Для цього діловій жінці доводиться проявляти якості лідера. І тому поза бізнесом у неї з чоловіками відносини складаються важко – вона й в особистому житті стає таким же лідером, який порівнює себе з чоловіком; вона не бажає бути слабкіше партнера. Що не завжди позитивно сприймається партнером.

Звичайно, у таких жінок часто високі амбіції: їм хочеться зробити кар'єру, і частиною цієї кар'єри стає супутник життя. Він повинен відповідати її соціальному стану, у всякому разі, бути ніяк не нижче. Така жінка часто не задоволена своїм статусом на роботі й, щоб зайняти більше високе місце, багато працює. І це теж збільшує дистанцію між нею й тими чоловіками, які могли б виявити до неї інтерес.

Твердість сьогоденної соціально-економічної обстановки формує в жінці такі якості, як авторитарність, різкість, надмірна опіка над дітьми й т.п. Не будучи здатними упокоритися з консервативністю традиційної «домашнього життя», деякі жінки практично «викреслюють» її зі своєї системи цінностей, прагнучи раціонально направити зусилля в більше перспективну, з їхнього погляду, область самореалізації [5].

Резюмуючи вищесказане, можна зробити наступні узагальнення: самотність як психічне явище може бути присутнім у всіх сферах поведінки і життєдіяльності людини, це явище є результатом когнітивних процесів; реальні відносини людини порівнюються з бажаними ідеальними відносинами; усвідомлення невідповідності між ними викликає самотність.

Різноманіття форм і причин самотності обумовлює високу варіативність її проявів і впливів в індивідуальному психічному просторі. Незалежно від причин, що її породжують, а тим більше переживання негативних форм цього стану, необхідно організувати психологічну допомогу по засвоєнню навичок подолання і корекції цього стану.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці відповідної програми формування ціннісного ставлення жінок до саморозкриття, та розробити профілактичну програму що дасть можливість попередити виникнення негативного впливу самотності на особистість.

Література

1. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Э. Аронсон. – М.: ЭКСМО – Пресс, 1998. – 420 с.
2. Кораблина Е.П. Становление личности женщины. Психологическая проблема самореализации личности / Е.П. Кораблина. – СПб.: Питер, 1997. – 234 с.
3. Мид М. Одиночество, самостоятельность и взаимосвязь в контексте культуры / М. Мид // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С.213-219.
4. Пепло Л. Одиночество и самооценка / Л. Пепло, М. Мицелли, Б. Мораш // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 277-285.
5. Рассел Д. Измерение одиночества / Д. Рассел // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – 213 – 221с.
6. Романова Н.П. Социальный статус одиноких женщин в современном российском обществе: теоретико - методологический анализ: автореф. дис. ... д. соц. наук / Н.П. Романова. – Улан-Удэ – 2006. – 40 с.
7. Фурдуй Ф. И. Стресс и одиночество / Ф.И. Фурдуй // Стресс и здоровье. – Кишинев, 1990. – С. 75 - 84.
8. Хамитов Н. В. Одиночество женское и мужское / Н.В. Хамитов. – Киев: Научная мысль, 1995. – 318 с.
9. Хорни К. Женская психология / К. Хорни. – СПб.: Питер, 1993. – 384 с.
10. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Дайджест, 1993. – 348 с.