

ПСИХОЛОГІЯ

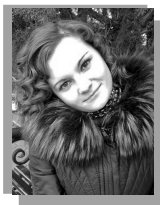
УДК 159.944.4:159.942-058.53



Макаренко О. М.,
д. мед. н., проф.
Переяслав-Хмельницький ДПУ
ім. Г. Сковороди



Андрейчева А. О.,
магістрантка
Переяслав-Хмельницький ДПУ
ім. Г. Сковороди



Король Ю. Ю.,
магістрантка
Переяслав-Хмельницький ДПУ
ім. Г. Сковороди



Царук Н. М.,
студентка
Переяслав-Хмельницький ДПУ
ім. Г. Сковороди

СПЕЦИФІКА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

У статті розглянута проблема психоемоційних станів особистості після розлучення. Зокрема досліджуються депресивні симптоми, рівень стресостійкості, соціальна адаптація, самотності.

Ключові слова: розлучення, психоемоційний стан, стресостійкість, соціальна адаптація, депресія, самотність.

В статье рассматривается проблема психоэмоциональных состояний личности после развода, в частности исследование депрессивных симптомов, уровня стрессоустойчивости и социальной адаптации, одиночества.

Ключевые слова: развод, психоэмоциональное состояние, стрессоустойчивость, социальная адаптация, депрессия, одиночество.

The article is dedicated to the problem of the psychical emotional states of personal personality is considered after a divorce, in particular research of presence of the depressed symptoms, level of stress and social adaptation, loneliness.

Keywords: divorce, psychical emotional state, level of stress, social, adaptation, depression, loneliness.

Постановка проблеми в загальному вигляді та актуальність дослідження. З кожним роком в Україні збільшується кількість сімейних пар, які вирішили розлучитись. Розлучення – це розрив у подружніх відносинах в його юридичному, економічному і психологічному аспектах, що викликає реорганізацію сімейної системи. Кризовий характер даної події обумовлений тривалістю та хворобливістю переживань членів сім'ї, його дестабілізуючим впливом на всю сімейну систему. Навіть протягом довгого періоду часу після припинення відносин зберігаються психологічні наслідки розлучення [6, с. 40].

Розлучення не відбувається раптово, йому, зазвичай, передує період напружених чи конфліктних стосунків у сім'ї. Думки про розлучення відображають ступінь незадоволеності взаємовідносинами у ній. Дослідження, проведене російсько-американським колективом соціологів, показало, що 45 % досліджуваних жінок і 22 % чоловіків задумуються про розлучення. Динаміка думок про розлучення, як у чоловіків, так і у жінок, корелюють із віком. Особливо виражені у віці 30–39 років, коли назріває криза середини життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

За даними дослідження, проведеного наприкінці 90-х рр. ХХ ст. В. В. Солодниковим, у період до розлучення жінки не звертаються за медичною допомогою, чи за консультаціями з питань сім'ї та шлюбу, а просять допомоги у родичів і друзів. Звертання до матері – 75,8 %; друзів – 51,8 %; батька – 39,2 %; до юристів – 10,2 %; психологам і лікарям відводиться – 4,9 %. У ситуації, яка передує розлученню, людина часто перебуває в стані розгубленості, втрачає цінність життя. Від батьків і друзів отримує: 66,9 % – “зроби, як хочеш”; 40 % – “розлучайся”; 14,7 % – “врахуй інтереси дітей, поживи окремо, обміркуй ситуацію”; 21,6 % – “зміни свою поведінку”. Частіше схвалюють рішення розлучення друзі та родина матері. Друзі “рятують” друга, а матері намагаються врятувати дочку [9].

Мета статті: розглянути проблему психоемоційних станів особистості після розлучення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Н. І. Оліфірович виділяє фактори, які сприяють збільшенню кількості розлучень:

- укріплення економічної самостійності та соціальної рівноправності жінок;
- лібералізація поглядів на розлучення;
- звільнення від класових, релігійних і національних забобонів;
- зниження впливу батьків на вибір партнера;
- неадекватна мотивація вступу до шлюбу одного або обох партнерів.

В якості основного мотиву розлучення виступає – неможливість задоволення в існуючому шлюбному союзі потреб і бажань подружжя. Серед причин, які спричиняють розлучення або збільшують його можливість, виділяють такі:

- сімейні сценарії, які включають в себе розлучення батьків у одного з подружжя;
- пізній або ранній вік вступу до шлюбу;
- низький рівень диференціації подружжя та нечіткі зовнішні кордони сім'ї, що обумовлює постійні втручання в її функціонування третього покоління, особливо при спільному проживанні з батьками одного зі шлюбних партнерів;
- розчарування в партнері;
- особистісні особливості одного або обох партнерів, які виражаються у схильності до конфліктної поведінки;
- нерівний рівень освіти та соціального статусу подружжя;
- професійна зайнятість жінки, в тому числі “бікар’ерна” сім’я;

- вимушене роздільне проживання (відрядження, “дистантна” сім’я);
- безпліддя одного із подружжя, неможливість мати дітей;
- дошлюбна вагітність (“стимульовані” шлюби);
- народження дитини в перші (1 – 2) роки шлюбу;
- вживання алкоголю та наркотиків;
- подружня дисгармонія (зради, сексуальна дисгармонія в шлюбі та ін.) [6].

Закінчення подружніх відносин – це зміна сімейного статусу людини, яка кличе за собою зміну всього складу життя – економічного, соціального, сексуального. Воно відображається навіть на таких повсякденних звичках, як сон і харчування, а юридичні процедури, пов’язані з розлученням, додатково ускладнюють ситуацію [3].

Депресія, яку переживає людина після розлучення, може бути більш важчою і довше тривати, ніж після смерті близької людини. Для розлученої людини така ситуація, сама по собі, стає хворобливим переживанням. Після розлучення люди бояться вступати у новий шлюб.

До соціально-психологічних наслідків розлучення відносять:

- зниження народжуваності;
- погіршення умов сімейного виховання;
- зниження працездатності людини;
- погіршення показників здоров’я, збільшення захворюваності та смертності;
- ріст алкоголізму;
- збільшення кількості суїцидальних вчинків;
- збільшення ризику психічних захворювань [2].

Розлучення породжує дуже багато проблем, як усвідомлюваних, так і неусвідомлюваних. Ось чому так важливо усвідомити причину розлучення, зробити відповідні висновки та інтегрувати втрати свого життя, перетворивши їх в продуктивну частину буття. Це набагато краще ніж скаржитись на свою долю. Надія на можливість близьких відносин у майбутньому й усвідомлення доцільності того, що відбувається, буває дуже важлива. Інший аспект, який також може бути важливий, це розуміння цінності людських взаємовідносин як таких, які приходять до людини через переживання відчуття втрати. Втрата, як і надбання лише невід’ємна частина нашого буття [1].

Незалежно від того, яким чином подружня пара розірвала відносини, їм потрібно пристосовуватися до інших умов життя. Розлученим чоловікам потрібно долати труднощі побутового характеру. Якщо діти після розлучення залишаються на виховання матері, то чоловік, як правило, переживає відчуття втрати.

Жінки, які перемогли в результаті процесу розлучення, та отримали опікунство над своїми дітьми, можуть бути незадоволеними тим, що їх минулі чоловіки вільні від будь-якої відповідальності за дітей [4].

Нерідко люди після розлучення вже не сподіваються повернути своє кохання, їх хвилює інша проблема – як жити далі. Часто цим людям здається, що їх життя закінчене. Кожна людина, страждаючи, відчуває себе обездоленою та покинутою. Відчуття того, що тебе покинула близька людина часто призводить до відчуття, що ти нікому не потрібна, не цікава, переслідує думка, що у всіх є пара, самотню людину ж не люблять, сприймають як конкурента [5].

Процес розриву і припинення відносин часто супроводжується розчаруванням, розвивається недовіра до людей чи злість на когось. Нерідко покинута людина із задоволенням розповідає про минулого чоловіка: як погано він себе поведив, які негативні наслідки відносин із ним. Згадується не тільки хороше та привабливе в іншій людині, але й риси, звички, особистісні якості, які, здавалося б, вже давно свідчили, що спільне майбутнє вже передбачене з негативного боку [8].

Страждання розлучених підкріплюються приниженням, внаслідок чого вони відчувають неймовірне розчарування. Почуття втрати можуть призвести до того, що людина не хоче нікого бачити, усамітнюється, зосереджується на своїх спогадах і думках про минуле. Як зазначає Л. Б. Шнейдер, протягом року ризик захворювань у розлучених збільшується на 30 %. Вони частіше скаржаться на головні болі, сечостатевої розлади та шкірні захворювання. Це пояснюється тим, що взаємодія в критичних ситуаціях між головним мозком, нервовою та імунною системами порушується. Після стресу впродовж 14 місяців імунна система страждає – ризик захворювань збільшується [8].

Ситуація після розлучення може бути ускладнена різними обставинами. За довгий час спільного життя батьки та діти мають власні сімейні жарти і сленг, які після розлучення можуть стати недоречними. Майже в кожній сім'ї формуються свої ритуали, традиції. Все це потрібно будувати по-новому. Подружній парі не так просто відмовитися від спільних друзів і контактів. У кількість старих зв'язків звичайно входять і родичі. У виключно рідкісних випадках вони не мають своєї думки з приводу того, що сталося, що могло статись і того, що мало статись. Важливо, щоб кожний розумів, що відбулося, і чітко знав своє відношення до цього [7].

Емоційна втрата у зв'язку з розлученням не буде дуже гострою, якщо пара зможе підтримувати контакти і після припинення подружніх відносин. Це досить можливо, якщо минулі партнери володіють

достатньою психологічною зрілістю і здатні продовжувати функціонувати як батьківська пара. Чоловік і дружина, які відчували велику прихильність один до одного (тобто, які знаходились у співзалежних відносинах), у випадку розлучення можуть зіткнутися зі значними труднощами. Тривога, яка виникає у зв'язку з розривом близьких відносин, спонукає до стрімкого створення нового співзалежного союзу, в якому є велика можливість повторити попередній досвід.

Матеріали та методи дослідження. Нами було досліджено 25 осіб, які не були розлученими (експериментальна група № 1), та 25 осіб, які перебували в стані після розлучення (експериментальна група № 2). Для проведення дослідження були використані методики:

- діагностика депресивності Бека;
- методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге;
- діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона.

Розглянемо отримані результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге (рис. 1), де чітко видно значну різницю між експериментальною групою № 1 та експериментальною групою № 2. Середнє значення показників досліджуваних, які пережили розлучення, перевищує 300 балів, що відповідає низькому опору стресу та можливості нервового виснаження. Щодо досліджуваних, які не були розлученими, то у них спостерігається високий рівень опору стресові.

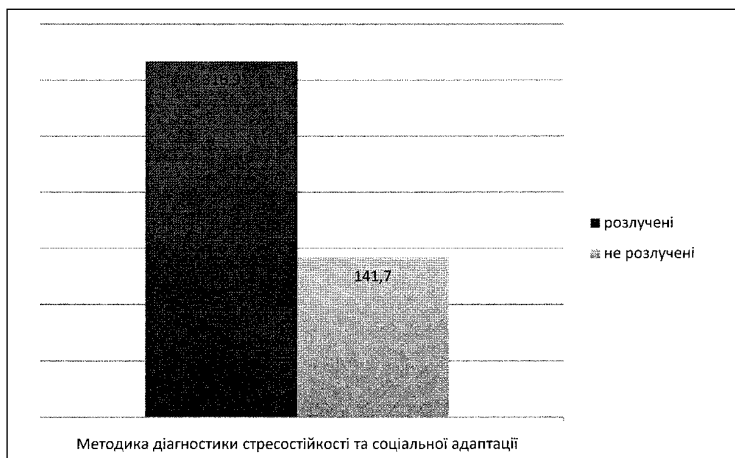


Рис. 1. Дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге

На діаграмі (рис. 2) зображено відношення двох експериментальних груп у дослідженні наявності депресивних симптомів Бека, де спостерігається значна різниця у значеннях.

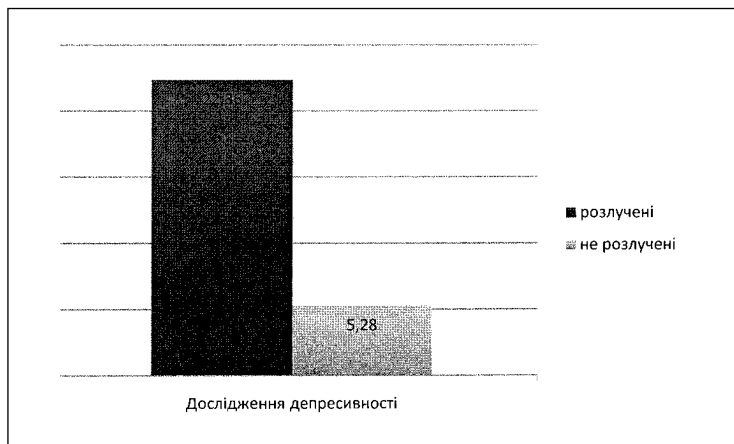


Рис. 2. Дослідженні наявності депресивних симптомів Бека

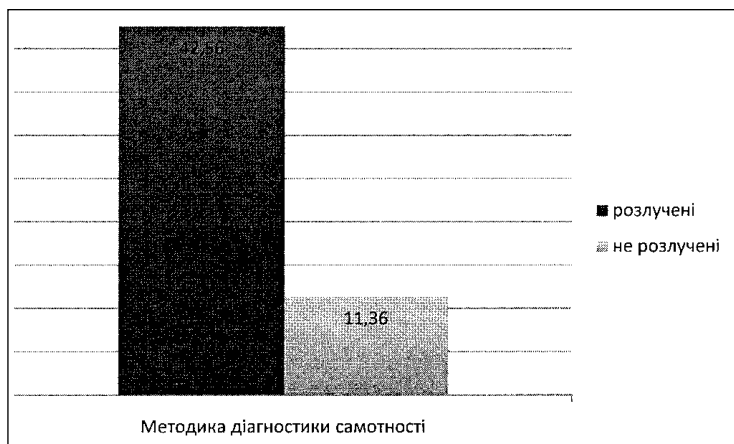


Рис. 3. Дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона

На діаграмі (рис. 3) зображено середні значення двох груп досліджуваних. Де чітко видно, що середній показник за методикою визначення

самотності у групі № 2 значно перевищує середній показник у порівнянні з групою № 1. Такий результат пояснюється тим, що розлучена особистість переживає ситуативну самотність після розірвання шлюбу, відбувається адаптація до нових умов життя.

Висновки. Закінчення подружніх відносин кличе за собою зміну всього складу життя людини – економічного, соціального, сексуального та ін. Для людини розлучення – хворобливе переживання. Погіршення демографічної ситуації та утворення неповних сімей – плачевні наслідки розлучень. Це явище також впливає на майбутнє виховання дітей. У неповних сім'ях складається специфічна система відносин між матір'ю та дитиною, формуються зразки поведінки, які можна розглядати як альтернативу нормам і цінностям, на яких засновано інститут шлюбу.

У результаті проведеного дослідження на визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації було виявлено, що в експериментальній групі № 2 середнє значення результатів дорівнює 316,9, тоді як в експериментальній групі № 1 – 141,7. Отже, низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації притаманний вибірці розлучених досліджуваних більше ніж у два рази в порівнянні з вибіркою сімейних пар.

Провівши дослідження на “наявність депресивності Бека”, виявлені наступні показники в експериментальній групі № 1 – 5,28, в експериментальній групі № 2 – 22,36. Отже, в експериментальній групі № 2 більше ніж у чотири рази в порівнянні з експериментальною групою № 1 зареєстровано симптоми депресії.

Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона показала результати: в експериментальній групі № 1 середнє значення даних – 11,36, в експериментальній групі № 2 – 42,56. Відповідно, рівень самотності більше ніж у три рази домінує в розлучених пар.

Таким чином, нам вдалося визначити, що психоемоційний стан дорослої особистості після розлучення характеризується депресивними симптомами, низькою стресостійкістю та соціальною адаптацією, відчуттям самотності. Такий результат підкреслює стан особистості, яка перебуває в депресивному стані після розлучення.

Література:

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М. : Класс, 1999. – 208 с.

2. *Андреева Т. В.* Семейная психология : учеб. пособие / Т. В. Андреева. – СПб. : Речь, 2004. – 244 с.
3. *Верещагин Л. И.* После развода. Как начать новую жизнь / Л. И. Верещагин, О. Г. Кожин. – СПб. : Питер, 2005. – 122 с.
4. *Крюкова Т.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с.
5. *Либина А.* Чтобы не осталась женщина одинокой: Психология совладания с жизненными кризисами и сложными ситуациями/ Алена Либина. – М. : Селена, 1995. – 560 с.
6. *Олифирович Н. И.* Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2006. – 206 с.
7. *Сатир В.* Почему семейная терапия? / Вирджиния Сатир. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 1998. – 127 с.
8. *Шнейдер Л. Б.* Основы семейной психологии : учеб. пособие / Л. Б. Шнейдер. – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : “МОДЭК”, 2005. – 928 с.
9. *Солодников В. В.* Социально-дезадаптированная семья в социуме / В. В. Солодников. – Рязань : Пресса, 2001.