

ТРИВАЛІСТЬ ШЛЮБУ ЯК ФАКТОР ЗМІНИ ОБРАЗУ Я У ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИЛИ РОЗЛУЧЕННЯ

Овсяннікова Вікторія Сергіївна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Найчук Вікторія Віталіївна

ORCID ID: 0000-0003-2971-1386

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних технологій

Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Останні роки засвідчили значні зміни в інституті шлюбу, що проявляються у зниженні народжуваності, зменшенні кількості зареєстрованих шлюбів, зростанні випадків позашлюбних стосунків та збільшенні кількості розлучень. Особливого поширення набули альтернативні форми шлюбних стосунків, серед яких гомосексуальні союзи, відкриті стосунки, дистантні шлюби. Ці тенденції супроводжуються підвищенням толерантності до різних форм сексуальних практик, що свідчить про зміну соціальних норм і поглядів на сім'ю [4]. Спостерігається загальне погіршення якості сімейних стосунків та зниження рівня задоволення шлюбом. Ці фактори негативно впливають на здатність сімей адаптуватися до змін, що веде до зростання їхньої дисфункціональності [4]. Розлучення не є раптовим одноразовим явищем, а тривалим процесом, який включає кілька етапів: починаючи з виникнення думки про розлучення, прийняття рішення, подання заяви і завершуючи юридичним оформленням

розриву стосунків [3]. Психологічно процес розлучення зазвичай починається з емоційного віддалення партнерів, після чого може відбутися «фізичне» розлучення, а в деяких випадках і так зване «пробне» розлучення. З погляду стресових факторів, розлучення є другим за важкістю випробуванням після смерті близької людини [3].

Вивчення розлучення як соціально-психологічної проблеми стало предметом дослідження багатьох учених. Зокрема, увага приділялася мотивації до розлучення та його фазам (К. Аронс, К. Вітек, В. Сисенко, Д. Чечот, Н. Юркевич та інші. Особливу увагу приділяли питанням переживання розлучення та адаптації до нового життєвого стилю, зокрема дослідники Ю. Альошина, Дж. Келлі, Н. Соловйов і І. Хетерінгтон. Інші науковці досліджували особистісні настановлення жінок, що перебували в різних сімейних статусах (Т. Андрєєва, А. Мусакіна), а також питання повторних шлюбів і динаміку їхніх стосунків (Є. Арнаутова, Д. Деліс, С. Кратохвіл). Вивчення гендерних відмінностей в орієнтаціях на особисте щастя стало також важливим напрямом (Т. Говорун, О. Кікінежді, В. Москаленко).

Мета статті: дослідити особливості Я-образу жінок, які пережили шлюб та чи залежить їх самооцінка та самоствавлення від тривалості перебування в шлюбі.

Виклад основного матеріалу. Розлучення є однією з найбільш психотравмуючих подій у житті людини, що підтверджується шкалою оцінки стресу, запропонованою Т. Холмсом та Р. Раге [5]. Цей процес має не лише особистісні наслідки, але й впливає на соціальні зв'язки індивіда. Розрив шлюбних стосунків веде до погіршення взаємин з дітьми, друзями, колегами та спричиняє серйозні економічні й емоційні труднощі. Для багатьох людей розлучення асоціюється з поразкою та нещастям, що значно погіршує психоемоційний стан. Численні дослідження підтверджують, що розлучені чоловіки та жінки часто стикаються з психічними та

поведінковими розладами, такими як депресія, тривожність, агресія та інші [5]. Ці розлади можуть погіршити загальний рівень життя та адаптаційні можливості людини.

Переживання розлучення суттєво впливає на самооцінку людини, знижуючи її впевненість у власних силах, провокуючи почуття розгубленості та безпорадності. Негативне самосприйняття, яке виникає внаслідок цих переживань, може призвести до вибору саморуйнівних моделей поведінки, що ускладнює пошук нових життєвих цілей і можливостей [1].

Соціальний і психологічний тиск, який відчувають люди під час розлучення, часто супроводжується руйнуванням не лише шлюбних стосунків, але й інших важливих соціальних зв'язків. Суспільство, у якому розлучення асоціюється з невдачею, лише підсилює цей тиск. Розлучені люди нерідко стикаються з відчуженням у суспільстві, що сприяє подальшій ізоляції та збільшує ризики психічних розладів. Як зазначають дослідники, стресовий тиск під час розлучення може бути настільки великим, що він здатен значно погіршити не тільки особисте життя, але й професійну діяльність людини [3].

Отже, розлучення — це не лише правовий або соціальний процес, але й глибокий емоційний досвід, який суттєво впливає на всі сфери життя людини. Психологічні наслідки розлучення є серйозними та тривалими, що потребує особливої уваги з боку суспільства, психологів та соціальних інституцій для надання підтримки тим, хто проходить через цей важкий процес [1].

В нашому дослідженні приймали участь 35 жінок, середній вік учасниць 32 роки. Учасниць було розподілено на 3 групи в залежності від того, скільки жінка перебувала в шлюбі. Крім того, нами були запрошені до участі ті жінки, які пережили розлучення більше, ніж 1 рік назад.

Для вивчення образу Я розлучених жінок було обрано методики дослідження самоствавлення (В. Столін, С. Пантілеєв) та методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна. В результаті нами було отримано наступні результати:

Для всіх досліджуваних жінок групи характерні переважно середній рівень відкритості, самовпевненості, самокерівництва, дзеркального Я, самоцінності, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність та самозвинувачення.

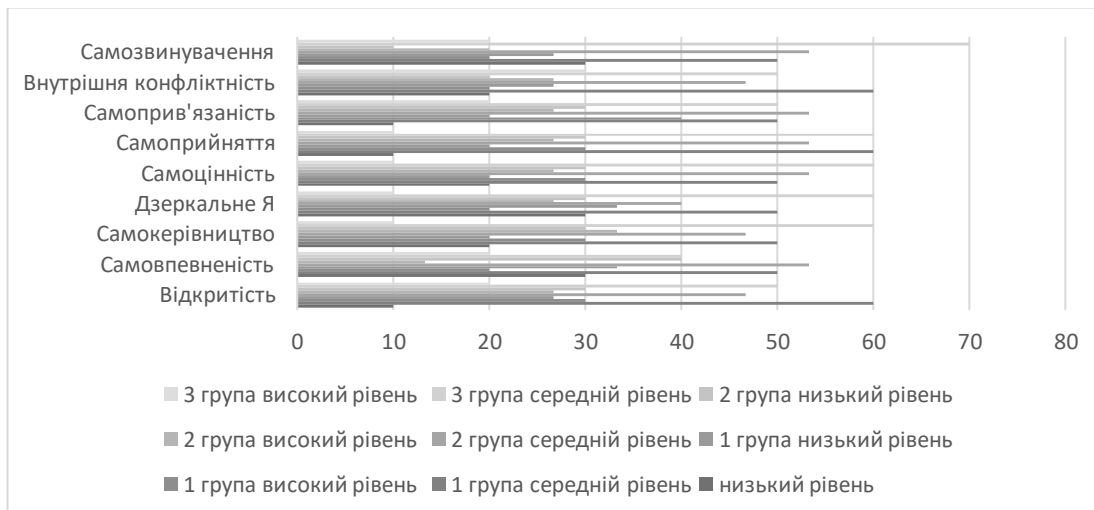
На нашу думку, слід звернути увагу на показники за шкалами даної методки на низькому на високому рівнях. Так, за шкалою «відкритість», у жінок переважає високий рівень над низьким (у відсотковому співвідношенні). У другій групі відкритість представлена на низькому та високому рівнях однаковими показниками. Щодо жінок 3 групи, то для них характерне переважання низького рівня відкритості. Отже, жінки, які перебували в шлюбі більше 10 років та пережили розлучення більше схильні до закритості, ніж жінки, які перебували в шлюбі більш короткі терміни. Подібна тенденція спостерігається за показниками самоцінності, самоприйняття, самовпевненості та самоприв'язаності.

Щодо показників внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, нами не виявлено особливих розбіжностей.

Отже, ми можемо зробити висновок про те, що в незалежності від тривалості шлюбу, після розлучення частина жінок відчують провину, готові ставити собі в провину те, що з ними відбувалось і відбувається, схильні до тривожно-депресивних станів.

\

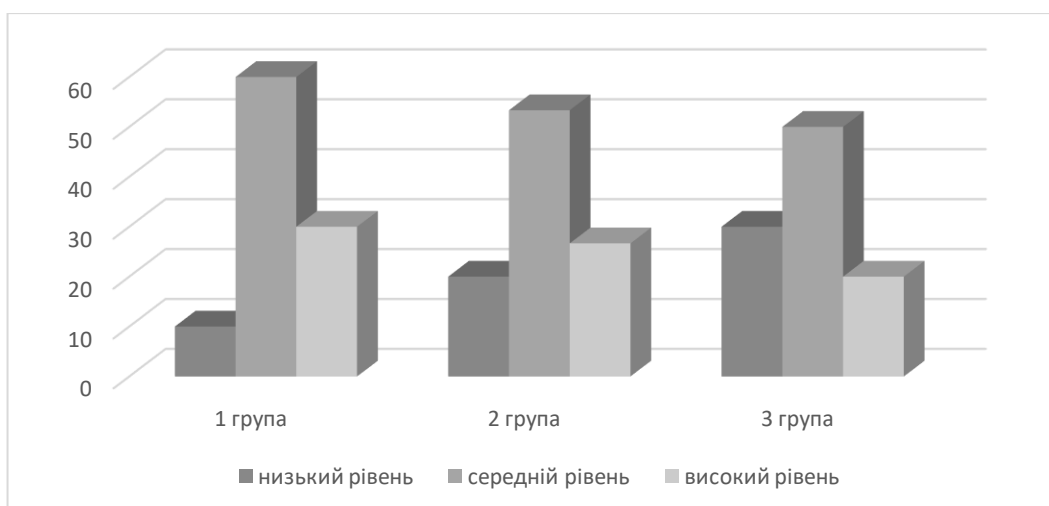
Рисунок 1



Показники самоствлення розлучених жінок (за тривалістю перебування у шлюбі), у%

Наступним кроком нашого дослідження була діагностика рівня самооцінки розлучених жінок. В результаті було встановлено, що для всіх жінок, незалежно від тривалості шлюбу на момент розлучення, характерний середній рівень самооцінки.

Рисунок 2



Показники самооцінки у жінок з різною тривалістю шлюбу на момент розлучення, у%

Щодо низького рівня, то найбільший показник характерний для третьої групи – жінок, які перебували в шлюбі більше 10 років і складає

30%, коли у представниць першої та другої групи це показник 10% та 20% відповідно.

Для більш детального аналізу відмінностей між трьома групами учасниць дослідження (за тривалістю перебування у шлюбі) було проведено порівняння показників за допомогою *t*-критерію Стьюдента (таблиця 1). Отже, отримані результати свідчать про наявність значущих відмінностей між трьома групами жінок після розлучення, залежно від тривалості їхнього перебування у шлюбі, дозволили встановити, що жінки, які були у шлюбі більше 10 років, демонструють значно нижчі рівні відкритості, самовпевненості, самоцінності, самоприйняття та самооцінки. Вони також мають нижчі показники емоційної прив'язаності до себе, що може свідчити про більш глибокий емоційний вплив розлучення на них. Тоді як жінки, які перебували у шлюбі менше 5 років, загалом демонструють вищі рівні цих показників, що свідчить про кращу адаптацію до розлучення.

Натомість, показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення не мали значущих відмінностей між групами, що може свідчити про те, що ці почуття характерні для всіх жінок після розлучення незалежно від тривалості шлюбу.

Таблиця 1

Порівняння проказників Я-образу розлучених жінок у учасниць трьох груп

Показники	Перша група (до 5 років)	Друга група (5-10 років)	Третя група (більше 10 років)	t (1-2)	t (1-3)	t (2-3)
Відкритість	7,5	6,9	5,4	1,65	2,65*	2,21*
Самовпевненість	6,8	6,5	5,6	1,02	2,25*	2,10*
Самокерівництво	7	6,7	6	1,4	2,00*	1,87

Дзеркальне Я	6,7	6,6	5,9	0,9	1,9	1,5
Самоцінність	7,1	6,8	5,8	1,21	2,30*	2,12*
Самоприйняття	7,3	6,9	5,9	1,6	2,50*	2,15*
Самоприв'язаність	6,9	6,5	5,5	1,22	2,35*	2,00*
Внутрішня конфліктність	5,5	5,4	5,3	0,3	0,5	0,2
Самозвинувачення	5,6	5,5	5,4	0,2	0,4	0,1
Самооцінка (Дембо- Рубінштейн)	7,2	6,8	5,6	1,95	2,45*	2,22*

* – показники, що є статистично значущими при рівні $p < 0,05$

Висновки. На основі проведеного дослідження можна зробити кілька ключових висновків про вплив тривалості шлюбу на психологічний стан жінок після розлучення:

Жінки, які перебували у шлюбі більше 10 років, демонструють значно нижчі рівні таких показників, як відкритість, самовпевненість, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність та самооцінка. Це свідчить про те, що тривале перебування у шлюбі супроводжується більшими емоційними труднощами після розлучення. Ці жінки відчувають більше складнощів у адаптації до нового життєвого статусу.

Жінки, які перебували у шлюбі до 5 років, загалом демонструють вищі показники за всіма основними шкалами. Вони є більш відкритими, впевненими у собі та краще приймають себе після розлучення. Це може свідчити про їхню здатність легше адаптуватися до нових умов життя після завершення стосунків.

Значні відмінності за показниками самоприв'язаності та самоцінності вказують на те, що жінки, які були в шлюбі більше 10 років, мають менше емоційного зв'язку з собою і нижче оцінюють свою цінність як особистості

після розлучення. Ці аспекти потребують особливої уваги у процесі надання психологічної допомоги жінкам після розлучення.

Незалежно від тривалості шлюбу, показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення залишаються на схожих рівнях у всіх групах. Це свідчить про те, що почуття провини та внутрішніх конфліктів є типовими для всіх жінок після розлучення, і ці емоції вимагають додаткової психотерапевтичної підтримки.

Результати дослідження підкреслюють важливість психологічної допомоги жінкам після розлучення, особливо тим, хто перебував у шлюбі тривалий час. Зниження самооцінки, самоприйняття та емоційної прив'язаності до себе вимагає цілеспрямованої роботи з фахівцями для покращення емоційного благополуччя.

Отже, тривалість шлюбу є значущим чинником, що впливає на психологічний стан жінок після розлучення, і вимагає відповідного підходу до підтримки жінок, які переживають цей складний життєвий етап.

Список використаної літератури

1. Гібнер С.М. Невротичні, особистісні й сексуальні розлади у розлучених одиноких чоловіків та їх психотерапевтична корекція: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 19.00.04 «Медична психологія». Х., 2006. 18 с.
2. Донець О.І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення. Науковий журнал «Молодий вчений». Херсон: «Гельветика», 2015. № 2(17). С.380-383
3. Зубцов Д. Суб'єктивне переживання розлучення як деструктивний чинник у професійній діяльності жінок–вихователів Гуманізація навчально–виховного процесу: Збірник наукових праць /За заг.ред. проф. В.І.Сипченка. Слов'янськ: СДПУ, 2008. С. 274-279

4. Куровський О.О. Проблеми стресових ситуацій індивіда в молодому шлюбі. Психологія зради та розлучення Збірник тез доповідей II Міжнародної курсантсько-студентської наукової конференції «Культура як феномен людського духу (багатогранність і наукове осмислення)». Львів : ЛДУ БЖД, 2013. –С. 288-291
5. Holmes T. H., Rahe R. H. The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. P. 213-218.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Островська Ганна Василівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Чопик Леся Іванівна

ORCID: 0000-0001-8855-4734

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Воєнний стан та його наслідки створюють дедалі більше викликів та стресових факторів для сучасного українського суспільства. Тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресія стали більш поширеними серед людей, які зазнали втрат, були екстрено переміщені у межах країни або закордон, а також перебували під постійною загрозою.