

Minchuk K.V. Psychological aspects of distorted performance (corruption) in human relations.

The article reveals psychological aspects of the formation of distortion of action in the form of corruption. The phenomenon of distortion of action in the form of bribery – corruption exists in the modern society. It is perceived by the consciousness of our citizens normally, naturally, fundamentally, which means the lack of critical attitude to this action on the level of everyday relations.

Key words: *corruption, temptation, lies, resistance, moral-psychological aspect, a subject of corruption.*



УДК159.942.2

М.М. Варій

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВДОВАМИ
ТРАГІЧНОЇ ВТРАТИ ЧОЛОВІКА В ПЕРІОД
ВІД 1 ДО 6 РОКІВ З ДНЯ ЙОГО ЗАГИБЕЛІ**

У статті розкрито психологічні особливості переживання вдовами трагічної втрати чоловіка в період від 1 до 6 років з дня його загибелі. Виявлено, що після трагічної втрати чоловіка в цей період у вдів виникають цілі комплекси симптомів горя, що призводять до ускладнень функціональної, пізнавально-аналітичної, емоційно-почуттєвої, мотиваційної та поведінкової сфер.

Ключові слова: *трагічна втрата чоловіка, переживання горя, тривожність, агресивність, депресія, емоційний комплекс.*



Синдром втрати (іноді його прийнято називати «гостре горе») – це сильні емоції, пережиті в результаті втрати близької, коханої людини. Втрата може бути тимчасовою (розлука) або постійною (смерть), реальною або уявною, фізичною або психологічною. Горе – це також процес, за допомогою якого людина працює з болем втрати, знову знаходячи почуття рівноваги й повноти життя. Хоча переважаючою емоцією при втраті є сум, присутні також емоції страху, гніву, фрустрації, агресії, тривоги, провини й сорому.

Значна кількість досліджень, присвячених вивченню синдрому втрати (гострому горю), що виникає внаслідок втрати близької людини, по-перше, відображають загальні аспекти цього явища; по-друге, не акцентують увагу на умовах, віці, часі, характері смерті близької людини; по-третє, як правило, досліджують горе втрати від дня смерті до 1 року. Однак у різних випадках смерті близької людини переживання горя втрати, напевно, має свої особливості стосовно різних близьких людей – матері, батька, дідуся, бабусі, чоловіка, дружини, дітей (ще й у залежності від віку), братів, сестер, тещі (чи свекрухи), свекра (чи тестя) та інших, а також у залежності від часу з дня трагічної загибелі близької людини. Виявлення психологічних особливостей переживання вдовою горя трагічної втрати чоловіка в період від 1 до 6 років з дня його трагічної загибелі є актуальним, оскільки розширить теоретичні уявлення про синдром горя та допоможе розробити адекватні заходи практичної психологічної допомоги таким особам.

Аналіз стану дослідження проблеми переживання вдовою трагічної втрати чоловіка в період від 1 до 6 років з дня його загибелі свідчить про те, що конкретних праць з цих питань у прямій постановці фактично немає. Найбільшою мірою питання переживання «синдрому втрати», котрий ще називають гострим горем, висвітлені у працях різних дослідників, у тому числі К. Ізарда [5; 6], Є.П. Ільїна [7], М.Д. Левітова [10], Е. Ліндемана [11], Ф.Є. Василюка [3], Є.І. Круковича [9], М.Й. Варія [6] та ін.

Так, М.Д. Левітов акцентував увагу на тому, що в афективному переживанні горя можна виокремити низку компонентів: жалість до того, з ким трапилося нещастя, і почасти до себе, відчуття безпорадності, неможливості повернути все назад, у поодиноких випадках – розпач [10].

Як правило, переживання горя внаслідок втрати близької людини розглядають у період з дня смерті і до 1 року. Процесові переживання горя властива динаміка проходження ряду стадій,

коли людина здійснює «роботу горя»; переважно дослідники виокремлюють 5 стадій переживання горя. Початкова стадія горя – *шок і заціпеніння*. Наступна – *стадія пошуку* – характеризується прагненням повернути померлого й запереченням безповоротності втрати. Третя стадія – *гострого горя* – триває до 6–7 тижнів з моменту втрати. Тут зберігаються й спочатку можуть підсилюватися фізичні симптоми: утруднений подих, м'язова слабкість, фізична втома навіть при відсутності реальної активності, підвищене виснаження, відчуття порожнечі в шлунку, стиснення в грудях, комок в горлі, підвищена чутливість, зниження або незвичайне посилення апетиту, сексуальні дисфункції, порушення сну. Четверта стадія синдрому втрати – це *стадія відновлення*, яка настає днів через 40 після події й триває приблизно рік. У цей період відновлюються фізіологічні функції, професійна діяльність. Людина поступово примиряється з фактом втрати. Вона, як і раніше, переживає горе, але ці переживання вже набувають характеру окремих нападів, спочатку частих, потім все більш рідких.

Звичайно, напади горя можуть бути дуже хворобливими. Людина вже живе нормальним життям і раптом знову повертається в стан туги, скорботи, відчуває безглуздість свого життя. Річниця смерті символічно обмежує період горя. Приблизно через рік настає остання стадія переживання втрати – *завершальна*. Біль стає терпимим, і людина, яка пережила втрату близького, потроху повертається до колишнього життя. В цей період відбувається «емоційне прощання» з померлим, усвідомлення того, що немає необхідності наповнювати болем втрати все життя. Зі словникового запасу зникають слова «важка втрата» і «горе». Це прослідковується у більшості праць із цього питання, до яких належать роботи С.О. Шефова [20], І.Г. Малкіної–Пих [12], О.М. Черепанової [19], Дж. Стефенсона [16] та ін.

Проте залишаються недослідженими питання переживання вдовами трагічної втрати чоловіків у період від 1 року і до кінця життя, особливості функціонування в цей період емоцій-

но-почуттєвої, вольової, пізнавальної, мотиваційної та поведінкової сфер.

Тому ми ставимо за **мету** виявити психологічні особливості переживання вдовою горя внаслідок трагічної втрати чоловіка в період від 1 до 6 років з дня його трагічної загибелі.

Коли вмирає хтось дуже близький, людина тривалий час відчуває себе знедоленою. І це триває не 1 рік, оскільки відбиток втрати так чи інакше виявляється впродовж подальшого життя. Це втрата чогось важливого, значимого, незамінного на життєвому шляху. При трагічній загибелі близької людини, у нашому випадку чоловіка, переживання горя дружиною (вдовою) в період від 1 до 6 років з дня його смерті має свої особливості. Під трагічною втратою тут розуміється смерть людини внаслідок надзвичайних подій або нещасних випадків: катастрофи (автомобільної, авіаційної, залізничної та ін.), вбивства, трагічних випадків на будові, виробництві або заробітках (у тому числі й чужих країнах), утоплення та ін.

Наше дослідження, яке стосується вдів, що не вийшли заміж вдруге, свідчить, що у період від 1 до 6 років з дня загибелі чоловіка процес переживання ними горя продовжується. У таких жінок більшою чи меншою мірою порушується життєвий шлях, особистісне «Я», а також руйнуються уявлення про майбутнє, особисту захищеність та ін.

На цьому підґрунті у них часто виникає життєво-сміслова криза. Дослідник М.Й. Варій пояснює: «Криза – це стан, який виник внаслідок накопичення нерозв’язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. З функціонального погляду, криза – це накопичення у психіці негативного психоенергетичного потенціалу, який значно переважає над позитивним та домінує у психіці» [2, с. 533].

Іноді життєво-сміслова криза частково або повністю змінює систему цінностей та смисложиттєвих орієнтацій. В.Г. Ромек, В.О. Конторович і Є.І. Крукович із цього приводу пишуть:

«Криза цілісності спровокована загрозою цілям або системі цінностей, «перекриванням» джерел життєвого смислу (блокада життєвих цілей, уявлення про неможливість самоактуалізації, розрив між «повинним» і «справжнім», між власним життям і життям оточуючих). Результат усіх цих взаємодій є у втраті життєвого змісту, цікавості до життя, перспективи, значить, і стимулів до діяльності. Виникають феномени відчуження і безнадійності. З'являється негативне емоційне ставлення до життя: від відчуття його важкості, болючості до відрази. Подібні стани можуть виникати як у результаті довгого ряду життєвих складностей, так і під дією гострих, одномоментних важких психотравм. Будь-яка зміна у житті означає втрату деяких аспектів звичних уявлень про власне «Я» і об'єкт, що неминуче веде за собою їх постійне тестування і ревізію. Таку кризу важко виявити. Зазвичай при такій кризі частіше звертаються до друзів або родичів, а не до професійних психотерапевтів» [15, с. 13–14].

Людина, яка втратила близьку їй людину, переживає горе. М.Й. Варій визначає його як «глибокий сум з приводу втрати когось або чогось коштовного, необхідного» [1, с. 505]. А щодо суму, то він пояснює: «Отже, головною й універсальною причиною суму є втрата чогось значущого для людини: безпосереднього психологічного контакту з дорогою людиною або з іншими людьми (відчуття самотності), втрата перспективи в досягненні бажаної мети» [1, с. 503].

Після року з дня трагічної смерті чоловіка вдови продовжують переживати цю втрату. Змінюються життєві процеси *функціонування, самоуправління (зокрема й саморегуляції), розвитку та адаптації, між якими виникає неузгодженість*. Дослідник М.Й. Варій під функціонуванням розуміє «вияв поведінкової та діяльної активності» [2, с. 9], а також «підтримання умов, необхідних для продовження життєдіяльності (власної і/або інших людей), для здійснення діяльності та поведінки (власної і/або інших людей), для збереження всього наявного і досягнутого» [2, с. 9]. Такі зміни приводять до дерегуляції,

тобто неузгодженого керування, недотепного самоуправління в пізнанні та спілкуванні, неефективної регуляції того чи іншого виду поведінки і діяльності, неузгодженості в перебігу психічних процесів.

Відбувається уповільнення духовного і психічного розвитку людини, оскільки має місце дисгармонія особистості. З утратою чоловіка вдови пов'язують і погіршення свого соціального та економічного становища: як реакція з'являється страх, що соціальні та економічні потреби не будуть задоволені з причини відсутності загиблого чоловіка.

На думку М.Й. Варія, «регрес або уповільнення можуть бути тимчасовими, минуцями, зумовленими кризою розвитку, зіткненням із вагомими перешкодами на шляху до життєвих цілей, порушенням життєвих планів. Вони можуть також виникнути як реакція на значні зміни соціально–економічних умов, які супроводжуються переглядом суспільних цінностей, заміною ідеалів, які розхитують життєві принципи» [2, с. 10–11].

У вдів після трагічної втрати чоловіків у період від 1 до 6 років з дня його загибелі змінюється сфера індивідуальних особистісних цінностей, актуалізується потреба в безпеці, потреба в любові та приналежності [13, с. 63–67]. Разом з тим, деякі жінки одночасно переживають почуття втрати себе, власного Я, що призводить до певного ступеня дисфункціонування. М.Й. Варій зазначає, що «дисфункціонування обмежує розвиток або робить його неможливим, оскільки людина не здатна бути продуктивною: створювати щось нове, корисне для інших, цікаве. Дисфункціонування порушує також адаптацію, оскільки статус суб'єкта, нездатного до продуктивної поведінки та діяльності, обмежує його вплив, соціальні ролі, зумовлює зайву залежність від навколишніх» [2, с. 11].

Ці та інші причини порушують структуру мікросоціальних або макросоціальних зв'язків вдів у період від 1 до 6 років з дня загибелі чоловіка. У стосунках вдів з людьми знижується симпатія, значно втрачається звичайна теплота й природність,

іноді спонтанно і незрозуміло виникає ворожість. Одним словом, має місце певний ступінь дезадаптації, тобто «відсутність або недостатність таких зв'язків з людьми найближчого і широкого оточення, які дають змогу особистості нормально функціонувати, здійснювати самоуправління і саморегуляцію, розвиватися» [2, с. 11].

А. Налчаджян пояснює: «Поширеною і психологічно цікавою формою депривації та фрустрації є невиконання обіцянок, що були дані раніше, і наступні виправдовування, придумування штучних доводів, мотивувань. Коли виправдовувальні доводи, що у психології отримали назву *раціоналізації*, стають непереконливими, у жертви обману виникає сильна агресивність. Тому обман можна вважати дуже сильним фрустратором, що спрямований проти самопізнання і позитивної самооцінки особистості, проти її самоповаги.

Довільна, невинуватена фрустрація викликає більш сильну агресивність тоді, коли фрустраторами виступають конкретні живі люди [14, с. 60–61].

Вдови у цей період частково або повністю змінюють стиль життя, стосунки з друзями і родичами; відбуваються зміни свідомості.

Це, з одного боку, змушує їх також витратити сили й намагатися відновити адаптацію, тобто знайти партнерів, з якими можливе емоційно насичене довірливе спілкування, співчуття, розуміння, порада, допомога тощо, а з іншого – ще сильніше переживати уявну провину перед загиблими, ніж вдови, в яких чоловіки померли внаслідок хвороби. Вони звинувачують себе в тому, що були надто вимогливими до заробітку чоловіка, до матеріального стану загалом, що не завжди вели себе добре, що не все зробили для нього.

У цей час у жінок підвищується рівень вираження емоцій. «Оскільки емоція відображає ставлення людини до об'єкта, вона обов'язково включає деяку інформацію про сам об'єкт, саме в цьому і є предметність емоції. У цьому значенні відображення

об'єкта – пізнавальний компонент емоцій, а відображення стану людини в даний момент – її суб'єктивний компонент. Звідси виходить подвійна обумовленість емоцій: з одного боку, потребами людини, які визначають її відношення до об'єкта емоцій, а з іншого – її властивістю відобразити і зрозуміти визначені властивості цього об'єкта» [4, с. 215].

Внаслідок цього у вдів, чоловіки яких трагічно загинули, нерідко виникає бажання, щоб їх не турбували. Ворожість іноді виникає спонтанно і часто є незрозумілою для них самих. Постійні спроби тримати себе у руках приводять до особливої манерно натягнутої форми спілкування. На цій основі підсилюється тривожність, яка стає ніби хронічною. На думку Л.М. Костіної, «хронічне переживання тривоги як неврівноваженого стану і постійна готовність до її актуалізації формує новотворення особистості – тривожність» [8, с. 3].

Часто виникає агресивність або депресія. В.Б. Шапарь припускає, що «жінки переживають депресію з причини жіночої самотності... Є і загальні причини, що викликають депресію й у мужчин, як і у жінок: розрив головної емоційної прихильності до близької людини (любимої дитини), смерть близької людини, зрада коханого або друга, соціальні потрясіння (війни, політичні й економічні кризи)» [18, с. 37].

У вдів, чоловіки яких трагічно загинули, може виникнути і страх як переживання невизначеності майбутнього (і матеріального, оскільки чоловік був годувальником сім'ї, і соціального – статусу, зв'язків тощо). І.О. Фурманов доводить, що «як одну з базових емоційних реакцій на страждання можна розглядати емоцію страху. У даному випадку страх може виникнути як реакція побоювання, що потреба не буде задоволена через відсутність об'єкта задоволення або неможливість усунення перешкоди досягнення мети, і страждання буде продовжуватися» [17, с. 31].

У цей період вдови також можуть переживати гнів. Роль гніву полягає в мобілізації енергії для активного самозахисту

жінки. Проте лють проявляється настільки великими негативними порушеннями в емоційній сфері, що вдова стає схильною до імпульсивних вчинків, іноді «зливає» гнів на дітях, рідних, а стосовно інших виявляє агресію у вербальній формі.

Безумовно, трагічна втрата чоловіка у цей період призводить до руйнування усталених моделей поведінки жінки.

Таким чином, переживання вдовою горя внаслідок трагічної втрати чоловіка в період від 1 до 6 років з дня його трагічної загибелі має свої особливості.

Вдова продовжує переживати сум, оскільки відчувається втрата чоловіка–батька як значущої людини, з якою був наявний психологічний контакт.

У цей період:

1) вдови переживають незгоду, що пов'язана з погіршенням соціального та економічного становища, частково або повністю змінюють стиль життя, стосунки з друзями і родичами;

2) змінюється сфера їхніх індивідуальних особистісних цінностей;

3) актуалізується потреба в безпеці, потреби в любові та приналежності;

4) з'являється страх як реакція побоювання, що соціальні та економічні потреби не будуть задоволені з причини відсутності померлого чоловіка;

5) вдови, які трагічно втратили чоловіків, сильніше переживають провину, ніж вдови, в яких чоловіки померли внаслідок хвороби, оскільки вони вважають, що в трагічній загибелі чоловіків є і їхня вина;

6) періодично з'являються фрустрація й депресія, або агресія;

7) деякі жінки одночасно переживають почуття втрати себе, власного Я;

8) у стосунках вдів з оточуючими знижується симпатія, втрачається звичайна теплота й природність, іноді спонтанно і незрозуміло виникає ворожість;

9) виникає депресія з причини жіночої самотності, відсутності емоційної прихильності до близької людини, чоловічої уваги і теплоти;

10) може виникнути і страх як переживання ситуації невідзначеності майбутнього.

1. Варій М.Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] / М.Й. Варій. – [3-тє вид.]. – К.: Центр навчальної літератури, 2009. – 1007 с.

2. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посібник / М.Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.

3. Василюк Ф. Пережить горе / Ф. Василюк // О человеческом в человеке. – М., 1991.

4. Грановская Р. Элементы практической психологии / Р. Грановская. – 5-е изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003. – 655 с.

5. Изард К. Горе, страдание и депрессия // Эмоции человека / К. Изард; пер. с англ. – М.: Изд-во Московского университета, 1980. – С. 251–289.

6. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.

7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.

8. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Костина. – СПб.: Речь, 2006. – 198 с.

9. Крукович Е.И. Состояние горя / Е.И. Крукович, В.Г. Ромек, В.А. Конторович // Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – С. 85–111.

10. Левитов М.Д. О психических состояниях человека / М.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 324 с.

11. Линдемманн Э. Клиника острого горя / Э. Линдемманн // Психология эмоций; пер. с англ. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – С. 212–219.

12. Малкина-Пих И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пих. – М.: ЭКСМО, 2008. – 928 с.

13. Маслоу А. Мотивация и личность; пер. с англ. / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 362 с.

14. Налчаджян А. Агрессивность человека / А. Налчаджян. – СПб.: Питер, 2007. – 736 с.

15. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
16. Стефенсон Дж. Случай тяжёлой утраты / Дж. Стефенсон // Перспективы социальной психологии; пер. с англ. – М.: ЭКСМО, 2001. – С. 590–593.
17. Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И.А. Фурманов. – СПб.: Речь, 2007. – 480 с.
18. Шапарь В.Б. Курс практической психологии / В.Б. Шапарь. – Харьков: Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»; Белгород: ООО «Книжный клуб «Круг семейного досуга», 2009. – 416 с.
19. Черепанова Е.М. Психология горя / Е.М. Черепанова // Психологический стресс: помощи себе и ребёнку. – М.: Педагогика, 1997. – С. 38–59.
20. Шефов С.А. Психология горя / С.А. Шефов. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.



Варий М.М. Особенности переживания вдовами трагической потери мужа в период от 1 до 6 лет со дня его гибели.

В статье раскрываются психологические особенности переживания вдовами потери мужа в период от 1 до 6 лет со дня его трагической гибели. Выявлено, что после трагической потери мужа у вдов в этот период возникают целые комплексы горя, приводящие к усложнению функциональной, познавательно-аналитической, эмоционально-чувствительной и поведенческой сфер.

Ключевые слова: трагическая потеря мужа, переживание горя, тревожность, агрессивность, депрессия, эмоциональный комплекс.



Varij M.M. Peculiarities of widows' emotions because of tragic lose of husband in the period between one to six years since his death.

Psychological peculiarities of widows' emotions because of tragic lose of husband in the period between 1 to 6 years since his death are discovered in the article. It is found out that tragic lose of husband in this period many complexes of symptoms of grief leading to complications of functional, educational analytical, emotional, motivational and behavioral spheres are observed with the widows.

Key words: tragic lose of husband, emotions of grief, disturbance, aggression, depression, emotional complex.

