

УДК 159.9.07.

**Микуц Ольга Владимировна**

аспирант кафедры философии

Кубанского государственного университета.

OPOENA@yandex.ru

**Ol'ga V. Mikuts**

graduate student.

Faculty of psychology.

Kuban State University

OPOENA@yandex.ru

### **Независимое поведение женщин как фактор жизнестойкости и благополучия семьи**

### **Independent behavior of women as a factor of resilience and well-being of the family**

***Аннотация.** В статье исследуются новые подходы к усилению жизнестойкости молодых семей. В качестве отправной точки, запускающий механизм любовной зависимости, как фактора ослабления жизнестойкости семьи, выделяется собственная нежизнестойкость женщины, которая ведет к срыву потребностей и дисгармоничным отношениям. На основе анализа межличностных отношений показываются основные причины, ведущие к отсутствию доверия, понимания, эмоциональной близости, напряжению и дискомфорту между супругами.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость семьи, любовная зависимость, застенчивость, субъективное благополучие, удовлетворение потребностей, независимость.*

***Abstract.** The article deals with new approaches to strengthen the resilience of young families. As a starting point, a launching mechanism of love addiction as a factor weakening the resilience of the family, woman's own non-resilience is allocated, which leads to the disruption of needs and disharmonious relations. Based on the analysis of interpersonal relations, the main causes leading to lack of trust, understanding, emotional closeness, tension and discomfort between the spouses are presented.*

***Keywords:** resilience of family, love addiction, shyness, subjective well-being, satisfaction, independence*

В первые годы совместной жизни брак особенно уязвим. В это время формируются супружеские отношения: складываются духовные связи, решается вопрос о распределении ролей. Этот период сложен, так как молодые супруги воспитывались на разных традициях, у каждого может быть свой взгляд на брак, семью, ведение хозяйства, организацию досуга, воспитание

детей. Не всегда любовь помогает преодолеть возникающие конфликтные ситуации [9]. В результате многие жены жалуются на безразличие и нечуткость своих мужей. В попытке сблизиться как раньше, они только все больше отдаляются друг от друга. Как в результате имеющихся проблем, укрепить отношения и наладить отношения с мужем?

Гармония межличностных отношений представляет собой взаимную удовлетворенность отношениями между супругами, открытость, контакт, заботу о благополучии партнера, настрой друг на друга, постоянный диалог, отказ от разного рода манипулятивного контроля и стремления к превосходству над ним, включение в самооценный контакт.

Дисгармония межличностных отношений, иначе говоря, их «патология», характеризуется отсутствием доверия, понимания, эмоциональной близости, напряжением и дискомфортом, возникающими в совместной деятельности, отчужденности, напряженности, агрессивности и конфликтности в отношениях, а так же переживанием одиночества субъектами отношений [1].

Патология – это болезненное отклонение от нормы [3]. Одним из главных феноменов дисгармонии как проявления патологии выступает любовная зависимость или эмоциональная созависимость.

В гармоничных отношениях каждый из субъектов имеет пространство для удовлетворения своих собственных потребностей, возможности для достижения личных целей и личностного роста.

В созависимых отношениях личного пространства у субъекта практически не остается, поскольку его жизнь поглощена жизнью партнера. Его потребности не удовлетворяются.

Тем самым, он теряет свою автономию и начинает «растворяться» в партнере, пытаясь их удовлетворить при помощи партнера.

Отсутствие возможности удовлетворения большинства ведущих потребностей развития личности рождает чувство неудавшейся, «несчастной» семейной жизни, которое генерализуется, затрагивая все новые сферы. Оно формирует выученную беспомощность, которая с какого-то момента начинает управлять поведением женщины и воспроизводить ее саморазрушительное взаимодействие с окружающими [2]. В попытках вернуть любовь в какой-то момент женщина превращается в жертву.

Виктимное поведение, призванное «сохранить семью» и созависимые отношения приводят к дисгармонии, и расстройству отношений вплоть до разрыва. Женщины становятся беспомощными, отчужденными, пассивными, и самое главное – они постоянно боятся одиночества, боятся остаться одни.

Американские исследователи Э. Деси и Р. Райан причины отчужденности и пассивности людей видят в блокировке трех естественных психологических потребностей, которые основываются на теории самодетерминации [6], в результате чего люди становятся апатичными, безответственными, в тоске и бесконечном удрученном ожидании проводят свою жизнь.

1. Потребность в компетентности – это потребность в мастерстве и опыте; контроле результата, потребность действовать эффективно и добиваться цели.

2. Потребность в автономии – это потребность самостоятельно строить свою жизнь и действовать в гармонии с интегрированной личностью, согласно своим интересам, однако это не значит быть независимым от других.

3. Потребность в установлении связей и отношений – это потребность во взаимодействии, в связи с другими и опыте заботы о других.

Удовлетворение всех трех потребностей, согласно концепции самодетерминации, приводит к психическому и физическому здоровью. Человек испытывает меньше тревожности, ведет более здоровый образ жизни. Срыв потребностей (их блокировка, фрустрация), ведет к отчужденности, пассивности и неоптимальному человеческому функционированию.

В условиях созависимых отношений данные потребности у женщины сорваны: они не испытывают чувство эмоциональной близости, они не чувствуют себя значимыми и компетентными, и главное – они не имеют собственной автономии.

Но самое интересное и странное - то, что женщины зачастую добровольно жертвуют двумя своими потребностями – автономией и компетентностью в ущерб третьей потребности – потребности в отношении. Данную потребность они возносят на пьедестал.

Понятие, стоящее на страже сохранности брака и семьи, носит название жизнестойкости семьи. Согласно С. Мадди, жизнестойкость – это паттерн установок, навыков, обеспечивающих кураж (храбрость, смелость, отвагу) и стратегий, которые призваны обернуть стрессогенные обстоятельства в возможности роста. Жизнестойкость особенно значима в ситуациях, насыщенных стрессами и системах отношений [7].

Несмотря на то, что понятие «жизнестойкость семьи» стало модным выражением, на сегодняшний день существует недопонимание того, как оно функционирует. Жизнестойкость семьи – понятие, призванное сохранить брак [4; 5; 8]. Оно характеризуется способностью восстанавливаться после перенесенных трудностей и испытаний, в результате чего становится более крепкой, чем прежде. Имеются в виду не только кризисы и испытания, но и любые изменения, с которыми семья может столкнуться. Любое изменение влияет на жизнестойкость семьи и адаптацию в интересах собственного благополучия.

Женщина неуверена в себе, застенчива, она сомневается в собственной привлекательности, потому что не любит себя такой, какая она есть, она начинает сомневаться в любви к ней мужчины. Она начинает его подозревать, не доверяет ему, то есть начинает вести себя зависимо. Тем самым, она надеется усилить его любовь, но достигает обратного эффекта. В итоге со стороны мужчины она ощущает нехватку внимания и безразличие.

Женщина не понимает, почему ее усилия не вознаграждаются, ведь она старается больше, чем обычно, а мужчина реагирует безразлично. В итоге появляется «замкнутый круг»: женщина пытается привлечь мужчину, а он от нее только еще больше отдален. Как результат, женщине становится обидно, и она начинает унижать партнера: относиться к нему презрительно, отдаленно, отчужденно, но, в то же время, продолжает оставаться зависимой. Она

надеется, что хоть на это он обратит внимание, однако желанного эффекта не происходит.

Созависимые женщины используют нежизнестойкие установки, а именно отчужденность, беспомощность и чувство угрозы. Таким образом, жизнестойкость семьи ослабевает.

Как видно, в основе усиления жизнестойкости семьи и преодоления любовной зависимости лежит собственная жизнестойкость женщины, которая проявляется в независимом поведении. Связь жизнестойкости, потребностей и поведения женщины очевидна, однако для наибольшей ясности в данном вопросе нуждается в дальнейшем исследовании.

### **Литература:**

1. Духновский С.В., Овчарова Р.В. Гармония и дисгармония межличностных отношений субъектов образовательного процесса: монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та. 2012. 296 с.

2. Куфтяк Е.В. Устойчивость в психологии семьи. //Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика Том 17, № 4, 2011. С. 202-207.

3. Ожегов С.В. Словарь русского языка. М. Современная энциклопедия, 1972. 346 с.

4. Amatea, E., Smith-Adcock, S. and Villares, E., 'From Family Deficit to Family Strength: Viewing families' contributions to children's learning from a family resilience perspective', 2006, *Professional School Counseling*, Vol. 9(3):177-189. 5

5. Bartone P.T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*. 2006. Vol. 18(Suppl.). P. 131-148.

6. Deci, E., & Ryan, R. (2000) *The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior Psychological Inquiry* 2000, Vol. 11, No. 4, 227-268

7. Maddi S. *The effectiveness of hardiness training*. S. Maddi, S. Kahn, K. Maddi // *Practice & Research*, 1998. № 2. Vol. 50. P. 78-86.

8. Walsh F. *Family resilience: a framework for clinical practice // Family Process*. 2003. Vol. 42 (1). P. 1-18.

9. <http://www.vevivi.ru/best/Vliyanie-informatsionnykh-tehnologii-na-semyu-ref227094.html>

### **References.**

1. Dukhnovskii S.V., Ovcharova R.V. Harmony and disharmony of interpersonal relations of the subjects of the educational process : monograph. Kurgan: KSU Press. 2012. 296 p.

2. Kuftyak E.V. Sustainability in family psychology // Bulletin of Nekrasov Kostroma State University. Series: Pedagogics. Psychology. Social work. Youth studies. Sociokinetics. Vol. 17. № 4. 2011. P. 202-207.

3. Ozhegov S.V. Dictionary of the Russian language. M.: Modern Encyclopedia, 1972. 346 p.

4. *Amatea, E., Smith-Adcock, S. and Villares, E., From Family Deficit to Family Strength: Viewing families' contributions to children's learning from a family resilience perspective, 2006, Professional School Counseling, Vol. 9(3):177-1895. 5*
5. *Bartone P.T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? Military Psychology. 2006. Vol. 18(Suppl.). P. 131–148.*
6. *Deci, E., & Ryan, R. (2000) The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior Psychological Inquiry 2000, Vol. 11, No. 4, 227-268*
7. *Maddi S. The effectiveness of hardiness training. S. Maddi, S. Kahn, K. Maddi // Practice & Research, 1998. № 2. Vol. 50. P. 78-86.*
8. *Walsh F. Family resilience: a framework for clinical practice // Family Process. 2003. Vol. 42 (1). P. 1–18.*
9. <http://www.vevivi.ru/best/Vliyanie-informatsionnykh-tekhnologii-na-semyu-ref227094.html>