

Гендерні особливості часої перспективи у подружніх партнерів, що перебувають у вимушеній розлуці

Надія Білоус

аспірант,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: muzychukmv@krok.edu.ua

Олена Никоненко

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: NikonenkoEV@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-0794-7905

Сучасні соціальні умови, зокрема війна, масові міграційні процеси, трудова еміграція та тривалі відрядження, призводять до різкого зростання кількості подружніх пар, які опиняються у стані вимушеної розлуки. Така ситуація створює для партнерів потужне навантаження на емоційну сферу, ускладнює підтримання близькості, довіри та стабільності взаємин. Водночас вона змінює спосіб, у який чоловіки та жінки сприймають свій життєвий шлях, теперішні події та уявне спільне майбутнє. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення часової перспективи подружніх партнерів, а також виявлення її гендерних особливостей в умовах вимушеної розлуки.

Поняття часової перспективи має тривалу історію в психології. У рамках підходу К. Левіна часова перспектива розглядається як складова життєвого простору особистості, що включає взаємопов'язані образи минулого, теперішнього та майбутнього [1].

Ситуація вимушеної розлуки подружніх партнерів має свою специфіку: вона не передбачає розриву стосунків, але вимагає від пари адаптації до просторової дистанції, обмеженої можливості фізичного контакту і спільного повсякденного життя. Партнери змушені підтримувати відчуття «ми» за умов розділеного життєвого простору. Для багатьох подружніх пар це пов'язано з посиленням тривоги за безпеку й здоров'я партнера, невизначеністю строків возз'єднання, зміною звичної ролевої структури (перерозподіл обов'язків, самотійне виховання дітей тощо). Одним із наслідків може бути трансформація уявлень про спільне майбутнє: від чітких планів і сценаріїв до вкрай загальних, розмитих або навіть пов'язаних із страхом і катастрофічними очікуваннями.

Гендерний підхід до аналізу часової перспективи дозволяє побачити, що чоловіки й жінки нерідко по-різному переживають час у контексті подружніх стосунків. У психологічній літературі відзначається, що жінки загалом проявляють вищу емоційну чутливість та схильні до більшої рефлексії щодо подій минулого, переживання втрат, несправедливості, травматичних ситуацій. Це може сприяти формуванню посиленої орієнтації на негативні аспекти минулого, особливо коли йдеться про втрату безпеки, стабільності, звичного укладу сімейного життя. У ситуації вимушеної розлуки це проявляється у

переживанні «як було раніше, коли ми були разом», у тенденції порівнювати теперішнє з ідеалізованими спогадами, що нерідко супроводжується смутком, ностальгією, почуттям несправедливості [2;3;4].

Крім того, для жінок особливо значущим є емоційний аспект теперішньої взаємодії: потреба у регулярному контакті, отриманні підтримки, вербалізації почуттів з боку партнера. Якщо теперішнє спілкування сприймається як недостатнє чи формальне, може посилюватися орієнтація на фаталістичне теперішнє («нічого не залежить від нас», «немає сенсу щось планувати»), зростає ризик тривоги, невдоволення стосунками, почуття самотності [5].

Чоловіки, навпаки, частіше орієнтуються на майбутнє, на досягнення, реалізацію цілей, виконання соціально схвалених ролей забезпечувача, захисника, професіонала. У ситуації вимушеної розлуки це може проявлятися у концентрації на цілі «витримати» важкі обставини, забезпечити матеріальну стабільність, виконати службовий або громадянський обов'язок. Така орієнтація на майбутнє здатна виступати потужним адаптивним ресурсом: вона надає сенс поточним труднощам, структурує час, дозволяє сприймати розлуку як тимчасовий і необхідний етап для досягнення спільного блага родини.

Разом із тим акцент на майбутньому інколи супроводжується зниженням емоційної залученості в теперішні стосунки: чоловіки можуть менше приділяти уваги вербалізації власних почуттів, вираженню підтримки, інтимній комунікації на відстані. Це нерідко сприймається партнерками як віддалення, байдужість, зниження значущості стосунків, хоча самі чоловіки вважають, що їхні дії (служба, робота, заробітки) є доказом турботи та відповідальності. Таким чином, виникає своєрідний «розрив» у часовій перспективі подружжя: для чоловіка ключовим є майбутнє («я роблю це для нас»), тоді як для жінки – емоційна якість теперішнього («мені важливо, як ти зі мною зараз») [6].

Вивчення цих особливостей відкриває можливості для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку подружніх стосунків у складних життєвих обставинах. По-перше, діагностика часової перспективи дозволяє виявити «критичні зони»: надмірну фіксацію на негативному минулому, відсутність реалістичного образу майбутнього, фаталістичне сприйняття теперішнього. По-друге, корекційна робота може бути зосереджена на формуванні більш збалансованої часової перспективи: переосмисленні травматичних подій, актуалізації ресурсних спогадів, конструюванні спільних образів бажаного майбутнього, розвитку навичок проживання «якісного теперішнього» навіть за умов дистанції. Таким чином, гендерні особливості часової перспективи у подружніх партнерів, що перебувають у вимушеній розлуці, є ключем до глибшого розуміння того, як чоловіки й жінки по-різному переживають розлуку, зберігають або втрачають відчуття спільності, будують (чи не будують) образ спільного майбутнього. Усвідомлення цих відмінностей може стати важливим ресурсом для психотерапевтичної та консультативної роботи, профілактики подружніх конфліктів, підтримки стійкості та цілісності сім'ї в умовах тривалих життєвих випробувань.

Список використаних джерел

1. Левін К. Теорія поля в соціальних науках. Психологічні експерименти. Київ : Основи, 2000. 320 с
2. Zimbardo P. G., Boyd J. N. *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*. In: Stolarski M., Fieulaine N., van Beek W. (eds.). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*. Cham : Springer, 2015. P. 1–17
3. Психологічні особливості подружніх стосунків в умовах вимушеної розлуки / за ред. Н. В. Чепелевої. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Психологія сім'ї в умовах суспільної кризи». Київ, 2021. С. 102–106.
4. Шульга Н. О. Дистантні взаємини подружніх партнерів: виклики та ресурси. *Психологія і суспільство*. Тернопіль, 2022. № 3–4. С. 112–118.
5. Петренко Ю. О. Гендерні особливості подружніх стосунків у ситуації трудової міграції. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2020. Т. 16, ч. 2. С. 154–160.
6. Іванова Л. П. Часова перспектива особистості як чинник подружньої адаптації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Харків, 2019. Вип. 66. С. 89–95.