

**Відомості про автора:**

**Лушин Павло Володимирович** – завідувач кафедри загальної та практичної психології Університету менеджменту освіти НАП України, доктор психологічних наук, професор.

*Статтю подано до друку 10.05.2016*

УДК: 159.922.6 :172.7

© Т. М. Зелінська, 2016

Т. М. Зелінська (м. Київ)

**УЗГОДЖЕННЯ ІНТЕНСИВНОЇ АМБІВАЛЕНТНОСТІ ВЗАЄМИН  
МІЖ СТАРІЮЧИМИ БАТЬКАМИ ТА ДОРΟΣЛИМИ ДІТЬМИ**

**Зелінська Т. М. Узгодження інтенсивної амбівалентності взаємин між старіючими батьками та дорослими дітьми.** Генезис особистості пов'язаний з розвитком внутрішньої амбівалентності, що впливає на прояв вікових і соціальних особливостей. Розглянуті особливості високої амбівалентності у взаєминах між літніми батьками й дорослими дітьми в різних життєвих ситуаціях. Амбівалентність визначена як особистісна властивість, що притаманна кожній людині й проявляється одночасно в позитивній і в негативній оцінках об'єкта. Висока амбівалентність у взаєминах між літніми батьками й дорослими дітьми характеризується домінуванням ворожості, депресії, і в той же час переживанням позитивного ставлення, що травмує обидві сторони. Інтенсивна амбівалентність взаємин у цій ситуації протікає як взаємовиключна суперечність переживань. Виявлено, що головна амбівалентна суперечність старіючих батьків у взаєминах з дорослими дітьми – це збереження особистісної автономії й потреба в турботі дорослих дітей; у дорослих дітей – це збереження особистісної автономії й свідоме прагнення турбуватися про своїх батьків. Підкреслюється необхідність свідомого узгодження, гармонії внутрішньої амбівалентності кожною стороною в батьківсько-дитячих взаєминах: приймається особистісна автономія обох сторін та задовольняється потреба батьків у турботі дітьми.

Саме така узгодженість амбівалентності взаємин старіючих батьків і дорослих дітей важлива для батьків, які переживають «феномен погашення». Це означає здійснення надій щодо дітей як підтримки в старості, коли дорослий син або дочка, відповідно до національних і сімейних традицій, бере на себе відповідальність за дотримання особистісної автономії й турбується про батьків. Реальна гармонізація амбівалентності кожною зі сторін цих взаємин впливає на якість їхнього життя.

**Ключові слова:** амбівалентність у взаєминах; амбівалентність особистості; автономія; турбота; гармонічні взаємини між літніми батьками й дорослими дітьми; висока амбівалентність.

**Постановка проблеми.** Для літніх батьків та дорослих дітей є особливо актуальним адекватно узгодити їх взаємини у напрямі інтеграції амбівалентності (позитивного і негативного одночасно) з домінуванням позитивно-ціннісного переживання. Взаємини між поколіннями цих батьків і дітей повинні привернути увагу дослідників, оскільки батьки втрачають соціальний статус (пенсіонери), а діти відповідно його набувають (зростає особистість, кар'єра, заробітки), батьки втрачають інтенсивну емоційність взаємин, зокрема, зі своїми дорослими дітьми. Негативні особливості цієї ситуації можна зменшити і гармонізувати за умови, що обидві сторони будуть прагнути до теплих і спокійних взаємин.

**Аналіз наукових досліджень.** Вивчалися різні питання психології літніх людей: потреба у підтримці та утриманні, сімейне відчуження, конфлікти навколо виховання онуків, боротьбу за

владу у родині, самотність, депресію, особливості життєвих стратегій різних поколінь (Т. В. Андрєєва, Е. Г. Ейдемільер, Л. Ешнер, М. Майєрсон, Н. Пезешкіан, Е. Сміт, І. В. Шаповаленко, В. Юстіцік та ін.). Проте не досліджувалась амбівалентність між поколіннями у вітчизняній науковій психології, а саме: як старіючі батьки гостро переживають збіднення взаємин зі своїми дорослими дітьми, і як дорослі діти уникають покращення цієї ситуації, що обумовлює взаємну агресію та безпорадність.

Отже, ця тема є новою для академічних вчених, інакше треба описати «ледве чутний» голос літніх батьків, коли батьки живі, але їх вже не чують найближчі люди. Батьки не вірять, що дорослі діти їх зрозуміють. Водночас їх дорослі діти також не вірять, що батьки їх можуть почути.

**Мета цієї статті** – вивчити амбівалентність взаємин між літніми батьками та дорослими дітьми, обґрунтувати напрями їх узгодження.

**Виклад основного матеріалу та результати досліджень.** Наше розуміння амбівалентності відрізняється від існуючих, оскільки ми розглядаємо її як стійку особистісну властивість у формі переживання. Авторське визначення цього поняття таке: амбівалентність – це особистісна властивість, яка притаманна кожному індивіду і виявляється одночасно в позитивній і негативній оцінках одного об'єкта в думках, емоціях і поведінці людини [1, с. 13].

Генеza особистості нерозривно взаємопов'язана з розвитком її внутрішньої амбівалентності, що впливає на вияви вікових і соціальних особливостей. Джерелом розвитку амбівалентності виступає нужда – генетична рушійна сила особистості (за С. Д. Максименко), яка породжує, розгортає, ускладнює та розвиває її впродовж життя. Генеza амбівалентності в дорослому віці здійснюється як її розгортання у внутрішньому світі особистості шляхом узгодженості взаємовиключних позитивних й негативних переживань та домінування вияву конструктивності, гармонійності.

Амбівалентність розвивається впродовж життя людини, але в літньому віці посилюється полярність між поколіннями, коли стосунки з дорослими дітьми набувають гострого екзистенціального сенсу. Життєвий період обмеження соціальних можливостей літніх людей актуалізує, з одного боку, потребу у близьких взаєминах з дорослими дітьми як найважливішу цінність, з іншого – посилюється амбівалентність між поколіннями. Останнє можна пояснити різними життєвими цілями старіючих батьків і дорослих дітей. Проте треба й дітям встигнути встановити розуміючі взаємини зі своїми батьками. Сімейне коло відчуження, образ, агресії як вияви інтенсивної амбівалентності між літніми батьками і дорослими дітьми варто реально змінювати в напрямку становлення позитивних батьківсько-дитячих взаємин. Узгоджені взаємини між поколіннями мають важливе значення як для батьків, так і для дітей, оскільки це найміцніші людські цінності.

Особистісна амбівалентність відображає не об'єктивні ознаки предметів і явищ, а одночасні позитивні й негативні оцінки, ставлення, переживання людини в реальних взаєминах, утворюючи нові смисли шляхом інтеграції взаємовиключних суперечностей. Гармонійні зміни взаємин між літніми батьками та дорослими дітьми дають можливість узгодити амбівалентність між поколіннями, об'єднуючи разом позитивне і негативне внутрішнього і зовнішнього світів.

Отже, амбівалентність як властивість особистості є чинником породження, збагачення, оновлення смислового світу суб'єкта шляхом інтеграції позитивного і негативного з перевагою позитивних, конструктивних переживань. Саме «участь» амбівалентності у створенні смислової сфери між поколіннями літніх батьків та їх дорослих дітей є ознакою динамічності змінювання кожної сторони взаємин. Важливо наполегливо зменшувати вияви інтенсивної амбівалентності з урахуванням специфіки міжпоколінних взаємин.

Літні батьки здатні свідомо обирати добрі взаємини з власними дорослими дітьми. Люди цього віку переглядають можливість бути більш щасливими в останні роки свого життя, прагнуть бути у злагоді зі своїми дорослими дітьми та поважати себе. Соціальна залежність від близьких людей є однією з базових властивостей людини у міжособистісних взаєминах [2, с. 64]. Але продовжувати самоактуалізацію старіючим батькам не легко без узгоджених взаємин із дорослими дітьми. Саме феномен розбалансованості амбівалентності між ними є травмуючим для обох сторін.

Спостерігається і протилежна тенденція, коли взаємини емоційно зміцнюються між старіючими батьками і дорослими дітьми, але частіше між матерями і дітьми. Матері частіше, ніж батьки, звертаються за психологічною консультацією як новим способом вирішення болючих питань з дорослими дітьми. Досвід психологічного консультування є також основою для наших узагальнень, що підтверджується аналізом досліджень когнітивного напрямку зарубіжної психології, представники якого зробили вагомий внесок у розуміння амбівалентності між поколіннями літніх батьків і дорослих дітей [3].

Найчастіше минулі стосунки між поколіннями заважають безконфліктному спілкуванню. Безумовна любов батьків є «притулком» для дітей в будь-якому віці, що є позитивним моментом нашого життя. Але певна частина дорослих дітей не відповідає батькам доброзичливою турботою. Вони дають собі волю «відігратися» за минулі обіди вже на літніх батьках [3]. Агресивне ставлення дорослих дітей до літніх батьків є виявом інтенсивної амбівалентності між поколіннями, що утворює нестабільність, фрустрованість, агресивність і байдужість взаємин.

Посилюється амбівалентність між поколіннями і тоді, коли одна з сторін хоче зберегти чи утворити більш тісні емоційні зв'язки, а інша – не погоджується чи не визначилася. Деструктивний стиль спілкування між поколіннями має хвильовий, травматичний ефект, оскільки інші члени сім'ї діють відповідно негативно щодо літнього батька чи матері.

Проте батькам не треба погоджуватися на деструктивні взаємини, прагнути їх змінити, наприклад, написати листа своїм дорослим дітям, в якому однозначно і чітко висловити бажання будувати конструктивні і добрі стосунки. Такого кроку буває достатньо для перебудови суперечливих взаємин між поколіннями, коли дорослі діти усвідомлюють свою конфліктність між власною автономністю і турботою про батьків, що узгоджується ними як прийняття своєї і батьківської незалежності та здійснення реальної турботи про літніх батьків.

Батьки також повинні прийняти те, що діти вже дорослі, і мають розглядати їх як рівноправних і відповідальних осіб. Кожен з них може мати особистісний простір, не порушуючи прав і гідності близької людини. Так, наприклад, літнім батькам не треба давати непрошених порад своїм дорослим дітям, коли їх про це не просять, оскільки поради сприймаються в даній ситуації як критика. І чим менше батьки прагнуть дати порад, тим, дійсно, частіше дорослі діти звертаються за ними. Відсутність конструктивного змінювання літніх батьків веде до посилення у них несумісних суперечностей високої амбівалентності як у внутрішньому світі, так і в стосунках з дорослими дітьми з виявами ворожості, звинувачень, депресії.

Зазначимо, що основна суперечність літніх батьків переживається між власною автономністю і потребою у турботі дорослих дітей, тому важливо узгоджувати автономність свою і дорослої дитини з чіткою диференціацією ролі батька/матері, навчитися отримувати задоволення та вдячність від турботи дітей. Відкрите і коректне обговорення суперечностей між літніми батьками та дорослими дітьми узгоджує власну амбівалентність сторін, дає можливість зменшити інтенсивність батьківсько-дитячого протистояння.

Взаємодія людей є конструктивною тоді, коли вона є не тільки взаємно вигідною, а ще й взаємно розвиваючою, коли вона базується на конструктивних для людини способах

задоволення потреб [2, с. 65]. Батьки в будь-якому віці мають позитивний виховний вплив на своїх дітей, як і діти на батьків. Однак зміст, інтенсивність виховання змінюються, адаптуючись до вікових особливостей і реальної життєвої ситуації, зокрема, коли обидва покоління стають дорослими. Говорячи своїй сорокарічній дочці «я так сказала», «я хочу щоб ти», літнім батькам варто пам'ятати, що вони не впливають на дочку так, коли їй було десять років. Тому літнім батькам важливо навчитися демократично спілкуватися з дорослими дітьми з чіткою диференціацією ролей батька/матері і дітей [3, с. 15].

Розглянемо це питання у практиці нашого психоконсультування. На прийом прийшла жінка 58 років для того, щоб зрозуміти свої взаємини з дорослими дітьми та батьками, які померли. Історія її амбівалентних взаємин з літніми батьками така. Батько і мати переїхали в дім, де жила її сім'я, оскільки вони не могли самотійно проживати в селі (обоє були інвалідами). Батько отримував велику пенсію і передав дорослій дочці право нею користуватися. Мати отримувала невелику пенсію, але гроші використовувала лише на онуків.

Доросла донька вважала, що тато правильно вчинив, а мати – не зовсім правильно, оскільки донька не могла контролювати її гроші. Тепер, коли її діти виросли, клієнтка не може обрати правильну модель взаємин з власними дітьми (тато чи мати були праві?). З цією жінкою ми провели два цикли психологічного консультування: перший – завершили минулі стосунки з її літніми батьками, другий – спрогнозували та обговорили взаємини з її дорослими дітьми.

Жінка відмітила, що після консультування вона стала набагато ближчою до своїх дорослих дітей і готова обговорювати з ними будь-які питання. Клієнтка погодилася, що втрачати свободу літнім батькам не потрібно (як це зробив її батько), але фінансові питання варто обговорювати разом (її мама цього уникала). Отже, жінка усвідомила свої суперечливі взаємини з літніми батьками та уточнила свою установку щодо власних дорослих дітей. Але наведений приклад не є поширеною практикою узгодження амбівалентності між поколіннями.

Багато дорослих дітей живуть в вакуумі від своїх батьків, а коли вони помирають, виникає безліч питань як до батьків, так і до себе. Динаміка сімейних стосунків повторюється як «сімейне коло» за умови, що досвід амбівалентності між поколіннями не усвідомлюється і не корегується. Для нас важливо в процесі сімейного консультування забезпечити осмислення змін амбівалентності для клієнта, а потім його мотивувати узгодити, гармонізувати амбівалентність між поколіннями. Це дозволяє підвищити якість їхнього життя, переживання благополуччя, щастя. Тому і літнім батькам, і дорослим дітям ніколи не пізно встановити теплі, значимі стосунки зі своїми рідними людьми, узгоджуючи суперечливі питання. Отже, екзистенційний характер взаємин літніх батьків і дорослих дітей дозволяє узгодити позитивні і негативні переживання і конструктивно змінюватися та зростати в реальній людяності, але без посилення розмов про смерть.

Прагнення літніх батьків до реальної залежності дорослих дітей посилює амбівалентність взаємин між поколіннями. Сценарії життя літніх батьків і дорослих дітей можуть здійснюватися як переживання стресу, взаємної недовіри, конфліктів і тоді, коли вони живуть разом. Будинок стає полем битви, в якому люди кричать один на одного, звинувачують у руйнуванні їхнього приватного життя. Висока амбівалентність між поколіннями літніх батьків і дорослих дітей стає особливо непримиренною, коли батьки не були прикладом для своїх маленьких дітей.

Відомо, що діти вчаться перш за все на прикладах, але батьки були для них негативними прикладами. І в літньому віці вони не змінюють деструктивний сценарій взаємин із дорослими дітьми. Відповідно отримують від них теж саме. Ці дорослі діти при онуках намагаються принизити своїх літніх батьків, які переживають сором, гнів. Коло ненависті лише посилюється, зупинити його можна лише спільними зусиллями обох поколінь. Старіючим батькам в даній

ситуації можна визнати свою неадекватність у вихованні маленької дитини, а також впертість у взаєминах з дорослою дитиною. Для цього можна батькам написати листа дорослій дитині про те, що вони намагалися бути турботливими батьками, але не завжди знали, як правильно діяти. У прямому контакті дуже складно це зробити літнім батькам, але також можливо. В цій ситуації важливе примирення через пробачення та прийняти один одного. Узгодження, гармонія основних амбівалентних суперечностей між поколіннями є бажаними для обох сторін. Саме конкретні стосунки між поколіннями посилюють між ними узгоджену соціальну і внутрішню амбівалентність.

Багато дорослих дітей і старих батьків висловлюють сильні протилежні та несумісні думки, почуття один до одного по лінії автономії і залежності, коли кожна сторона абсолютизує лише власну незалежність без урахування потреби в отриманні і наданні турботи. Літній батько має більш інтенсивну амбівалентність взаємин з дорослими дітьми, ніж літня мати. Батьківської любові взагалі не було або її не вистачало більшості дітей. Дефіцит любові батька гостро переживається як несправедливість і дорослими дітьми, що посилює інтенсивність амбівалентності між поколіннями [1, с. 110].

Стосунки літнього батька з дорослим сином мають певні особливості. Коли сценарій дитинства сина характеризується автономією, то амбівалентність між поколіннями помірна, узгоджена і без гострих конфліктів. Навпаки, коли батьком порушується автономія підростаючого сина, тоді і в літньому віці він продовжує тиснути на незалежність дорослого сина. У відповідь син виявляє агресію, нехтування щодо літнього батька. Тому вони часто скаржаться на напружене спілкування або взагалі його відсутність, що свідчить про інтенсивну амбівалентність між ними.

Проте літнім батькам ніколи не пізно визнати реальність, знайти розуміння з дорослими дітьми і не лише вимагати від них, але бути вдячними дітям за їхню реальну турботу. Кожна сторона може зменшити власну автономність, коли узгоджується питання про надання і отримання підтримки, турботи. Водночас узгодження автономії літніх батьків і дорослих дітей веде до вирішення проблеми надання і прийняття з вдячністю турботи. Зауважимо, що не варто протиставляти вище зазначені шляхи за принципом «яйце чи курка є першим», оскільки вони є ефективними, але в залежності від ситуації, індивідуальних особливостей літніх батьків і дорослих дітей. Узгодження зазначених вище основних амбівалентних суперечностей батьківсько-дитячих стосунків дозволяє батькам отримувати задоволення потреби у турботі дітей і не скаржитися на втрату свободи, а дорослим дітям виконувати з гідністю свій обов'язок перед батьками і не відчувати втрату власної свободи.

Узгодження позитивного і негативного у взаєминах цих поколінь зменшує напругу амбівалентності, утворює різні виміри «сірого» як стійку зону спілкування, спокою, певного задоволення життям. Зниження кожною стороною власної амбівалентності дозволяє гармонізувати батьківсько-дитячі взаємини та прийняти автономність як свободу кожного покоління у відповідності з віком, турботою дорослих дітей за своїми батьками та переживанням вдячності за це батьків. Саме в такій ситуації літні батьки здатні уважно і емпатійно слухати, спокійно виявляти свої переживання і не давати непрошених порад своїм дорослим дітям. Дорослі діти відчувають власну автономність, переживають спокійну радість від того, що їх літні батьки отримують від них очікувану допомогу.

Консультація з літніми батьками вимагає від психолога врахування певних особливостей цих осіб, а саме: уповільнення пізнавальних процесів; зниження здатності міркувати; звуження та обмеження цінностей тощо. Водночас старіючі батьки розглядають стосунки зі своїми дітьми в якості критерія свого життя, тому вони з надією йдуть по шляху узгодження інтенсивної амбівалентності.

Для батьків важливо усвідомлювати і переживати «феномен погашення», який означає здійснення надії батьків на дітей як підтримку в старості. Якщо їх діти є щасливими у своєму житті, то літні батьки думають, що вони прожили гідно. Якщо при цьому мають хороші стосунки з дорослою дитиною, то переживають спокій, благополуччя і щастя. Проте, коли стосунки напружені, літні батьки страждають від почуття провини, образи і звинувачують своїх дорослих дітей у відсутності відповідальності перед ними.

Психічне здоров'я літніх батьків знаходиться в прямій залежності від стосунків з їхніми дорослими дітьми, оскільки життєві сили батьків швидше поновлюються при повазі і турботі дітей. Природно настає час у житті дорослої дитини, коли її батьки стають слабшими з віком і потребують їхньої турботи. Дорослий син чи донька, згідно національних і сімейних традицій, бере на себе особистісну відповідальність за збереження автономії і надання підтримки, турботи батькові і матері.

**Висновки.** Основна амбівалентна суперечність взаємин старіючих батьків переживається між власною автономією і потребою у турботі дорослих дітей, що важливо узгоджувати з чіткою диференціацією ролі батька / матері, власного віку і віку дорослих дітей. Основна амбівалентна суперечність дорослих дітей – між власною автономією і усвідомленням турботи про літніх батьків, що важливо узгоджувати у напрямку прийняття своєї та батьківської незалежності, здійснення реальної та відповідальної турботи про батьків.

Узгодження кожною стороною власної амбівалентності дозволяє гармонізувати батьківсько-дитячі взаємини та прийняти автономність як свободу кожного покоління у відповідності з віком, турботою дорослих дітей за своїми батьками та переживанням вдячності за це батьків. Літні батьки та їх дорослі діти на цьому етапі життєвого шляху стають більш щасливими, що буде нами досліджуватися діагностично.

### Література

1. Зелінська Т.М. Амбівалентність особистості : Теорія, діагностика і психокорекція : навч. посіб. / Т. М. Зелінська. – К.: Каравела, 2010. – 256 с.
2. Ліщинська О.А. Психологічна концепція соціальної залежності / О. А. Ліщинська // Педагогічний процес: теорія і практика, № 3–4 (48– 49), 2015. – С. 65 – 68.
3. Ball-Teplin C., Kaplan B. The Unheard Voice of the Aging Parent Conflicts and Ambivalence in Intergenerational relationships / C. Ball-Teplin, B. Kaplan // Winchester, UK Washington, USA. – 2010. – 159 p.

**Зелинская Т. Н. Согласование интенсивной амбивалентности взаимоотношений между стареющими родителями и взрослыми детьми.** Генезис личности связан с развитием внутренней амбивалентности, влияющей на проявление возрастных и социальных особенностей. Рассмотрены особенности высокой амбивалентности в отношениях между пожилыми родителями и взрослыми детьми в различных жизненных ситуациях. Амбивалентность определена как личностное свойство, что характерно для каждого человека и проявляется одновременно в положительной и в отрицательной оценках объекта. Высокая амбивалентность в отношениях между пожилыми родителями и взрослыми детьми проявляется в доминировании враждебности, депрессии, и в то же время переживается позитивное отношение, что является травмирующим для обеих сторон. Интенсивная амбивалентность отношений в этой ситуации протекает как взаимоисключающее противоречие в переживаниях.

Выявлено, что главное амбивалентное противоречие стареющих родителей у взаимоотношениях со взрослыми детьми – сохранение личностной автономии и потребность в заботе взрослых детей; у взрослых детей – сохранение личностной автономии и сознательное стремление заботиться о своих родителях. Подчеркивается необходимость сознательного согласования, гармонии внутренней амбивалентности каждой стороной в родительски-детских отношениях: принимается взаимно личностная автономия и удовлетворяется потребность родителей в заботе детей.

Именно такая согласованность амбивалентности отношений стареющих родителей и взрослых детей важна для пожилых родителей, которые переживают «феномен погашения». Это означает осуществление надежды на детей как поддержку в старости, когда взрослый сын или дочь, в соответствии с национальными и семейными традициями, берет на себя ответственность за соблюдение личностной автономии родителей и заботиться о них. Реальная гармонизация личностной амбивалентности каждой из сторон отношений влияет на качество их жизни.

**Ключевые слова:** амбивалентность в отношениях; амбивалентность личности; автономия; забота; гармоничные отношения между пожилыми родителями и взрослыми детьми; высокая амбивалентность.

**Zelinska T. The harmonization of the intense ambivalence of the relationship between aging parents and adult children.** Genesis of personality is connected with the development of its internal ambivalence affecting the manifestation of age and social features. It has been considered the peculiarities of high inconsistency of ambivalence in relations between elderly parents and adult children in various life situations. Ambivalence has been defined as a personal feature which characterizes each individual and appears both in a positive and negative assessment of an object. High ambivalence in the relationship between elderly parents and adult children is shown in the dominance of hostility, accusations of alienation, guilt, depression, and at the same time a positive attitude to relatives, which is traumatic for both sides. It has been shown the dramatic ambivalence relationship between aging parents and adult children, as high uncoordinated internal contradiction of both parents and children which appears in negative parent-child relationship.

It has been established the main ambivalent contradiction of aging parents between individual autonomy and the need to care for children; adult children - between autonomy and a conscious concern for parents. It has been emphasized the necessity of coordination of ambivalence in relations towards accepting own and parental autonomy, giving and providing care. It is important for elderly parents to experience «the phenomenon of maturity», which means the exercise of their hopes for children as support in old age when the adult son or daughter, according to national and family traditions, take personal responsibility for compliance of autonomy and care, care about parents. Real harmonization of each party's own ambivalence can allow to coordinate relations that affect the quality of life both older parents and adult children.

**Keywords:** ambivalence in relations; ambivalence of personality; autonomy; care; harmonious relationship between elderly parents and adult children; high ambivalence.

#### **Відомості про автора:**

**Зелінська Тетяна Миколаївна** – професор кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, доктор психологічних наук, професор.

*Статтю подано до друку 12.05.2016*