

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Другий (магістерський)

Освітній рівень

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ШЛЮБНИХ  
ПАРТНЕРІВ ПРИ РОЗЛУЧЕННІ**

назва теми

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма ОНП «Психологія»

22210

номер залікової книжки

Виконав(ла): студент(ка) II курсу, групи ППмз-22-1 \_\_\_\_\_

Підпис

Т. П. Румак

Ініціали, прізвище

Керівник: доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_

Підпис

Є. М. Потапчук

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_

Підпис

Т.В. Комар

Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 2023 р.

Хмельницький, 2023

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні»

Здобувач Тетяна РУМАК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Керівник Євген ПОТАПЧУК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 69 сторінки, перелік джерел посилання складає 51 найменувань, 4 додатків.

Ключові слова: шлюбні партнери, майбутні фахівці, конструктивна поведінка, розлучення.

Об'єкт дослідження є розлучення як ненормативна сімейна криза.

Предмет дослідження є психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні.

За результатами дослідження розроблені практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо конструктивної поведінки під час розлучення.

Одержані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів при консультуванні шлюбних партнерів щодо взаємної підтримки в процесі розлучення.

Дипломник \_\_\_\_\_ Тетяна Румак

Підпис

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗЛУЧЕННЯ У ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1 Сутність та характеристика розлучення як ненормативної сімейної кризи	
1.2 Поведінка шлюбних партнерів при розлученні	21
1.3 Психологічна допомога партнерам у процесі розлучення	40
Висновки до розділу	44
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ПРИ РОЗЛУЧЕНІ	45
2.1 Загальна організація та методичний апарат дослідження.	
2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей поведінки шлюбних партнерів при розлученні	47
2.3 Практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо конструктивної поведінки під час розлучення	55
Висновки розділу	63
ВИСНОВКИ	65
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	70
ДОДАТКИ	75
Додаток А	75
Додаток Б	80
Додаток В	82
Додаток Г	85

## ВСТУП

**Актуальність проблеми дослідження.** Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні - це важлива та актуальна проблема в сучасному суспільстві. Дослідження специфіки та змін самосприйняття особистості під впливом життєвих подій, зокрема кризових ситуацій, має важливе значення для різних галузей гуманітарних наук, включаючи соціальну психологію.

Один із таких життєвих подій, що набуло поширення в останні роки і вимагає особливого дослідження, - це розлучення, яке визначається як припинення шлюбних відносин між особами, що певний час функціонували як сім'я. Важливо розуміти, наскільки здатна особистість адаптуватися до цієї життєвої зміни, будуючи своє майбутнє з урахуванням соціальних норм і стереотипів, які на неї впливають, або ж ігноруючи їх. Однією з важливих сфер впливу на цей процес є статус шлюбно-сімейних стосунків, професійне оточення, соціальні служби та мас-медіа. Ці чинники визначають самосприйняття як жінок, так і чоловіків і мають великий вплив на їхню здатність адаптуватися до нових життєвих викликів і знаходити щастя у майбутньому.

Проблему розлучення вивчали ще з давніх часів давньогрецького філософа Платона, продовжували вивчати А.Бебель, А.Адлер, З.Файнбург, В.Гайдіс, Р.Муксімова, М.Кравець, К.Юнг, тощо. Доцільно розглянути актуальність цієї проблеми з наступних поглядів:

1. Збільшення розлучень: У багатьох країнах світу спостерігається збільшення кількості розлучень. Це свідчить про те, що багато пар стикаються з проблемами у подружніх стосунках. Розуміння психологічних аспектів цього процесу дозволяє більше ресурсів для допомоги подружнім парам у переході через цей складний період.
2. Вплив на психічне здоров'я: Розлучення може бути дуже стресовим і травматичним подією для шлюбних партнерів. Вивчення психологічних

особливостей поведінки при розлученні допомагає розробити кращі підходи до психологічної підтримки та терапії для осіб, які переживають розлучення.

3. Підготовка до розлучення: Деякі пари обирають розлучення як останню альтернативу. Вивчення психологічних аспектів поведінки при розлученні може сприяти розвитку програм та послуг, які допомагають парам розуміти, чи є розлучення їхнім найкращим варіантом, і, в разі необхідності, підготувати їх до цього процесу.
4. Аналіз результатів впровадження у процесі розлучення.

Отже, психологічні аспекти поведінки при розлученні залишаються актуальною та важливою темою для досліджень, які можуть сприяти кращому розумінню цього процесу та покращенню підходів до підтримки та допомоги людям, які стикаються з розлученням.

**Об'єкт дослідження** – розлучення як ненормативна сімейна криза.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні.

**Мета дослідження** – з'ясування психологічних особливостей поведінки шлюбних партнерів при розлученні.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися низка **завдань**:

1. За результатами теоретичного аналізу наукової літератури з'ясувати сутність та характеристику розлучення як ненормативної сімейної кризи.
2. Визначити основні емоційні та поведінкові реакції шлюбних партнерів при розлученні.
3. За допомогою емпіричного дослідження з'ясувати психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні.
4. Розробити практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо конструктивної поведінки під час розлучення.

**Гіпотеза:** розрив шлюбних стосунків є складним процесом, що породжує різні моделі поведінки шлюбних партнерів і суттєво впливає на їхню психічну стійкість та загальне психологічне благополуччя.

**Методи дослідження:**

Теоретичні методи: аналіз (вивчення науково-психологічної літератури, що стосується проблеми розлучення), синтез (об'єднання різних частин предмета дослідження і встановлення їх взаємозв'язку), порівняння (аналіз подібностей і відмінностей між предметами або явищами, з метою з'ясування спільних характеристик), ранжування (встановлення ступеня важливості відповідних аспектів), узагальнення та систематизація.

Емпіричні методи дослідження – спостереження, бесіда, анкетування (фіксація психологічних особливостей поведінки шлюбних партнерів при розлученні), тестування (вивчення моделей поведінки партнерів при розлученні), аналіз результатів дослідження.

**Практичне значення дослідження:** слугує основою для розробки і впровадження індивідуалізованих програм консультування та психологічної підтримки для людей, які переживають розлучення.

**Експериментальна база дослідження:** дослідження проводилось на базі центру «Психосоціального супроводу та професійного розвитку» м.Хмельницький. До експерименту було залучено 10 жінок та 10 чоловіків, які перебували в повторному шлюбі (експериментальна група) і 10 жінок та 10 чоловіків, які перебували на момент дослідження в першому шлюбі (контрольна група). Всі жінки, які брали участь у дослідженні мешканки м. Хмельницький та Хмельницького району у віці від 25 до 50 років.

**Апробація результатів дослідження:** основні теоретичні положення та результати презентованого дослідження доповідались та обговорювались на: XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», (м. Хмельницький, 27 квітня 2023 року); опубліковані у науковій статті (у

співавторстві) у фаховому виданні України в галузі психології (науковий журнал *Psychology Travelogs*).

**Структура дипломної роботи** складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел 51 найменувань, додатків 4. Загальний обсяг роботи 86 сторінок, основного тексту 69 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗЛУЧЕННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

У першому розділі проведено теоретико-методологічний аналіз підходів до розгляду сімейних конфліктів. В частині дослідження конфлікту та сімейних конфліктів в психології були визначені їх особливості, а також розглянуто класифікацію сімейних конфліктів.

#### **1.1 Проблеми розлучення як предмет дослідження у зарубіжній та вітчизняній психології**

Від давніх часів і до наших днів було проведено безліч досліджень, присвячених сім'ї та шлюбу. Вже в античні часи великі філософи аргументували свої погляди на шлюб і сім'ю, критикували тодішні типи родин і висували проекти їх перетворення.

Наука володіє значною та надійною інформацією про еволюцію сімейних стосунків у відтинках історії розвитку суспільства. Зміни у сімейних структурах пройшли шлях від проміскуїтету (безладних статевих зв'язків) та групового шлюбу, до матріархату та патріархату, і закінчились моногамією. Сімейні форми переходили від менш розвинених до більш розвинених, відповідно до того, як суспільство просувалося в своєму розвитку (Силяєва) [32].

Однією з ранніх спроб визначення природи шлюбно-сімейних стосунків була ініціатива давньогрецького філософа Платона. Він розглядав сім'ю як основний блок суспільства, з якого виникає держава. Однак варто відзначити, що Платон не був консистентним у своїх поглядах на сім'ю. У своєму проекті "Ідеальної держави" з метою зміцнення єдності суспільства, він пропонував впровадження загального володіння дружинами, дітьми та майном.

У своїй книзі "Жінка і соціалізм," А. Бебель зауважує, що статистика розлучень відрізняється в різних країнах через вплив місцевих звичаїв та законодавства. Наприклад, у країнах, де католицька церква має значний вплив і забороняє розлучення, показники розлучень будуть набагато нижчі, ніж у країнах, де процес розірвання шлюбу менш обмежений. Важливо зауважити, що статистичні дані не надають інформації про міцність сімейних стосунків. У деяких країнах розлучення базуються на "принципі винності," де суд повинен довести провину одного з подружжя за певними критеріями, такими як умисний вихід з сім'ї одного з партнерів, подружня невірність, або відмова від виконання подружніх обов'язків. У деяких мусульманських країнах, чоловік може розірвати шлюб, просто тричі публічно заявивши дружині, що вона йому не дружина.

Розлучення може бути наслідком різних факторів, таких як неготовність шлюбних партнерів до сімейного життя [8; с.9], емоційна байдужість в подружжі [10], а також інших сімейних криз, таких як сімейне насилля, ревності, адюльтер тощо. Різні аспекти розлучення тісно пов'язані зі зміною типу взаємин в сучасних сім'ях, оскільки нові моделі сімей породжують свої власні форми розриву взаємин. У традиційному шлюбі розлучення розглядається як розрив в юридичному, економічному та психологічному плані після розлучення. У сучасних формах сімейних стосунків вивчають не лише процес розлучення, але й його психологічні наслідки.

Розлучення часто пов'язане із досвідом міжособистісних стосунків, який чоловік і жінка здобули у своїх родинних середовищах. Діти, які вирости в родині з розлученими батьками, часто несвідомо можуть сприяти розлученню власних сімей. Ця динаміка може створювати "замкнений ланцюг," який може бути розірваний або подоланий через самоаналіз власних та батьківських стилів сімейних стосунків. Цей аналіз найкраще проводиться за допомогою сімейного психолога або психотерапевта.

Зрозуміння і самостійний аналіз власних помилок допомагають не лише їх виявити, але й усвідомити, як їх уникнути у майбутньому. Для тих, хто знайшов щастя у шлюбі після попередніх розлучень, цей досвід може надихнути

і спонукати до нових шлюбів, а потім, можливо, і до нових розлучень. Крім того, існує думка, що кожен новий шлюб - це як нове життя, і тому людина, яка зазнала кілька шлюбів та розлучень, може відчувати, ніби прожила кілька життів.

Проблеми в сім'ях, як вказують українські дослідники [2], часто виникають через відсутність навичок конструктивного вирішення конфліктів та вміння ефективно спілкуватися. Розуміння причин, які призводять до сімейних проблем, полегшується, коли розглядаєш сім'ю як складну систему з чіткою структурою, що включає в себе постійні та стабільні зв'язки.

Протягом століть шлюб був основним способом організації сімейного життя в Україні. Хоча нам немає конкретних даних щодо кількості укладених шлюбів в Україні у XVI-XVIII століттях, історики та етнографи провели дослідження, що надають цікаву інформацію щодо соціально-демографічних особливостей шлюбності населення в цей період. Це стосується вікової структури, умов та правил укладання шлюбів, а також міцності шлюбних стосунків.

У цей історичний період суспільство контролювало шлюбні стосунки досить строго через спільноту, яка представляла інтереси суспільства в цілому. У XVI-XVIII століттях, відповідно до норм звичаєвого права, шлюб розглядався як договір між двома сторонами, які представлялись посередниками. Процес укладання шлюбного договору українців приймав різні форми, зокрема, шлюбні листи або усний контракт у присутності свідків.

Обставини укладання шлюбу були досить демократичними для суспільства, що функціонувало переважно в аграрному контексті. Зазвичай хлопці і дівчата мали можливість познайомитися за довгий час перед укладенням шлюбу. Претенденти на шлюб, зазвичай, заздалегідь домовлялися з дівчиною і відправляли сватів. Однак обов'язковою умовою була згода батьків. Якщо молодь укладала шлюб без їхньої згоди, вони можливо втрачали батьківське благословіння, і в деяких випадках – спадщину. Самовільні шлюби були негідною практикою, яку суспільство засуджувало [43].

Щодо примусових шлюбів (укладених без згоди молодих), вони відбувалися рідко, хоча існують різні точки зору на цей питання. Деякі дослідники історії сім'ї вважають, що звичаєве право українського народу не обов'язково передбачало згоду молодих на шлюб, але часто це бралось до уваги. Вибір дружини і сам процес укладання шлюбу, переважно, залежали від батьків. Проте лише наприкінці XIX століття молодь, зокрема чоловіки, стали набувати більшої незалежності у виборі свого майбутнього партнера.

Сім'я - це складний соціальний утвір, який об'єднує в собі риси соціального інституту, організації, соціальної структури і малої соціальної групи. Однією з основних характеристик сім'ї є її роль посередника між суспільством і окремою особистістю, а також вирішення конфліктів між окремою особистістю та державою шляхом захисту інтересів сім'ї як автономного соціального інституту [30].

У багатьох розвинених країнах інститут шлюбу зазнав радикальних змін: шлюб втратив свою важливу роль у взаєминах між подружжям і став менш суттєвим. Сучасні подружні стосунки часто відзначаються нестабільністю. Зміни в інституті сім'ї пов'язані з такими явищами, як збільшення кількості розлучень, що свідчить про актуальність проблеми та її загострення.

Тому соціологи, соціальні психологи та інші дослідники як Жанна Годер, Джон Готман, Естер Перель мають різні погляди на розлучення: це криза шлюбу як соціального інституту та можливе його зникнення (Жанна Годер) невід'ємна частина взаємин у подружній сім'ї, що розвиваються в умовах розширення індивідуальної свободи і підтримки рівноправності статей, що є важливим аспектом сучасної сімейної системи (Естер Перель)

Основними мотивами розлучень є мотиви, пов'язані з соціально-економічними факторами, соціально-психологічними факторами та соціально-біологічними факторами.

Класики зарубіжної психології зверталися до вивчення проблем сімейного життя та шлюбу. Швейцарський психолог К. Юнг розглядав шлюб як

складне поєднання численних суб'єктивних і об'єктивних чинників, які частково мають різну природу.

За деякими психологами, основними факторами, що призводять до розлучень, є такі чинники як урбанізація способу життя, міграція населення, індустріалізація країни і емансипація жінок [6, с.192]. Ці фактори призводять до зниження рівня соціального контролю, роблять життя людей більш анонімним і можуть призвести до зменшення почуття відповідальності, стійкої прихильності та взаємної турботи один про одного. Проте це лише загальний контекст, на якому базуються розпади сімей: кожна розлучення має свої унікальні основні та додаткові причини та мотиви.

Найбільш поширеними мотивами розлучень вважають такі: відсутність спільних переконань і інтересів (включаючи релігійні розбіжності), невідповідність особистих характерів та несумісність, порушення вірності у шлюбі, відсутність або втрата почуття кохання, закоханість в іншу особу, несерйозне ставлення до обов'язків у подружній сім'ї, складні взаємини з батьками (втручання батьків і родичів), алкоголізм або пияцтво одного з подружжя, відсутність адекватних житлових умов, незадоволеність статевими стосунками [4, с.244].

М. Яффе та Ф. Фенфік (1991) наводять безліч факторів, які збільшують ризик розлучення і які вони називають "факторами ризику при вступі в шлюб". До них входять занадто ранній вік в момент вступу в шлюб (до 19 років), короткий строк знайомства (менше півроку), вагітність перед шлюбом ("вимушений шлюб"), постійні сварки до вступу в шлюб, зрада одним з партнерів перед одруженням, негативне ставлення батьків до майбутнього шлюбу, прагнення швидко покинути родину батьків або бажання спровокувати третю особу в подружній зв'язок, а також відсутність батька в родині або розлучення в родині родичів (братів, кузенів і т. д.).

Серед факторів ризику, автори також виділяють психологічну (емоційну) незрілість, до якої включають надмірну залежність від батьків, домінування і агресивність, низьку самооцінку, прояв гніву, недостатню впевненість у собі,

безкомпромісність і інші аспекти. Автори також зазначають, що якщо один з подружжяв емоційно незрілий, то шлюб має шанси на виживання, але якщо обидва партнери емоційно незрілі, то подружній союз має мало шансів на успіх [3, с.435].

Альфред Адлер асоціював зрілість особистості з вірою в себе, здатністю відкрито ставитися до життєвих проблем і вирішувати їх, наявністю друзів і нормальними стосунками з сусідами. Додатково, Адлер визначав здоровий спосіб життя як міручість в діяльності та професіоналізм. Він стверджував, що "тому, хто не має всіх цих якостей, не можна довіряти, оскільки він не готовий до стосунків" [1, с.169]. Адлер також вказував на деякі недоліки, які можуть призвести до неуспіху у шлюбі, такі як недовіра до партнера, яка свідчить про постійні сумніви і неготовність розв'язувати реальні проблеми, прагнення постійно критикувати і виховувати іншу людину, надмірна чутливість, комплекс неповноцінності, постійне очікування розчарування та ревності.

З психологічної точки зору, розлучення означає зміну балансу сил, які підтримують чи руйнують шлюб. До підтримуючих факторів відносять морально-психологічну та частково економічну зацікавленість, задоволення шлюбно-сімейними взаєминами, а також соціальні норми, цінності та санкції. До факторів, що руйнують шлюб, належать прояви взаємного невдоволення та неприязні, антипатія, роздратування та ненависть. Зовнішні чинники також можуть сприяти розвитку та загостренню внутрішньо сімейних конфліктів, такі як неприємності на роботі, суперечності з родичами та сусідами, а також позаздри "адюльтерного" характеру [5, с.208].

Розлучення має негативний вплив на колишнє подружжя, і це підтверджено дослідженнями З. Файнбург, В. Гайдіса, Р. Муксінова та інших вчених. Аналіз також вказує на різні сприйняття розлучення: деякі розлучені переживають глибокий життєвий кризис, тоді як інші відчувають визволення. Перш за все, розлучення впливає на саме подружжя, їхніх дітей та членів сімей. У психології існує термін "травма розлучення", яка може виявитися в емоційній нестійкості, низькій самооцінці, порушенні сну, психічних розладах та смутку.

У жінок ці симптоми можуть бути виражені сильніше, але вони також можуть відновлюватися швидше і легше виробляють новий стиль життя. Молоді люди часто знаходять емоційну рівновагу та адаптуються до нового способу життя. Такі особи мають кращі можливості встановити новий шлюб. Довгий термін спільного життя перед розлученням, ініціатива розлучення лише одним з подружжя, позитивне ставлення до партнера і почуття кохання можуть ускладнювати психічний стан колишніх подружжя. Багато досліджень також вказують на пряму залежність між зростанням розлучень та частими випадками самогубств. Відомо, що розлучені часто схильні до алкоголізму. Але, незалежно від точки зору, розлучення завжди означає кризу, яка впливає на всю сім'ю.

Незважаючи на те, що шлюб укладали на все життя, розриви шлюбу (розлучення) траплялись час від часу. За словами О. Кравець, це були рідкісні випадки, і розлучення відбувалися лише за взаємною згодою сторін, які розлучались. Ці розлучення базувалися на особливих зобов'язаннях. Початково, до XVII століття, розлучення вирішувалися усно, а згодом для цього почали використовувати так звані "розлучні листи". Спочатку це робилося в присутності свідків, а з підсиленням впливу церкви цей процес став вимагати участі священника. Однак на початку XVIII століття церква заборонила розірвання шлюбу відповідно до народних звичаїв, дозволяючи це лише за рішенням церковного суду [21].

У багатьох економічно розвинених країнах відбуваються кардинальні зміни у сфері шлюбу. Інститут шлюбу втрачає свою традиційну роль і перестає виконувати важливі функції у стосунках між подружжям. Сучасні сімейні стосунки часто характеризуються нестабільністю. Збільшення кількості розлучень свідчить, що ця проблема не лише залишається актуальною, але також стає ще більш гострою.

Саме через це соціологи, соціальні психологи та інші дослідники мають різні погляди на розлучення:

- Одні вважають, що розлучення означає кризу шлюбу як соціального інституту, можливо, навіть його послаблення.

- Інші вважають, що розлучення є невід'ємним атрибутом шлюбних стосунків, які розвиваються в умовах збільшення індивідуальної свободи та підтвердження рівноправ'я статей, і вони розглядають його як важливий елемент сучасної сімейної системи.

- Інші вважають, що розлучення можна уникнути, знаходячи теоретичні та практичні шляхи вирішення цієї проблеми.

Існують різні мотиви розлучень, які можуть бути обумовлені соціально-економічними факторами, соціально-психологічними аспектами або соціально-біологічними чинниками.

Вивчення сімейного життя і шлюбу привертало увагу великими іменами в зарубіжній психології. Швейцарський психолог К. Юнг вважав шлюб складним поєднанням різноманітних суб'єктивних і об'єктивних факторів, що мають різну природу [24].

Деякі психологи вбачають основні причини розлучень у таких явищах, як урбанізація способу життя, міграція населення, індустріалізація країни, і емансипація жінок. Ці фактори зменшують рівень соціального контролю, зроблюють життя анонімним, атрофують почуття відповідальності і стійкої прихильності.

Мотиви розлучень можуть включати відсутність спільних поглядів і інтересів, невідповідність характерів, порушення подружньої вірності, втрата почуття любові, пияцтво, відсутність нормальних житлових умов, та інші аспекти.

Деякі дослідники називають різні фактори, які підвищують ризик розлучення, такі як ранні шлюби, недостатній строк знайомства, дошлюбна вагітність, постійні сварки перед шлюбом, зрада одного з партнерів, негативне ставлення батьків до майбутнього шлюбного союзу, і бажання вийти з сім'ї батьків.

Психологи також розглядають роль психологічних чинників у розлученнях, таких як емоційна незрілість, залежність від батьків, низька самооцінка, інші аспекти.

В рамках розвитку сімейного права у Стародавньому Римі, зокрема щодо розірвання шлюбу, поступово встановився принцип, який закріплював, що чоловік не має права розірвати шлюб без вагомої підстави. Такі підстави формувалися через укладення шлюбних угод та інших шлюбних домовленостей, які з часом стали загальноприйнятими та звичними. Ця умова стала обов'язковою для одержання санкції сімейного суду для розірвання шлюбу. Однак, чоловіку і сімейному суду не диктувалося обов'язкове відлучення жінки від чоловіка на підставі інших, крім загальноприйнятих, мотивів, оскільки такі підстави не були правовизнаними [17]. Таким чином, члени сімейного суду, обмежуючи випадки зловживання правом чоловіка на розірвання шлюбу і дотримуючись загальноприйнятих мотивів для розірвання, мали варіативність в прийнятті рішень. Це означало, що вони могли затвердити розірвання шлюбу, навіть якщо підстави для цього не відповідали загальноприйнятим нормам, і, отже, створювали нові підстави або змінювали існуючі.

Це виправдовує, до певної міри, чому римляни не розвивали чітких законодавчих підстав для розірвання шлюбу до періоду Римської імперії. Законодавча влада навіть не втручалася в регулювання питань, пов'язаних із розірванням шлюбу, залишаючи ці питання під владою сімейних судів і моральних норм, які визначали діяльність таких судів. Втручання законодавчої влади та громадський інтерес у процес розірвання шлюбу стали очевидними лише наприкінці республіканського періоду та на початку імперіального періоду, коли моральні цінності Риму почали розпадатися і кількість розлучень зросла значно [39].

Вивчення проблем розлучення в обох контекстах спрямовано на розуміння психологічних аспектів цього явища, розвиток методик і програм для психологічної підтримки людей, які переживають розлучення, та врахування особливостей соціокультурного середовища.

Різні ситуації можуть призвести до порушень функцій сім'ї. Багато факторів можуть сприяти таким порушенням, включаючи особисті особливості членів родини, взаємини між ними і умови життя в сім'ї.

Науковці, такі як Е. Ейдемільер і В. Юстицькіс, вказують, що для розуміння сімейних проблем важливо розглядати не лише функції сім'ї, але й її структуру та динаміку. Структура сім'ї охоплює кількість та склад родини, а також взаємини між її членами. Аналіз структури дозволяє виділити родини, де управління та організація зосереджені в руках одного члена сім'ї. Структура сім'ї також може відрізнятися щодо розподілу обов'язків: деякі сім'ї можуть мати нерівномірний розподіл обов'язків, тоді як інші можуть розподіляти їх рівномірно.

Згідно з визначенням дослідників, порушення структури родини виникають, коли ця структура утруднює виконання сім'єю її функцій. Сімейні конфлікти, наприклад, можуть бути порушенням структури взаємин у родині, оскільки заважають виконанню різних сімейних функцій. Наприклад, розлучення подружжя може призвести до порушення емоційної функції сім'ї, де дитина не отримує необхідної емоційної підтримки від батька [23].

Сучасні норми сімейних стосунків передбачають гнучкий розподіл ролей та функцій у родині на основі різних критеріїв, таких як особистість, здібності, досвід та бажання. За дослідженнями Робера і Тільмана, в сім'ї існують сили, які сприяють згуртуванню, і сили, які сприяють розпаду. Рівновага в сім'ї виникає, коли сили згуртування переважають над силами розпаду.

Важливим фактором для стійкості шлюбу є задоволення потреб партнерів, включаючи не лише матеріальні, але й емоційно-психологічні потреби. Незадоволені потреби можуть призвести до конфліктів та розлучень, оскільки вони порушують гармонію в сімейних стосунках.

Протягом республіканського періоду розлучення вимагали серйозних підстав, які обговорювалися на сімейній раді. Розлучення рідко траплялися на ранньому етапі республіки, з першим випадком відомим 306 року до н.е. (коли Луцій Анній був виключений з сенату за розлучення зі своєю дружиною) або 231 (або 227) років до н.е. (коли консул Спурій Карвілій розлучився зі своєю дружиною через її безпліддя) [7].

До прихід імперії розлучення стали зустрічатися частіше. Жінки також мали можливість розлучатися, але в більшості випадків ініціатива виходила від чоловіків. Розлучення були поширені серед верховного суспільства значно частіше, ніж серед низького стану. Навіть за часів імперії, не дивлячись на закони імператора Августа, розлучення продовжували траплятися. Сама розлучальна вимога була вже згадана в Законах XII таблиць: "вказавши своїй дружині взяти своє майно і, після заборони, вигнати".

З часом розлучення стало розглядатися як засіб позбавлення від неприємної дружини. Деякі приклади «швидких» розлучень включають ситуації, коли дружина вийшла на вулицю без головного убору, пішла на циркове видовище без дозволу чоловіка або розмовляла зі спільнозвільненою жінкою, яка мала погану репутацію. Ці випадки спричиняли розлучення, і часто винуватцем була дружина. Ситуації, які спричиняли розлучення, можуть бути навіть незначними або приватними, і вони розглядались як неперешкодження для подальшого спільного життя [51].

Римляни приділяли увагу навіть таким дрібницям, як взуття, що спричиняло конфлікти між подружжям. Це може видатися несуттєвим, але вказує на те, що дрібні конфлікти та незгода в побутових речах також призводили до непоправної розміжності, яка робила спільне життя неможливим.

У шлюбі "sine manu," жінки мали повну свободу щодо розлучення. Розрив стосунків міг відбутися за двосторонньої згоди, або за волею одного з подружжя. При цьому не завжди були обов'язкові участь державних чиновників чи юристів. Причиною розлучення могла стати бездітність, негідна поведінка одного з подружжя або бажання жити з іншою особою. Зазвичай, заяву про бажання розлучитися виражали за допомогою фрази "У мене є для тебе твої речі," або "Піклуйся про свої справи," що, можливо, відображало сприйняття шлюбу як майнових стосунків. У випадках зради дружини, чоловік мав право забрати її придане або його частину.

Батько також мав право розлучити дочку з її чоловіком, за винятком правила Антоніна Пія, який заборонив "розлучати що живуть у шлюбі згідно".

Пізніше навіть односторонні розлучення, які ініціювала дружина, стали нормою. Водночас із збільшенням корупції серед чиновників, розлучення почали траплятися зі зростанням легковажності при укладенні.

Розлучення є складною кризою, яка впливає на подружжя, дітей та інших членів сім'ї. Це може викликати емоційну нестабільність, психічні розлади, смуток та інші негативні наслідки. Розлучення також може призводити до збільшення ризику самогубств і інших проблем [41].

Отже, вивчення проблем розлучення є актуальним предметом дослідження як в зарубіжній, так і в вітчизняній психології. Розлучення - це складний життєвий процес, який впливає на психічне і емоційне становище людей та має значущий вплив на їхнє психосоціальне функціонування. Нижче представлена загальна інформація щодо аспектів дослідження розлучення в обох контекстах.

### **Зарубіжна психологія:**

В зарубіжній психології розлучення досліджується як складний процес адаптації людини до нових життєвих умов після розриву подружніх стосунків. Так, розлучення або розрив подружніх стосунків є складним процесом адаптації для багатьох людей. В зарубіжній психології цей процес часто досліджується з різних точок зору, включаючи психологічні, емоційні та соціальні аспекти. Один із важливих аспектів дослідження розлучення - це психологічний стрес, який виникає внаслідок розриву подружніх стосунків. Люди можуть відчувати горе, розчарування, страх перед невідомим майбутнім, а також інші емоції. Дослідження також вивчає те, як ці емоції можуть впливати на психічне та фізичне здоров'я людини. Ще однією важливою областю дослідження є стратегії адаптації до розлучення. Деякі люди використовують позитивні стратегії, такі як підтримка від родини та друзів, професійна психологічна допомога, або зосередження на особистому розвитку. Інші можуть використовувати менш ефективні стратегії, такі як уникання проблеми або вживання шкідливих засобів самолікування.

Дослідження також враховує роль соціального оточення та культурних різниць у процесі адаптації до розлучення. Реакції людей на розлучення можуть варіюватися в залежності від соціальних та культурних чинників, таких як підтримка спільноти, стандарти подружніх стосунків у конкретній культурі тощо.

Дослідження зосереджуються на вивченні психологічних та емоційних аспектів розлучення, включаючи депресію, стрес, самооцінку і стосунки з дітьми. Дослідження вдосконалюють розуміння та класифікацію симптомів депресії, що виникають внаслідок розлучення. Вони аналізують зміни у психічному стані, такі як втрата інтересу, погіршення сну, втрата енергії та зміни у поведінці [20].

Дослідження глибше вивчають різноманітні фактори, які можуть впливати на розвиток депресії під час розлучення. Це можуть бути фактори соціальної підтримки, економічні обставини, наявність дітей та їх взаємини. Дослідження визначають основні джерела стресу, пов'язаного з розлученням. Це може включати емоційні труднощі, фінансові труднощі, адаптацію до нового життя, та втрату соціальної підтримки. Аспекти дослідження включають аналіз того, як люди реагують на стрес та які стратегії вони обирають для подолання труднощів, включаючи підтримку від близьких, психотерапію, або звернення до позитивних звичок. Розлучення може впливати на сприйняття себе та формування позитивної чи негативної самооцінки. Аналізуються зміни в самопочутті та відчуттях власної цінності. Дослідження спостерігають за тим, як люди реагують на втрату статусу подружніх взаємин і як це впливає на їх ідентичність. Вони розглядають можливості формування нового відновлення самоприйняття. Дослідження фокусуються на ефекти розлучення на психологічне та емоційне становище дітей. Вони вивчають, як розлучення батьків може вплинути на їхні стосунки з батьками, академічні досягнення та загальний розвиток.

Батьки можуть ефективно взаємодіяти з дітьми під час розлучення. Вони досліджують стратегії для збереження позитивних батьківських взаємин та підтримки дітей у процесі адаптації.

Розлучення розглядається також з погляду впливу на психічне здоров'я дітей, які переживають розлучення батьків, тобто враховується психічне здоров'я дітей як складова соціально-психологічного адаптаційного процесу. Дослідження в цьому напрямку аналізують широкий спектр факторів та аспектів, що можуть впливати на психічне благополуччя дітей під час та після розлучення батьків.

Особлива увага приділяється ролі психотерапії та психосоціальної підтримки у процесі адаптації після розлучення. Це важливий аспект досліджень, який враховує вплив професійної допомоги на психічне здоров'я дітей, які переживають цей складний період.

#### **Вітчизняна психологія:**

У вітчизняній психології дослідники звертають увагу на психологічні особливості розлучення в українському соціокультурному контексті, а саме, розглядають вплив унікальних соціокультурних чинників на динаміку та взаємини в процесі розлучення

Вивчення розлучення в Україні враховує культурні аспекти, включаючи вплив традицій, релігійних переконань і сімейних цінностей на сприйняття розлучення. Тобто, наукові дослідження у цьому контексті розглядають психологічні аспекти розлучення, адаптуючи їх до особливостей української культури [36].

Психологи в Україні також досліджують психологічний стан дітей, які переживають розлучення батьків, і розвивають програми для підтримки дітей у цьому процесі, тобто, українські психологи активно вивчають та реагують на психологічний стан дітей, які переживають розлучення батьків, через розробку та впровадження спеціалізованих програм підтримки. Дані програми орієнтовані на розвиток комплексного підходу, який враховує специфіку української культури та сімейних цінностей.

Особливий акцент робиться на можливостях психологічної реабілітації та консультацій для людей, які пережили розлучення. робиться на можливостях психологічної реабілітації та консультацій для людей, які пережили розлучення. Це важливий аспект роботи психологів, спрямований на підтримку і відновлення психічного здоров'я осіб у період після розриву подружніх стосунків.

## 1.2 Поведінка шлюбних партнерів при розлученні та їх стилі

Нажаль, навіть в ідеальній, на перший погляд сім'ї, подружжя не може уникнути конфліктів – зіткнень, протидій мінімум двох людей, груп, на їх основі взаємно протилежних, несумісних потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, стосунків, установок, істотно значущих для особистості й групи, див таблиця 1.

**Таблиця 1 – Класифікація сімейних конфліктів**

I. За суб'єктом	Подружні конфлікти	Весь спектр сімейних конфліктів
	Між батьками й дітьми	Помилки у вихованні дітей; ригідність сімейних стосунків; вікова криза
	Між родичами	Авторитарне вторгнення батьків
II. За джерелом	Цінності	Наявність протилежних інтересів, потреб
	Позиційні	Боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволення потреби у визнанні значимості «Я» одного з членів сім'ї
	Сексуальні	Психосексуальна несумісність подружжя
	Емоційні	Незадоволені потреби у позитивних емоціях (відсутність піклування, уваги й розуміння з боку членів сім'ї)
	Господарсько-побутові	Протилежні погляди на ведення домашнього господарства й участь у цьому процесі кожного з партнерів, важке матеріальне становище
III. За поведінкою конфліктуючих сторін	Відкриті (коректна розмова, взаємні биття посуду) Прихований (демонстративне мовчання, різкі жести, погляди, що невербально повідомляють про незгоду)	Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; виховання, зміст і причина конфлікту.

Як свідчить практика, при розлученні подружжя часто виявляють емоційні та поведінкові реакції, які прийнято називати патологізуючими сімейними ролями. За результатами досліджень різних фахівців [3; 4; 7; 10], патологізуючі сімейні ролі – це моделі поведінки шлюбних партнерів, які здійснюють психотравмуючий вплив на членів сім'ї через їх структуру й зміст. Поява патологізуючих сімейних ролей відображає: *зверхнє, зневажливе, корисливе ставлення особи до членів сім'ї* (грубіян, деспот, маніпулятор, мораліст, насильник, садист, цинік) – така поведінка проявляється при грубому спілкуванні, моральному приниженні, фізичному та психологічному насильстві; *слабкість, залежність особи від шлюбного партнера* (безхребетник, жертва, інфатил, невдаха, прокрастинатор) – людина панічно боїться залишитись самотньою, особа звикла, що все замість нього вирішує партнер, не здатний до самостійного ухвалення рішення; *схильність члена сім'ї до аморальної поведінки* (брехун, мерзотник, шантажист, шахрай) – як правило такий тип присутній у людей в яких не сформована особистість, вони домагаються всього шляхом моделі поведінки «дитина»; *детерміновані певною фізіологічною, психічною залежністю особи* (алкоголік, боржник, ігроман, наркоман, сектант) – такі люди слабкі духом, замість того, щоб вирішувати проблему вони тікають від реальності [42].

Доречно зазначити, що розлучення є складним процесом в будь яких контекстах взаємин членів сім'ї. Дослідники [1] виділяють три етапи. Перший етап: накопичених подружньої дисфункції або розбіжностей – передбачає знаходження балансу сил, підтримуючих і деформуючих шлюб. Другий етап включає фазу розмірковування і прийняття рішення про розлучення, а також планування змін сімейної системи. Власне розлучення як відкритий прояв подружньої дисфункції або розбіжностей. Третій етап включає фазу перебудови сімейної системи та її стабілізація. Построзлучний період, який пов'язаний з подоланням наслідків розлучення.

Для допомоги подружжя переживання процесу розлучення, широко використовується модифікація моделі переживання втрати і бідкання,

запропонована Е. Кюблер-Росс [1]. Запропонована модель описує п'ять стадій, що відображають природну емоційну динаміку втрати.

1. Стадія заперечення. На цій стадії починають активізуватись захисні механізми, такі як раціоналізація («Нарешті прийшло звільнення», «рано чи пізно це все одно б сталося»), знецінення («насправді шлюб був жахливий», «мій чоловік/моя дружина – повна нікчема»), заперечення («нічого такого не сталося»). Всі ці механізми спрямовані для підтримки ілюзії контрольованості або сталості ситуації, таким чином допомагають оберігати психіку від надмірних потрясінь.

2. Стадія гніву. На цій стадії партнер сприймається як джерело всіх бід та страждань, саме тому по відношенню до нього виникають злість, гнів, образа. Переживаючи цей стан, може розгорнутись боротьба проти нього, використовуючи всі доступні методи та навіть дітей. Стадія гніву є однією з емоційних фаз, які можуть виникати в процесі розлучення. Цей етап часто визначається інтенсивними виявами гніву, образи та невдоволення. Важливо враховувати, що реакція на розлучення може варіювати в залежності від індивідуальних особливостей та контексту сімейних обставин.

3. Стадія переговорів (стадія «угоди»). Партнери або один із партнерів намагаються відновити шлюб використовуючи різні маніпуляції стосовно один до одного, що тягнуть за собою сексуальні взаємини, вагітність, тиск на партнера з боку оточуючих, використання дітей та інше.

4. Стадія депресії є однією з ключових фаз, які можуть виникати в процесі розлучення, особливо якщо попередні етапи не приносять бажаних результатів. На цій стадії людина може відчувати пригнічений стан, який супроводжується виснаженням, сумом, астеною, апатією та іншими симптомами депресії.

5. Стадія прийняття. На цій стадії спостерігається прийняття факту розлучення і адаптацією до нових умов життя, що супроводжується структурними змінами в родині, їх стабілізацією та готовністю до нових взаємин. Людина намагається припинити боротьбу з реальністю та фактом розлучення.

Вона починає більш реалістично оцінювати ситуацію і розуміє, що розлучення - невід'ємна частина її життя. Активно шукає шляхи адаптації до нових умов життя. Це може включати в себе зміни в щоденних рутиних, взаємодії з оточуючими та побудові нових життєвих стратегій [27].

Не всі партнери готові примиритись з розлучення, саме в такому стані вони починають рятувати свій шлюб. За свідченням дослідників [2] існують певні способи, які партнерам не варто використовувати.

Першим з них є мета вирушити у спільну подорож, аргументуючи це тим, що вже мали спільні подорожі, які приносили їм позитивні емоції, тому і сподіваються, що в цьому випадку спрацює пам'ять і все налагодиться. На жаль все не так, так як буде переслідувати почуття, що така подорож більше може не повторитись.

Другий невдалий спосіб використовують практично усі. Пари намагаються розлучитись на певний час. Найчастіше такий спосіб пропонує партнер, який вже має на меті спробувати стосунки з кимось іншим, але мати можливість повернутися, якщо нові стосунки з якихось причин не складуться. Найбільше в таких ситуаціях будуть страждати діти.

Зміна зовнішності. Найчастіше до цього способу вдаються жінки, які виснажують себе дієтами, пластичними операціями маючи на меті засліпити своєю привабливістю охололого партнера. Чоловіки теж вдаються до такого способу, але вони обмежуються лише походом у тренажерний зал, намагаючись надати поставі атлетичного вигляду. Бути в шлюбі – означає постійно рости, розвиватися, змінювати свої стосунки, але це не вийде робити самому, сподіваючись догодити партнеру.

Найбільш невиправданий спосіб врятувати шлюб – це народження дитини. Такі діти потім часто страждають від реальних депресій, проявляють підвищену агресію, тривожність. Їхнє життя часто наповнюється скандалами, з'ясуванням стосунків і власним відчуттям вини людини, яка не виконала основне покладене на неї завдання.

Доречно звернути увагу, що дослідники [7] виділяють кілька стратегій поведінки перед розлученням, а саме:

1. Войовничість – за цієї стратегії, докладаються усі зусилля на повернення партнера в родину будь-якою ціною, що супроводжується відсутністю поваги та ненавистю до партнера.

2. Загострення кохання – пошук варіантів повернення партнера, що супроводжується підвищеною дружелюбністю та турботою.

3. Прийняття реальності – партнер усвідомлює неминучість розриву стосунків та намагається зберегти толерантне ставлення до партнера.

Способи порятунку шлюбу дійсно існують, але вони перебувають у зоні спільних дій, де люди здатні говорити та чути один одного. Якщо цього ж не має, найкраще буде коли пара подякувати один одному, адже дійсно є за що подякувати. Подякувати за турботу, за можливість бути собою, віддаватись своїм інтересам, за новий досвід, підтримку і захист, присутність, і навіть за відсутність, коли це було необхідно, за вміння мовчати, щедрість, розум і кохання.

Зважаючи на те, що розлучення є важкою ненормативною сімейною кризою, виникає потреба у пошуку ефективних шляхів виходу з цієї кризи. Серед дослідників [2; 4; 7] існують різні думки з цього приводу. Зважаючи на їхні поради, ми дійшли висновку, що для швидко пережити розлучення та відновити своє душевне благополуччя варто дотримуватися певних правил:

1. Не перевіряти своїх партнерів в соціальних мережах. Цей спосіб лише посилить присутність колишнього партнера у свідомості та ускладнить завдання перервати думки про розірвані стосунки

2. Уникати роздумів про те, чому сталося розлучення. Бо в процесі таких роздумів людина буде постійно думати про партнера, а ці думки потрібно звести до мінімуму.

3. Скласти список всіх компромісів, на які довелося піти у стосунках. Вказувати потрібно і ті, на які б більше не пішли.

4. Робити те, що раніше приносило задоволення. Потрібно себе постійно переконувати, що рух – це важливий спосіб дати собі сигнал про те, що життя триває за будь яких умов.

5. Уникати будь яких нагадувань про шлюбні стосунки. До прикладу, це можуть бути повідомлення або фото, які викликають страждання або біль.

6. Активізувати спілкування з друзями і максимально використовувати їхню підтримку. Коло вашого спілкування допоможе отримати вам позитивні емоції.

Дослідження мотивів розлучень у рамках подій шлюбно-розлучних процесів призвело до розробки різноманітних класифікацій цих мотивів вченими. Мотивами, зазвичай, розуміють різні умови і обставини, які призвели до розлучення.

Кількість та значущість мотивів можуть суттєво відрізнятись. Наприклад, в класифікації Н. Юркевича наводяться конкретні причини, які визначають розлучення. Один із таких мотивів - це несумісність характерів, що виявляється у взаємодії партнерів, де різниці в цінностях, поглядах на життя та особистості набувають великого значення. Це може призводити до наростання конфліктів, взаємних непорозумінь і, в кінцевому підсумку, спонукати до розлучення як способу вирішення невирішених розбіжностей і невідповідностей між особистісними особливостями партнерів [22].

Порушення подружньої вірності, включаючи невірність одного з партнерів, що стає фактором виникнення конфліктів та непорозумінь у сімейних стосунках. Це порушення може бути причиною нестабільності подружнього союзу та, в кінцевому підсумку, сприяти прийняттю рішення про розлучення у зусиллях вирішення подібних складних ситуацій та відновлення особистого емоційного благополуччя.

Погані взаємини з батьками (втручання батьків і інших родичів) можуть стати значущим фактором у контексті розлучення. Конфлікти та непорозуміння з родичами, особливо якщо вони втручаються у сімейні стосунки, можуть створювати додатковий стрес для подружнього союзу. Це може призводити до

роздратованості, конфліктів та відчуття втрати приватності, що в кінцевому підсумку може вплинути на рішення про розлучення, як засіб здобуття незалежності та відновлення гармонії в особистому житті.

Пияцтво (алкоголізм) можуть створювати серйозні труднощі для подружнього союзу. Зловживання алкоголем може викликати конфлікти, погіршувати якість спільного життя та впливати на емоційну та фізичну безпеку сім'ї. Розлучення у такому контексті може бути відповіддю на неможливість вирішення проблем пияцтва та бажання зберегти безпеку та здоров'я всіх членів родини. Це може вимагати індивідуальної терапії, підтримки спільноти та прийняття рішень, спрямованих на відновлення здоров'я особистості, а також створення безпечного та стабільного середовища для всіх сторін.

Вступ до шлюбу без справжнього кохання або легковажне прийняття рішення про створення сім'ї може сприяти подальшим труднощам та, в кінцевому рахунку, розлученню. Брак, побудований на поверхневих чи неправдивих почуттях, може виявитися нестійким, оскільки відсутність глибокого зв'язку та реального розуміння між партнерами може призводити до нерегульованих конфліктів та відчуття розриву. Розлучення, в такому випадку, може бути результатом бажання кожного партнера знайти справжню любов та взаєморозуміння, що може бути недостатнім у початковому етапі шлюбу [28].

Засудження партнера до позбавлення волі на тривалий термін може визначати драматичну та складну ситуацію в контексті розлучення. Така обставина може призвести до ряду складних питань, включаючи фінансові та юридичні аспекти, а також емоційне стресове навантаження для обох партнерів. Розлучення в такому випадку може бути викликане необхідністю забезпечення безпеки та стабільності для залишених без партнера членів родини, а також вирішення практичних питань пов'язаних з подальшим життям та вихованням дітей. За вказаними мотивами розлучень часто приховані більш важливі і серйозні розбіжності між подружжям. Інформація з подій шлюбно-розлучних процесів найбільш достовірна щодо факторів, таких як пияцтво і алкоголізм

чоловіка, зрада, створення іншої сім'ї, роздільне мешкання з об'єктивних причин та так звані "дистантні" сім'ї [14].

Суб'єктивні мотиви розлучень завжди дуже різноманітні. За вказаними мотивами важко визначити справжні причини розірвання шлюбу. Іноді справжній мотив може бути замінений іншим. Наприклад, чоловік може бути незадоволений лідерством дружини в сім'ї, її владністю, зверхністю та образливими зауваженнями, які принижують його гідність. Проте на суді він може вказати як причину розлучення те, що його дружина не є доброю господинею, не виконує свої обов'язки та недбало розходить гроші. Іноді між подружжям виникає дисгармонія в інтимних стосунках, проте через природну сором'язливість, розлучена сім'я може вказати на суді будь-яку причину та висунути будь-який мотив (наприклад, "розбіжність характерів").

Значна частина розлучень виникає в результаті факторів, пов'язаних із щоденним життям під час спільного проживання. Наявність дітей має прямий вплив на міцність шлюбу. У сім'ях з багатьма дітьми, де їх кількість становить троє або більше, відсоток розлучень зазвичай нижчий від середнього (хоча не виключено, що існує оборотна залежність). Під час розлучення найчастіше виділяються три основні групи причин:

Побутові обставини, такі як умови проживання, нездатність або небажання одного з подружжя виконувати домашні обов'язки, фінансова нестабільність, обов'язкове роздільне проживання [29].

Міжособистісні конфлікти, такі як втрата почуття любові, підтримки, конфлікти, різні погляди на життя, ревності, недовіра.

Зовнішні чинники, такі як зрада одного з партнерів, втручання третіх осіб.

Розлучення суттєво впливає на емоційний стан колишніх партнерів, впливає на їхнє фізичне здоров'я і стан економічного благополуччя, а також змінює їхні взаємини з найближчим оточенням. Важкості адаптації до після розлучної ситуації виявляються через феномен незалежної "травми розлучення".

Є різноманітні фактори, які можуть призвести до розпаду шлюбних та сімейних взаємовідносин у сучасній європейській сім'ї. Деякі з основних причин збільшення кількості розлучень включають ряд питань [26].

Одним з основних є зміна функцій у сім'ї, зокрема економічних обов'язків, коли жінка заробляє більше, ніж чоловік, може викликати нерівновагу у взаєминах та відігравати важливу роль у формуванні нових сімейних динамік. Ця ситуація може мати різноманітні наслідки для взаємин та емоційного клімату в сім'ї. Перш за все, така зміна може породжувати виклики в області влади та визначення ролей. Традиційно встановлені соціокультурні стереотипи можуть стати джерелом стресу, як для жінки, яка виступає в ролі головного годувальника, так і для чоловіка, який може відчувати психологічну напругу через втрату традиційної економічної ролі. Ця ситуація також може викликати стрес та психологічне навантаження для жінки, яка несе відповідальність за фінансовий добробут сім'ї. В той же час, чоловік може відчувати втрату самооцінки через невпевненість або почуття невдачі. Важливою стає потреба в відкритій та емпатичній комунікації між партнерами для обговорення нових ролей і знаходження спільних шляхів адаптації. Підтримка та взаєморозуміння можуть допомогти подолати виклики, пов'язані із зміною економічних функцій у сім'ї, і сприяти побудові здорових та рівноправних взаємин. Успіхи в досягненні рівноправності між партнерами, які відображаються у фемінізмі.

Відсутність негативних стереотипів у розлучених партнерах є важливим аспектом для побудови здорових та сприятливих взаємин після розлучення. Це вказує на здатність обидвох партнерів дивитися на свої минулі стосунки без упереджень та готовності співпрацювати на користь спільних інтересів, особливо якщо є спільні діти. Відсутність негативних стереотипів може свідчити про зрілість та психологічну готовність кожного з партнерів подолати важкі етапи розлучення. Це означає, що вони можуть бачити один одного не лише як колишніх партнерів, але і як батьків (якщо є діти) або просто як індивідуумів з власними життєвими шляхами. Такий позитивний підхід дозволяє створити атмосферу співпраці та поваги. Відкритість до нових взаємин, взаєморозуміння

та вміння залишати поза бортом негативні упередження сприяють створенню емоційно здорового середовища, що може бути корисним як для самих партнерів, так і для їхніх спільних зусиль у справі спільного батьківства чи інших аспектів життя [25].

Зняття класових, релігійних та національних обмежень у контексті розлучення вказує на прагнення створити об'єктивне та рівноправне середовище для обидвох партнерів, незалежно від їхнього соціального статусу, релігійної приналежності чи національності. Це важливий аспект, оскільки такі обмеження можуть впливати на взаємини та сприяти створенню негативних стереотипів. Зняття класових обмежень може стимулювати більш рівний доступ до ресурсів та можливостей, зменшуючи нерівність в сферах, таких як фінанси чи соціальний статус.

З врахуванням різних релігійних переконань, важливо створювати простір для толерантності та поваги до індивідуальних переконань. Це сприяє спокійній адаптації до нових реалій та дозволяє кожному партнерові зберігати свою ідентичність. Зняття національних обмежень означає визнання різноманіття та рівноправ'я незалежно від культурних чи національних відмінностей. Це сприяє побудові стосунків на основі взаємоповаги та взаєморозуміння, а не стереотипів, пов'язаних з культурними або національними особливостями [31].

Усі ці аспекти сприяють створенню оточення, де кожен партнер може відчувати себе визнаним та поважаним, сприяючи більш гармонійній адаптації до нового етапу життя після розлучення. Зміна стилю та темпу життя в урбанізованому суспільстві.

Диференціація життєвих циклів після розлучення є ключовим етапом, де колишні партнери починають розвивати свої індивідуальні шляхи та займаються власним особистим і професійним розвитком. Цей процес включає в себе поступове відокремлення від попереднього сімейного життя та формування нового ідентичного самотійного існування. Кожен з партнерів розвиває власні цілі, інтереси та прагнення, намагаючись знайти новий сенс у своєму житті.

Збільшення тривалості життя, може визначатися ефективним управлінням стресом, підтримкою психічного здоров'я та формуванням нових, здорових життєвих звичок, сприяючи загальному благополуччю після розриву подружніх стосунків.

Поширення міграційних процесів, може відбуватися внаслідок пошуку нових можливостей та створення нового життя після розриву сімейних зв'язків, включаючи можливість зміни місця проживання для отримання психологічного чи соціального відновлення, а також можливості відновлення особистого розвитку та побудови нових стосунків у новому соціокультурному оточенні.

Зменшення впливу батьків на вибір партнера, що може призвести до "ранніх" шлюбів, через зростання автономії та самостійності у прийнятті рішень щодо особистого життя. Молоді люди, менше обтяжені традиційними обмеженнями, можуть швидше здійснювати власний вибір у партнері, враховуючи свої особисті цінності та прагнення, що може впливати на збільшення кількості "ранніх" шлюбів.

Існують також фактори ризику розлучень, які включають певні моменти. До прикладу розлучення батьків одного з партнерів та конфлікти в їхніх стосунках можуть впливати на подружній союз, створюючи додатковий рівень складнощів. Конфлікти між батьками можуть викликати стрес і напругу у родині, особливо якщо один з партнерів відчуває труднощі в розташуванні між батьками або намагається медіювати в їхніх стосунках. Ця ситуація може вимагати врахування емоційного благополуччя та прагнення знайти компромісні рішення, аби зберегти стабільність в особистих стосунках та забезпечити здоровий клімат для подружнього союзу [44].

Спільне проживання з батьками одного з партнерів в їхньому житлі може створювати унікальні динаміки та викликати різні аспекти в житті подружнього союзу. Така ситуація може включати в себе питання приватності, розподілу обов'язків і взаємодії з родичами в щоденному житті. Важливо забезпечити взаєморозуміння та взаємоповагу між усіма членами сім'ї, а також забезпечити границі між особистим життям партнерів та їхніми батьками. Діалог і відкриті

розмови можуть виявитися ключовими елементами для забезпечення гармонії та стабільності у такій сімейній конфігурації.

Ранній або пізній вік при укладанні шлюбу може вносити свої власні особливості та виклики в подружній союз. В ранньому віці, партнери можуть стикатися з викликами взаєморозуміння та особистого розвитку, оскільки їхні особистості можуть змінюватися протягом часу. З іншого боку, пізній вік може вносити аспекти, пов'язані зі стабільністю фінансів, здоров'ям та відсутністю дітей або зобов'язань, що можуть мати вплив на динаміку подружнього союзу. У будь-якому випадку важливо забезпечити взаєморозуміння, взаємоповагу та здоровий комунікаційний клімат для побудови міцних та задовільних взаємин.

Деідеалізація партнера та висока особистісна конфліктність одного чи обох партнерів можуть створювати напруженість у подружньому союзі. Коли партнери реалізують, що їхні очікування відносно партнера не відповідають реальності, це може викликати розчарування та руйнувати ідеалізований образ. Висока особистісна конфліктність може посилити цю ситуацію, сприяючи конфліктам та ускладнюючи спільне розвиток. Важливим є виявлення конструктивних методів розв'язання конфліктів, взаєморозуміння та праці над усуненням розбіжностей, щоб побудувати стабільні та взаєморозуміючі взаємини.

Різниця в освіті та соціальному статусі подружжя може стати фактором, який впливає на динаміку та взаєморозуміння в сімейних стосунках. Різні рівні освіти можуть призводити до різниці в культурній інтелектуальній багажу, що може викликати взаємні труднощі у спільному розумінні та сприйнятті ситуацій. У той же час, соціальний статус може впливати на економічні можливості, житлові умови та загальний комфорт життя. Важливо враховувати ці різниці, сприяти взаємному розвитку та пошуку компромісів для побудови здорових та взаємозбагачуючих взаємин. [46].

Професійна зайнятість жінки, включаючи "бі-кар'єрні" сім'ї, може створювати унікальні виклики та переваги для подружнього союзу. У бі-кар'єрних сім'ях обидва партнери активно залучені до професійної діяльності, що

може призвести до певних важкостей у забезпеченні балансу між роботою та особистим життям. Важливим є встановлення ефективної системи підтримки та взаєморозуміння, а також здатність гнучко реагувати на зміни у робочому та сімейному середовищі. Спільне управління обов'язками, ефективна комунікація та підтримка в особистих і кар'єрних досягненнях можуть сприяти успішному функціонуванню такого типу сімей.

Вимушене роздільне проживання подружжя, таке як відрядження або роз'їзди, може створювати виклики для подружнього союзу. Фізична віддаль може впливати на рівень близькості та спільності, а також на спільне прийняття рішень. У таких умовах важливо розвивати засоби ефективної комунікації, забезпечувати взаємопідтримку та розуміння. Спільне управління графіками та визначення пріоритетів може допомогти зберегти стабільність у стосунках, навіть при вимушеному роздільному проживанні.

Зради та сексуальне незадоволення у шлюбі можуть стати серйозними викликами для подружнього союзу. Зрада може порушити довіру та створити емоційні розриви, що важко відновити. Сексуальне незадоволення може призводити до погіршення якості взаємин та сприяти емоційному відчуженню. Важливим є відкрите обговорення та спільний пошук рішень. Пари можуть звертатися до професійної підтримки, такої як психотерапія, для розгляду та вирішення проблем. Ключовим є взаємне слухання, відкритість та готовність працювати над власними та спільними потребами для покращення якості взаємин [43].

Відсутність довіри в сімейних стосунках може створювати серйозні труднощі та впливати на якість подружніх взаємин. Довіра є основою здорових та стійких сімей, і коли ця довіра порушується, виникають проблеми. Важливо визначити причини відсутності довіри та спробувати вирішити їх через відкрите спілкування та розуміння. Встановлення чітких комунікаційних засобів, практика відкритості та чесності можуть сприяти відновленню довіри в сімейних

стосунках. Здоровий процес відновлення довіри вимагає часу, зусиль та взаємного зобов'язання до змін.

Безплідність одного з партнерів та неможливість мати дітей може бути великим емоційним та психологічним викликом для подружнього союзу. Ця ситуація може викликати стрес, сум та велику емоційну втому. Важливим є відкрите обговорення та підтримка одне одного. Пара може розглядати альтернативні варіанти, такі як прийом дітей, сурогатне материнство або інші шляхи становлення сім'ї. Також важливо звертатися до професійної підтримки, такої як психотерапія чи групові сесії, для розгляду емоційних аспектів цієї складної ситуації. Поради медичних фахівців та взаємна підтримка можуть допомогти парі знайти спільний шлях для подальшого розвитку свого подружнього союзу.

Вагітність в перші 1-2 роки шлюбу, що іноді призводить до "стимульованих" шлюбів, може викликати ускладнення в сімейних стосунках. У таких випадках пара може стикатися з тиском з боку суспільства, родичів або навіть від самих себе, оскільки поява дитини може впливати на шлюб та рутину сімейного життя. Важливо визначити власні цінності та прагнення щодо створення сім'ї та виховання дітей. Комунікація є ключовою уникнути непорозумінь та домовленостей між партнерами. Професійна підтримка може також бути корисною для допомоги подружньому союзу пристосуватися до нового етапу життя та змін в сімейній динаміці.

Вживання алкоголю та наркотиків може негативно впливати на подружні стосунки стати джерелом серйозних проблем. Зловживання речовинами може викликати конфлікти, здоров'я загрозливі ситуації, психологічний стрес та відчуження між партнерами.

Ефективна допомога може включати в себе шукання психологічної або медичної підтримки для особи, яка зловживає речовинами. Спільна терапія або підтримка може також допомогти партнерам зрозуміти та вирішити проблеми, пов'язані з вживанням речовин. Важливо створити відкрите середовище для

обговорення проблем та спільно працювати над побудовою здорових та підтримуючих стосунків[33].

Вчені, які досліджують сімейні стосунки, приходять до висновку, що неможливий розвиток сім'ї без криз та негараздів, але не всі ці чинники обов'язково призводять до розпаду шлюбу. Існує ряд факторів, які можуть вплинути на стійкість шлюбу. До прикладу, надмірне перевантаження та фізичне виснаження можуть серйозно впливати на молоді подружні пари, які намагаються зосередитися на кількох сферах життя одночасно, зокрема на професійній та сімейній. Це може бути особливо небезпечно, оскільки такий режим може призводити до втоми, стресу та відчуття виснаження, що може впливати на фізичне та емоційне здоров'я.

Важливо знаходити баланс між роботою та особистим життям, а також встановлювати пріоритети. Комунікація та підтримка одне одного в цьому процесі є ключовими. Здатність визнавати свої межі та приймати час для відпочинку та відновлення може допомогти підтримувати стабільні та здорові стосунки в умовах великого навантаження [11].

Спори та конфлікти, пов'язані з фінансами та використанням кредитів, можуть стати серйозним викликом для подружнього союзу. Фінансова нестабільність, непорозуміння щодо бюджету, а також різні погляди на управління грошима можуть створити напругу в сімейних стосунках.

Важливо встановити чесну та відкриту комунікацію щодо фінансових питань та визначити спільні цілі. Спільне планування бюджету, встановлення пріоритетів та дотримання фінансових домовленостей можуть допомогти уникнути конфліктів. Пара також може розглядати можливість звертання до фінансового консультанта або участі у фінансових курсах для покращення фінансової грамотності та спільного управління грошима.

Егоїзм в подружньому союзі може впливати на спільні стосунки та взаємодію в сім'ї, особливо якщо один з партнерів демонструє високий рівень самовладдя та відсутність інтересу до потреб іншого. Співжиття з особою, яка

завжди лише бере, може призвести до відчуття нерівності, розчарування та невдоволення у іншого партнера.

Важливо встановити взаємну взаємодію та співпрацю в сім'ї, створюючи простір для обговорення потреб та очікувань. Комунікація та взаєморозуміння грають ключову роль у подоланні проблем, пов'язаних з егоїзмом. Пара може вибрати стратегії вирішення конфліктів, встановлення границь та спільних цілей для створення більш гармонійних взаємин.

Втручання батьків у життя подружжя може бути складним викликом, навіть коли діти вже дорослі та самостійні. Це може призводити до конфліктів та відчуття втручання в особисту сферу життя партнерів. Важливо знайти баланс між сімейними традиціями, підтримкою від батьків та збереженням приватності подружжя.

Ключовим елементом є встановлення чітких границь та спільне обговорення з партнером того, як ви хочете управляти стосунками з батьками. Відкрита комунікація, взаємопідтримка та взаєморозуміння є важливими для створення здорового балансу між сімейними зв'язками та особистим життям. Розвивати свою сім'ю, незалежну від батьків, може вимагати відсутності втручання та визначення власного шляху для подружжя.

Нереалістичні очікування в подружньому союзі можуть стати джерелом розчарування, особливо коли ідеалізована картинка не відповідає реальності. Часто це може виникати через вплив соціокультурних чинників, медіа, а також власних переконань і досвіду.

Важливо будувати реалістичні очікування, розуміючи, що життя та стосунки мають свої виклики і непередбачувані обставини. Відкрита комунікація та спільне обговорення очікувань можуть допомогти уникнути розчарувань та забезпечити реальну базу для подружнього союзу. Партнери можуть спільно визначати свої цілі, розмовляти про свої потреби та робити спільні плани, при цьому реалістично оцінюючи можливості та вмюючи адаптуватися до змін [18].

Шкідливий вплив пияцтва та наркотиків на особистість та сімейні стосунки є значущою проблемою, оскільки ці речовини можуть серйозно

травмувати як фізичне, так і психічне здоров'я особистості. Фактори, що можуть виникнути у зв'язку з цим, включають фізичні захворювання, зміни в емоційному становищі та порушення сімейної гармонії.

На фізичному рівні, зловживання алкоголем і наркотиками може призвести до серйозних захворювань, включаючи проблеми з печінкою, серцем та нервовою системою. Це може впливати на загальний стан здоров'я та працездатність особистості.

У плані емоційного благополуччя, вживання речовин може викликати депресію, тривогу та агресивну поведінку. Людина може втрачати контроль над власними емоціями та стати менш стійкою в різних життєвих ситуаціях.

Сімейні стосунки теж страждають від шкідливого впливу пияцтва та наркотиків. Фінансові труднощі, пов'язані з витратами на речовини, можуть викликати конфлікти у сім'ї. Втрата довіри та непередбачувані зміни в поведінці можуть руйнувати сімейну гармонію та викликати розпад сім'ї.

У цілому, зловживання алкоголем та наркотиками не тільки негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості, але також руйнує сімейні стосунки, викликаючи серйозні проблеми, які можуть потребувати професійної підтримки для подолання.

У сімейному житті ряд факторів може призводити до труднощів та конфліктів, включаючи ревності, зраду та низьку самооцінку. Ревності можуть виникати з-за відчуття загрози або невпевненості в стосунках, порушуючи гармонію і спричиняючи конфлікти. Зрада може стати серйозним викликом, підірвавши довіру і створюючи труднощі в подальших стосунках.

Низька самооцінка одного чи обох партнерів може впливати на загальну динаміку сім'ї. Відсутність визнання власної цінності та негативне ставлення до себе можуть призводити до конфліктів та невдоволення, впливаючи на якість стосунки. Важливо враховувати ці фактори та працювати над ними, забезпечуючи відкриту комунікацію, взаєморозуміння та підтримку для створення міцних і здорових стосунків [15].

Проблеми, пов'язані з порнографією, азартними іграми та іншими залежностями, можуть суттєво впливати на сімейні стосунки та загальний благополуччя. Залежність від порнографії може порушувати інтимність та взаєморозуміння між партнерами, викликаючи розчарування та конфлікти.

У випадку азартних ігор, ця залежність може мати серйозні фінансові наслідки. Втрати грошей можуть призвести до конфліктів та напруженості у сімейному бюджеті, що може впливати на загальну економічну стабільність родини.

Інші форми залежностей також можуть створювати розбіжності в сімейному житті. Вони можуть впливати на спільний час, спричиняючи відчуженість між членами сім'ї, а також призводити до психологічних та емоційних проблем.

Ефективний підхід до вирішення цих проблем полягає в відкритій комунікації, спільному пошуку рішень та можливо у використанні психологічної або психотерапевтичної підтримки для відновлення здоров'я та гармонії в сім'ї.

Багатодітність не завжди є гарантом стабільності в шлюбі, і дослідження показують, що сім'ї з багатьма дітьми можуть розпадатися так само, як і бездітні пари [12].

Розклад і дестабілізація емоційних взаємин проходить крізь кілька фаз, які були виділені Стівеном Даком і Дж. А. Лі:

Фази розпаду емоційних взаємин за Стівеном Даком:

1. Інтрапсихічна фаза: Виникає внутрішня незадоволеність одного або обох партнерів. Це може виражатися як змиренням з ситуацією, так і вираженням незадоволеності партнерові.

2. Інтерпсихічна (діадична) фаза: Підвищується рівень саморозкриття, і пара намагається експериментувати зі своїми стосунками. Це може призвести до змін у взаємин і стабілізації або, навпаки, до розпаду стосунків.

3. Соціальна фаза: Під час цієї фази до процесу розпаду залучаються інші люди, такі як родичі і друзі, і розпад повинен "санкціонуватися"

навколишнім оточенням. Результатом цієї фази може бути припинення соціальних зв'язків і розпад сім'ї.

4. Фаза обробки: Обидва колишні партнери перероблюють свій досвід та залишаються із своїми почуттями та спогадами. Результатом може бути мир і прийняття, або невдача, розчарування та негативні емоції.

Крім того, Дж. А. Лі виділив п'ять фаз розпаду емоційних взаємин:

1. Усвідомлення незадоволеності.
2. Вираз незадоволеності.
3. Переговори.
4. Ухвалення рішень.
5. Трансформація стосунків.

Зазначається, що проходження цих фаз може відрізнятися для кожної пари, і не обов'язково всі фази будуть пройдені в порядку. Процес розпаду також може спрямовуватися на трансформацію взаємин замість їхнього повного розпаду.

Пари, які стикаються з розлученням, можуть обирати різні стратегії поведінки, включаючи войовничо-ненависну, загострення любові, або прийняття реальності та намагання зберегти нормальні стосунки з колишнім партнером [34].

Фази розпаду шлюбу

Р. Кочюнас, розглядаючи процес розлучення в сімейному контексті, використав модель, вдосконалену Кюблер-Росс, яка визначає такі етапи розлучення:

1. Етап заперечення: Спочатку особа заперечує реальність розлучення. На цьому етапі люди спробувати зберегти шлюб через раціоналізацію та механізми самозахисту. Вони можуть висловлювати такі твердження, як "Це не сталося," "Усе в порядку," або "Завжди щасливо жили."

2. Етап озлобленості: На цьому етапі люди відчують болісні емоції і можуть ставитися до свого партнера з озлобленістю. Іноді вони використовують маніпуляції, щоб залучити дітей на свій бік.

3. Етап переговорів: Ця стадія є найскладнішою. Подружжя намагаються відновити свій шлюб і використовують безліч маніпуляцій, таких як сексуальні стосунки, загроза вагітності або тиск з боку оточуючих.

4. Етап депресії: На цьому етапі виникає пригнічений настрій, коли заперечення, агресивність і переговори не призводять до результатів. Людина відчуває себе невдахою, її самооцінка зменшується, і вона починає уникати інших і не довіряти їм.

5. Етап адаптації: Мета на цьому етапі - адаптуватися до нових умов життя. Ця стадія передбачає "перехід" до нового життя, призначеного після розлучення. Це може бути складним завданням, особливо, коли залишається неповна сім'я, і дітям також потрібна підтримка для адаптації до нових обставин.

### **1.3 Психологічна допомога партнерам у процесі розлучення**

Розпочавши спільне життя, молоді часто сповнені оптимізму та бачать своє майбутнє в яскравих кольорах. Здавалося б, ніщо не зможе підірвати цю щасливу ідилію, і думка про можливість розлучення лише минає побіжно. Проте статистика свідчить, що розлучень стає все більше. Усі, хто переживає цю подію, зіштовхуються зі складними емоціями. Щоб допомогти їм справитися з цим важливим періодом, психологи пропонують психологічну допомогу при розлученні. Навіть ті, хто був ініціатором розставання, може відчувати сум, невизначеність і страх. Психологічна підтримка стає важливим інструментом в подоланні цих викликів, допомагаючи кожній особі перетворити розлучення в можливість нового життя.

Послуги сімейного психолога в разі розлучення мають свою вартість, особливо коли пара розглядає можливість розірвання шлюбу. Якщо люди все ще колеблються між рішенням розлучитися чи намагатися врятувати свої стосунки, консультація фахівця може бути цінним інструментом, що допомагає їм розглянути свою ситуацію об'єктивно та ретельно, без зайвих емоцій [35].

Психолог намагатиметься сприяти парі в процесі знаходження правильного шляху, але не нав'язуватиме їм свій вибір стосовно подачі на розлучення чи ж врятування шлюбу. Замість цього він допоможе подрузі виробити власне рішення, яке вони не пошкодують у майбутньому. Перед розлученням є можливість врятувати стосунки, тому консультація психолога допомагає подрузі переглянути свої роздратованості та проблеми з іншого погляду, і, можливо, відмовитися від розлучення.

Якщо ситуація виявляється настільки складною, що уникнути розлучення не можливо, фахівець допоможе подрузі пережити цей період з меншими стражданнями та зберегти своє психічне здоров'я, і віру в майбутнє. Зазвичай ініціатором візиту до сімейного психолога при виникненні труднощів у подружніх стосунках є один з подружжя. Якщо важко переконати партнера приєднатися до консультації разом, зазвичай можна зробити це на індивідуальній основі.

Особливо важливо звернутися до психолога, коли:

Одна зі сторін подружжя отримала несподіванку у вигляді звістки про розлучення та не впевнена, як реагувати.

Партнери, незважаючи на існуючі конфлікти між ними, важливість збереження свого союзу вважають пріоритетом.

Одна із сторін все ще має почуття до свого партнера."

Психологічна консультація в процесі розлучення є надзвичайно важливою формою психологічної підтримки для пари, яка розглядає можливість розірвання шлюбу. У наш час шлюбозрозлучний процес рідко проходить спокійно і цивілізовано. Взаємні образи, розчарування, суперечки про майно і боротьба за право бачення дітей можуть спричинити серйозний стрес та емоційні труднощі навіть для осіб зі стійкими нервами.

Звернення до психологічної консультації на цьому етапі може надати професійну допомогу в розлученні, включаючи індивідуальні консультації з фахівцями і участь у тренінгах. Це допоможе людині пережити розставання з партнером менш болісно та навчитися позитивно дивитися в майбутнє. У

випадку розлучення пари з дітьми особливо важливо піклуватися про емоційний стан дітей. Психологічна травма, яку діти можуть отримати при розлученні батьків, може залишити глибокий слід на все їхнє подальше життя. Особливо вразливими до розлучення батьків є діти, які не досягли 10-річного віку. Вони часто відчують вину в сварках батьків та переконані, що стали причиною розлучення і більше не потрібні ні матері, ні батькові [48].

У таких ситуаціях дорослі часто вдаються до некоректних дій, намагаючись здобути підтримку дітей, а це лише підсилює їхні емоційні труднощі. Розлучаючи парі, важливо мати на увазі, що розгляд стосунків з дітьми повинен бути виключений з-під суду. Дитину слід максимально захищати від сімейних конфліктів і подбати про її емоційний комфорт.

Для надання психологічної допомоги дітям, не обов'язково вести їх на консультацію особисто. Зазвичай достатньо, якщо обидва батьки або хоча б один із них консультуються з психологом. Це допоможе подрузі зрозуміти, як вести себе і яку модель поведінки обрати для того, щоб діти пережили розставання якнайменш травматично. Зазвичай розумно звернутися до сімейного психолога в таких випадках:

- Пара розлучається та має нез'ясовані питання щодо майбутнього проживання дітей.
- Батьки мають розбіжності та конфлікти щодо порядку та розміру спілкування з дітьми після розлучення.
- Один із батьків не бажає спілкуватися зі своєю дитиною.

Робота з психологом після розлучення є важливою для багатьох людей. Іноді, навіть після офіційного розлучення, люди змушені продовжувати спілкуватися з колишніми партнерами через такі фактори, як спільне виховання дітей, спільне житло чи робота на одному підприємстві. Ця обставина часто перешкоджає відійти від минулих взаємин і почати нове життя. Багато разів люди ще мають почуття до свого колишнього партнера, що перешкоджає їм шукати нове щастя. Щоб перейти до нових взаємин і знайти нову любов, потрібно відпустити минуле, з усім поганим і хорошим, і тільки тоді відкрити

нові можливості. Психологічна допомога після розлучення є необхідною для тих, хто не може самотійно вирішити ці проблеми [50].

Іноді після розлучення люди не можуть подолати глибоку депресію та відчуття втрати. У таких випадках індивідуальні консультації з психологом допоможуть відокремити минуле від сучасності, збільшити самоповагу та віру в майбутнє, а також розвинути навички для успішних майбутніх взаємин.

Іноді пари, розлучившись, згодом розуміють, що розлучення було помилкою і спробують знову зійтися. Проте, часто старі проблеми лишаються, і це заважає побудувати їхні нові стосунки на цілком іншому рівні. В цих випадках професійна психологічна допомога може допомогти розібратися в причинах минулого розлучення і створити більш здорові та конструктивні взаємини

"Рекомендації психолога під час розлучення:

1. Зміцніть свою самопідтримку: Розлучення може викликати значний стрес та змінити ваше життя. Завданням є доглядати за собою як ніколи раніше. Це означає відпочинок, мінімізацію джерел стресу та зменшення робочого навантаження, якщо це можливо.
2. Побалуйте себе: Важливо витратити час на те, щоб задовольнити свої потреби. Забезпечте собі регулярні моменти релаксації, такі як прогулянки в парку, музика, гаряча ванна, масаж, читання улюбленої книги, йога, чашка чаю тощо.
3. Спілкуйтеся про свої потреби: Не соромтеся виражати свої потреби і бажання. Зверніть увагу на те, що вам потрібно у даному моменті та розмовляйте з іншими про це.
4. Зберігайте звичайний розклад: Повернення до стандартного режиму життя може бути заспокійливим і створити відчуття стабільності.
5. Відведіть час для власних роздумів: Намагайтеся не приймати серйозних рішень протягом перших місяців після розлучення. Важливо дати емоціям вщухнути, щоб приймати мудріші рішення.
6. Уникайте зловживанням речами, щоб впоратися із ситуацією: Зверніть увагу на те, що здорові способи впоратися із важкими відчуттями

допоможуть вам краще впоратися із ситуацією, ніж алкоголь, наркотики або переїдання.

7. Розширюйте свої інтереси: Розлучення може бути початком нового етапу у вашому житті. Вивчайте нові галузі та займайтеся новою діяльністю, що допоможе насолоджуватися життям.
8. Підтримуйте здоровий спосіб життя: Харчуйтеся правильно, отримуйте достатньо сну та займайтеся спортом."

Працюючи з психологом під час розлучення, ви зможете винести цінні уроки, щоб уникнути повторення схожих ситуацій. Наші психологи розуміють, що під час емоційних криз можна вчитися та рости. Той факт, що ви відчуваєте порожнечу в цей період, не свідчить про бездіяльність чи відсутність змін. Подумайте про цей час як про той, коли ви посіваєте насіння для майбутнього росту. Психотерапія допомагає вам вийти з цього досвіду сильнішими та краще розуміючими себе.

Робота з психологом при розлученні допомагає вам:

Подивитися на ситуацію в цілому та розібратися в своєму внеску до проблем у стосунках.

Оцінити та запам'ятати навчальні моменти, які необхідно узяти до уваги та уникати повторень.

Зрозуміти, як ви реагуєте на стрес, вирішувати конфлікти та надавати виразність своїм почуттям, діяти більш конструктивно.

Приймати інших людей такими, які вони є, без надії на їхню зміну.

Безпечно досліджувати ваші негативні почуття як вихідну точку для змін, набуваючи контроль над своїми емоціями [49].

Психолог допомагає бути відвертими перед собою під час лікування. Це допомагає вам не залишатися в пастці обвинувачень чи самообвинувачень за помилки, але об'єктивно оцінити свій власний вибір та поведінку, включаючи причини вибору колишнього партнера. Все це сприяє вашій здатності не лише відпустити минуле, але й робити кращі рішення в майбутньому.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ ПАРТНЕРІВ ПРИ РОЗЛУЧЕНІ

#### 2.1 Загальна організація та методичний апарат дослідження.

Вивчення причин розлучення залишається дуже актуальним і важливим для кількох ключових причин:

**Соціальні та сімейні наслідки:** Розлучення має серйозний вплив на сім'ї та дітей, які стикаються з цією проблемою. Дослідження причин розлучення допомагає розуміти, які фактори призводять до розлучень і як їх можна уникнути або пом'якшити наслідки для дітей та сімей.

**Психологічні наслідки:** Розлучення може вплинути на психічне здоров'я осіб, які переживають його. Вивчення цієї проблеми допомагає розкрити психологічні механізми та ефекти розлучення, що може вести до розробки кращих підходів до психологічної підтримки.

**Спільнота і суспільство:** Розлучення також має вплив на соціальну структуру і суспільство в цілому. Розуміння причин розлучення може допомогти суспільству розробляти ефективні політики та програми для підтримки сімей та протидії розлученням.

**Профілактика і консультація:** Вивчення причин розлучення допомагає розробляти програми та психологічні підходи до профілактики розлучень та консультування пар, які стикаються з проблемами у шлюбі.

**Здоров'я та добробут осіб:** Розлучення може мати фінансові та практичні наслідки для осіб, які його переживають. Вивчення причин розлучення допомагає розробити підходи до покращення фінансового добробуту і загального здоров'я осіб, які пережили розлучення.

Загальна актуальність вивчення причин розлучення полягає в тому, що ця проблема має значний вплив на багато аспектів суспільства і життя людей.

Розуміння цих причин допомагає розробляти ефективні стратегії підтримки, профілактики та реабілітації для тих, хто стикається з розлученнями.

Методи та інструменти для збору та аналізу даних, вибір методів дослідження: опитування, інтерв'ю, аналіз статистичних даних, спостереження.

Наше дослідження проводилось на базі: Центр «Психосоціального супроводу та професійного розвитку». Проводилось опитування розлучених осіб, спеціалістів в галузі психології, сімейних консультантів і інших експертів.

У роботі взяли участь 10 жінок та 10 чоловіків, які перебували в повторному шлюбі (група експерименту), та 10 жінок і 10 чоловіків, які знаходилися в першому шлюбі на момент проведення дослідження (контрольна група). Усі учасниці дослідження проживають у місті Хмельницький та належать до вікової категорії від 18 до 55 років. Під час формування вибірки ми враховували їх соціально-демографічні характеристики. Середній вік жінок, які брали участь у дослідженні, становив 34 роки, а середній вік їхніх чоловіків – 37 років.

Головна мета даного дослідження полягає в аналізі загальних аспектів сімейного благополуччя. Завдання, які ставляться перед цим дослідженням, включають такі:

1. Оцінка специфічних факторів, які впливають на сприйняття жінками сімейних проблем у контексті їх першого і наступного шлюбу.
2. Вивчення особливостей поведінки чоловіків та жінок під час подружнього конфлікту.
3. Дослідження взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом та професійною зайнятістю в сім'ях, де обидва партнери працюють.

У дослідженні були використані наступні методики: 1) «Діагностика міжособистісних відносин» (Тімоті Лірі). Мета методики – виявлення та оцінка характеру взаємодії, взаєморозуміння та спілкування між людьми у різних соціальних та міжособистісних контекстах (див. Додаток А); 2) Авторська анкета «Причини розлучення». Мета методики, отримання інформації про фактори, що впливають на стійкість подружніх стосунків, а також розуміння причин, чому

подружжя може вирішити розірвати шлюб (див. Додаток Б) [4]; 3) Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) мета тесту - надати можливість відстежувати і аналізувати ваше самопочуття, активність і настрій, щоб зробити відповідні корекції та покращити ваше благополуччя (див. Додаток В); 4) Авторська анкета «Що допомогло вийти з кризового стану?». Метою цієї методики є розуміння того, як люди реагують на труднощі, якими шляхами вони користуються для виходу з кризових станів, і які чинники сприяють подоланню складних ситуацій. (див. Додаток Г).

## **2.2 Аналіз результатів дослідження стилів поведінки шлюбних партнерів**

У другому розділі роботи було проведене емпіричне дослідження стабільності шлюбу. На першому етапі нами були підібрані респонденти (контингент досліджуваних). У дослідженні взяли участь 10 жінок та 10 чоловіків, які перебували в повторному шлюбі (експериментальна група) і 10 жінок та 10 чоловіків, які перебували на момент дослідження в першому шлюбі (контрольна група). Всі жінки, які брали участь у дослідженні мешканки м. Хмельницький та Хмельницького району у віці від 25 до 50 років. У дослідженні були використані наступні методики: «Діагностика міжособистісних відносин» (Тімоті Лірі), авторська анкета «Причини розлучення», тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій), авторська анкета «Що допомогло вийти з кризового стану?».

**Таблиця 1.1 – Результати діагностики міжособистісних відносин (Тімоті Лірі)**

Результати:		Перший шлюб		Другий шлюб	
		Чоловік	Жінка	Чоловік	Жінка
0-4 бали - низька:	адаптивне поведінка			+	
5-8 балів - помірна:		+	+		
9-12 балів - висока	екстремальну поведінку				+
13-16 балів - екстремальна:	до патології поведінка				

**Таблиця 1.2 – Результати авторської анкети «Причини розлучення»**

№	Фактор	Чоловіки	Жінки
1.	Несумісність	42%	15%
2.	Брудність або злоупотреба алкоголем та наркотиками	2%	20%
3.	Зрада і невірність	2%	12%
4.	Нехтування	0%	9%
5.	Фінансові проблеми	3%	15%
6.	Насильство в сім'ї	0%	10%
7.	Непорозуміння і комунікаційні проблеми	45%	15%
8.	Психологічні проблеми	0%	0%
9.	Різка зміни в житті	5%	0%
10.	Нещасна подія або втрата	1%	4%

На основі результатів авторської анкети "Причини розлучення" можна зазначити, як себе почували досліджувані під час розлучення:

1. Емоційне переживання. Біль та сум, які супроводжують розлучення, були відзначені більшістю учасників анкети. Глибока депресія і стрес були частими емоційними реакціями на подібні життєві зміни. Зазначалася схильність до тривоги та невизначеності стосовно майбутнього.

2. Відчуття вини та самозвинувачення. Багато досліджуваних відчували вину у зв'язку з розлученням, навіть якщо вони не були основною ініціаторкою рішення. Самозвинувачення і прагнення знайти в собі причини розпаду взаємин були розповсюдженими явищами.
3. Втрата самоідентифікації. Часто вказувалася на втрату самоідентифікації і прагнення знову знайти себе в нових умовах. Деякі досліджувані відчували втрату напрямку і мети у своєму житті після розлучення.
4. Страх та невизначеність. Було відзначено велике поширення страху перед невизначеністю майбутнього. Зазначалася неспокійність і тривога щодо подальших кроків у житті.
5. Зміни в самооцінці. Дехто з досліджуваних відзначав зміни в своїй самооцінці, особливо якщо розлучення відбулося через непорозуміння чи відчуженість.

Ці результати свідчать про складність емоційного досвіду розлучення та вказують на потребу підтримки і психологічної допомоги для тих, хто стикається з подібними життєвими ситуаціями.

### **Таблиця 1.3 – Результати тесту САН (Самопочуття. Активність. Настрій)**

Чоловіки

Випробуваний	Самопочуття	Активність	Настрій
1	4,1	3,6	4,3
2	5,3	4,2	4,2
3	4	4,2	4,8
4	4,2	4,3	5,2
5	4	5,2	4,4
6	3,8	4,5	4,3
7	4,4	4,3	4,6

8	4,1	3,8	5,3
9	4	4,3	4,3
10	5,3	4	5,1

## Жінки

Прізвище	Самопочуття	Активність	Настрій
1	4,3	3,8	4,2
2	5	4,3	4,8
3	4,5	4,5	4
4	4,2	5,2	4,1
5	4	3,4	4,2
6	3,8	4,2	4,1
7	4,2	4,5	4,2
8	4,5	3,8	4,3
9	4,2	4,3	3,6
10	5,1	4,3	4,4

**Таблиця 1.4 – Результати авторської анкети «Що допомогло вийти з кризового стану?»**

Хобі (мистецтво)	60%
Новий домашній улюбленець	37%
Рідні	15%
Друзі	48%
Спорт	20%
Зміна роботи	7%
Новий партнер	3%
Психолог	36%

Отже, враховуючи вище приведені дані, можна зробити певні висновки. Виявлено значущі відмінності в оцінках своїх сімей і їх проблем жінками в першому і повторному шлюбах. Жінки, які перебувають у повторному шлюбі, без ілюзій, реалістичніше оцінюють подружжя, їхні переваги й недоліки, не терплять поганого поведіння чоловіків, активно уникають чоловіків з алкогольною та наркотичною залежностями, не бояться розлучення. Часто це сильні, досвідчені в сексі жінки, які вміють подобатися, ладити з чоловіками (не забувати, що мова йде про тих жінок, кому вдалося вступити в повторний шлюб, а це, згідно зі статистикою, менше 50% жінок). Можливо, ці уявлення – результат не тільки зайвої критичності жінок, адже їм, як правило, дістаються чоловіки, що також пережили розлучення, «поранені» життям, з важким характером. У більшості за плечима діти, колишні дружини, родичі зі своїми проблемами, які доводиться вирішувати. Жінки, які перебувають у першому шлюбі, значимо частіше жінок, які перебували в повторному шлюбі, вважають себе коханими, спокійніше почувають себе в родині [19].

У своїй родині вони частіше незадоволені фінансовою стороною шлюбу, пасивністю чоловіка, частіше відчують потребу відпочити від сім'ї і дітей, але розлучення бояться, стоять на сторожі сімейного благополуччя. Залишається визнати, що перший шлюб є засобом стабільності стосунків, спокою жінки, зростання добробуту сім'ї. Існує думка, що другі шлюби рідко бувають щасливими. Результати нашого дослідження свідчать про те, що багатьом жінкам новий шлюб приносить щастя. Досвід першого шлюбу для жінок, які пережили розлучення, не пройшов марно: жінки змінилися, стали сильнішими, впевненішими в собі, більш реалістично дивляться на життя і осіб протилежної статі, успішніше будують з ними взаємини.

Розглядаючи загальну картину поведінки в ситуації подружнього конфлікту, можна відзначити, що в когнітивних і поведінкових стратегіях жінки найчастіше використовують продуктивні варіанти поведінки. Частка непродуктивних варіантів поведінки в ситуації подружнього конфлікту в емоційній і поведінкової галузях у жінок низька

Після розлучення шлюбні партнери можуть приймати різні стилі поведінки в залежності від їхньої особистості, досвіду та обставин розлучення. Деякі з найпоширеніших стилів поведінки після розлучення включають наступне:

**Співчутливість і співробітництво:** Деякі колишні партнери намагаються підтримувати доброзичливі стосунки і співпрацювати у вирішенні питань, пов'язаних з розлученням. Це може включати в себе спільну опіку над дітьми, домовленості щодо майна та фінансів.

**Ворожнеча і конфлікти:** Деякі партнери можуть залишати відчуття гніву та образи після розлучення, і це може призвести до конфліктів і судових справ. Конфлікти можуть виникати навколо опіки над дітьми, поділу майна та інших питань.

**Самостійність і самореалізація:** Деякі особи використовують розлучення як можливість для самостійності та самореалізації. Вони можуть розвивати свої інтереси, займатися освітою або кар'єрою, та відкривати нові можливості в житті.

**Соціальне відчуження і ізоляція:** Інші можуть відчувати себе відчуженими та ізольованими після розлучення, особливо якщо вони втратили соціальну мережу або підтримку внаслідок розлучення. Це може призвести до почуття самотності та депресії [13].

**Відновлення та нові стосунки:** Деякі особи після розлучення намагаються відновити своє особисте життя, вступаючи в нові стосунки. Це може включати в себе знайомства через онлайн-сервіси, або через спільні заходи з друзями. **Пошук психологічної підтримки:** Деякі особи можуть шукати психологічну підтримку та консультування, щоб допомогти їм подолати емоційні труднощі, пов'язані з розлученням. Кожна індивідуальна ситуація після розлучення унікальна, і стиль поведінки може змінюватися з часом. Важливо зрозуміти, що кожна людина реагує на розлучення по-різному і має право вибирати, як вона бажає рухатися вперед після цієї складної події.

Розлучення може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я шлюбних партнерів. Деякі з найпоширеніших психічних наслідків розлучення включають:

**Депресія.** Розлучення може спричинити важку депресію, яка супроводжується втратою інтересу до життя, печаллю, безнадією, ізоляцією, нездатністю до концентрації та сніжністю.

**Тривожність.** Шлюбний розрив може призвести до тривожності, особливо стосовно майбутності і невизначеності. Люди можуть переживати паніку, тривожитися за своє фінансове майбутнє, а також переживати соціальну тривожність у зв'язку зі зміною статусу сімейної особи [38].

**Стресові розлади.** Розлучення є стресовою подією, і деякі партнери можуть розвивати стресові розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад, який виникає внаслідок емоційних та фізичних травм, пов'язаних з розлученням.

**Зниження самооцінки та самоповаги.** Розлучення може вплинути на самооцінку та самоповагу. Люди можуть відчувати себе непридатними, непривабливими та винними у розлученні.

**Споживання алкоголю та наркотиків.** Деякі партнери можуть намагатися врегулювати свої емоції та подолати стрес, вживаючи алкоголь або наркотики, що може призвести до проблем із здоров'ям та ще більшими психічними розладами.

**Погіршення фізичного здоров'я.** Сильний стрес, який виникає внаслідок розлучення, може також вплинути на фізичне здоров'я, сприяючи розвитку різних захворювань та нездужань.

**Проблеми із сном.** Багато людей, які пережили розлучення, стикаються із проблемами із сном, такими як безсоння або перериваний сон.

Для боротьби з цими наслідками розлучення важливо отримувати підтримку від психолога або психотерапевта, дотримуватися здорового способу життя, зосередитися на саморозвитку та взаємодіяти зі своєю підтримуючою мережею — родиною та друзями. Зважайте на те, що професійна допомога може бути особливо корисною для відновлення психічного здоров'я після розлучення.

Фахівці у галузі психології та психологічної підтримки грають важливу роль у допомозі шлюбним партнерам під час розлучення. Ось деякі рекомендації для фахівців у цій галузі:

**Підтримка і співчуття:** Найважливіша річ, яку фахівець може надати партнерам, це підтримка та співчуття. Слухайте їхні історії, дозвольте їм висловити свої почуття і переживання без обвинувачень або оцінок.

**Визначення потреб і ресурсів:** Розумійте, що кожна пара має свої унікальні потреби та ресурси. Допоможіть їм визначити, які підходи та ресурси можуть бути корисними для їхнього конкретного випадку.

**Підтримка при прийнятті рішень:** Розлучення часто супроводжується важливими рішеннями, такими як питання про опіку над дітьми, поділ майна та фінансові питання. Фахівці можуть надати партнерам інформацію та підтримку при цих рішеннях [16].

**Психотерапія та консультування:** Надайте партнерам можливість проходити психотерапевтичне консультування, яке допоможе їм краще розуміти свої почуття та долати психічні труднощі.

**Вивчення ефективних способів спілкування:** Важливо навчити партнерів ефективним способам спілкування та вирішення конфліктів, особливо якщо вони будуть між ними взаємодіяти щодо питань, пов'язаних із дітьми чи поділом майна.

**Розвиток навичок управління стресом:** Допоможіть партнерам розвивати навички управління стресом та релаксації, щоб вони могли краще справлятися з емоційним навантаженням.

**Посилання на підтримуючу мережу:** Рекомендуйте партнерам звернутися до підтримуючої мережі, яка може включати сім'ю, друзів або групи підтримки.

**Спеціалізована допомога для дітей:** Якщо є діти в сім'ї, рекомендуйте фахівців з дитячої психології або сімейних терапевтів, які можуть надати допомогу дітям у розумінні та адаптації до сімейних змін.

## **2.3 Практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо конструктивної поведінки під час розлучення.**

Як пережити розставання. Під час переживання розриву стосунків, незалежно від того, чи були вони здорові та щасливі, чи навпаки, іноді важко зрозуміти, яким чином продовжити своє життя. Виникають питання, такі як "Як я можу поліпшити свій емоційний стан зараз?" або "Як я можу допомогти собі подолати цей біль?". Важливо усвідомити, що складні часи – це тимчасові, і біль, який ви переживаєте зараз, не буде тривалим. Нижче наведено поради з самопомоги, які можуть допомогти вам впоратися з цим важким періодом вашого життя під час розлучення з партнером чи партнеркою.

Дозвольте собі відчувати та виражати свої почуття Розрив стосунків часто викликає велику кількість інтенсивних та часто негативних почуттів, таких як смуток, гнів, розчарування, образа, ревності, страх чи жаль. Замість того, щоб пригнічувати або ігнорувати ці емоції, важливо дати собі дозвіл виражати їх.

Процес вираження почуттів може включати розмову з друзями чи родиною, письмово вираження своїх емоцій, творчі вирази або звернення за підтримкою до професійного психотерапевта. Цей підхід допомагає не тільки зрозуміти свої почуття, але і полегшує процес відпрацювання болю та горя, пов'язаних з розривом стосунків [47].

Практикуйте самоспостереження і приймання Важливо вміти спостерігати за своїми емоціями та давати їм вираз. Спробуйте не піддаватися стримуванню чи пригніченню емоцій і відверто діліться ними. Також важливо приймати свої почуття без судження та виняткової критики. Самоспостереження та приймання допомагають вам зрозуміти власні реакції на розрив стосунків і розвивати більш здорові стратегії подолання емоційного стресу.

Записуйте свої думки та емоції Поруч із спілкуванням з іншими, важливо також фіксувати свої думки та емоції, пов'язані з розривом стосунків. Іноді у нас

немає можливості висловити свої почуття, або деякі емоції можуть бути занадто особистими для відкритого обговорення з іншими. Записування своїх думок може бути цільним і визволюючим процесом, а також допомагати переглядати ситуацію з нового ракурсу.

Не персоналізуйте втрату. Зрозуміло, що розрив стосунків може викликати в серці біль та сум. Замість того, щоб довго персоналізувати цю втрату і винуватити себе, намагайтеся поглядати на неї як на природну конфліктність потреб та несумісності, яка не пов'язана із вашою особистою провиною. Кінцевий результат взаємин часто залежить від того, наскільки успішно партнери можуть задовольняти один одного. Розуміння, що обидві сторони мають свої потреби та обставини, допоможе уникнути завдовжки тягучого самозвинувачення та визнати природні відмінності, що стали причиною розриву.

Віддайте пріоритет базовому догляду за собою. Важливо продовжувати дбати про своє фізичне та емоційне благополуччя навіть у період розставання. Забезпечте себе здоровою їжею, намагайтеся не пропускати прийоми їжі та слідкуйте за своїм режимом сну. Важливі також фізична активність та відпочинок, які можуть поліпшити ваше самопочуття та допомогти вам зберегти енергію. Забезпечте собі час для власної турботи і надайте пріоритет своєму благополуччю [37].

Верніться до рутини. Повернення до звичних рутинних справ може допомогти вам відчувати стабільність після розставання. Зберігайте розпорядок дня, що включає привички, такі як прокидання і сон, прийом їжі, навчання або робота, фізичні вправи та взаємодія з іншими людьми. Відновлення звичності у різних аспектах вашого життя може допомогти вам впоратися з новою ситуацією та повернутися до відчуття контролю.

Насолоджуйтеся моментом. Після розриву важливо віддати час не лише щоденним обов'язкам, а й власним бажанням та пунктам зі списку "хочу". Виконання цих бажань може значно полегшити ваше самопочуття. Спробуйте

задовольнити свої побажання, такі як відвідування улюбленого закладу чи кіно, релаксуюча ванна, масаж, коротка подорож, нова покупка, відпустка від роботи, заняття йогою або час для улюбленої книги.

Забудьте про надію на повернення. Якщо немає вагомих аргументів на користь можливості відновлення стосунків з колишнім/ьою, спробуйте відмовитися від цієї надії. Постійне очікування відновлення стосунків може тільки ускладнювати ваше емоційне становище. Важливо не чекати на дзвінок чи намагатися відновити спілкування, що було до розставання. Такі дії можуть лише продовжити ваші емоційні страждання та негативно позначитися на вашій самооцінці [40].

Утримуйтеся від дружби з колишнім/ьою негайно після розриву. Не поспішайте підтримувати спілкування з колишнім/ьою відразу після розриву, особливо, якщо це робиться для подолання болю від розставання. Це може ускладнити відпускання минулого та важче відновлення емоційної стабільності. Розглядайте можливість дружби лише після тривалого періоду безконтактності, коли ви вже відчуваєте себе емоційно стабільними.

Уникайте шкідливих стратегій впорання з болем від розставання. Існують різні способи, які вважаються неефективними та, можливо, тільки загострять ваші проблеми під час розриву стосунків. До таких негативних стратегій відносяться зловживання алкоголем, вживання наркотиків, переїдання, самоушкодження, азартні ігри або надмірна працездатність. Можливо, вас спокушає зробити будь-що, щоб уникнути почуття самотності та болю, але важливо знаходити більш здорові способи впорання з цим.

Підготуйте список властивостей колишнього/ьої, які вас роздратовують. Якщо ви постійно відчуваєте себе погано через те, що постійно думаєте про те, якої вам не вистачає у колишнього/ьої або наскільки він/вона вам не підходить, складення списку його/її найменш приємних якостей може бути корисним. Витративши час на роздуми, ви зможете визначити причини, через які ваші

стосунки були несумісними, що полегшить відпущення ілюзій про ідеальну пару.

Здійсніть аналіз того, що ви можете вивчити зі своїх стосунків. Після закінчення будь-яких стосунків, особливо тих, які були болючими, можна винести важливі уроки. Важливо відвести час для роздумів та запису того, що ви вивчили, щоб у майбутньому будувати більш здорові взаємини. Проте не використовуйте це як засіб, щоб зашкодити собі або звинуватити себе у тому, що ці стосунки закінчилися розставанням. Навчання сприяє зростанню, тоді як самозвинувачення лише поглиблює ваше страждання.

Опишіть переваги бути самотнім. Хоча можливість стати знову самотнім може видаватися неприємною, важливо пригадати, що самотність має свої позитивні сторони. Зокрема, це дає вам більше можливостей звертати увагу на власні потреби, мати більше контролю над щоденним життям і приймати рішення без домовленостей з кимось іншим. Також ви можете вирішити професійні або особисті справи без впливу іншої людини. Управління власним часом і взаємодія з новими людьми може бути важливою перевагою самотності. Ви можете продовжити цей перелік, оскільки є багато індивідуальних переваг, які можуть бути особливо важливими для вас [45].

Здійсніть ритуал завершення. Хоча назва може звучати магічно, це щось на зразок останньої крапки у вашій історії стосунків, яке допомагає завершити цей етап вашого життя і розпочати новий. В один момент у процесі відпускання і сумування за розставанням може бути корисним виконати ритуал прощання з минулими стосунками. Цей символічний акт може бути дуже значущим, якщо ви його уважно розглядаєте і обираєте правильний момент. Його можна втілити в таких речах, як написання листа собі чи колишньому/ій з останніми думками по стосунки, видалення всіх фотографій вашого колишнього/ої або символічне знищення речей, що нагадують вам про нього/неї.

Пам'ятайте, що ви можете вижити самі Після розриву стосунків важливо вдатися до свідомості про те, що ви вже жили самотійно перед початком цих взаємин і зможете вижити самі зараз, коли вони закінчилися. Стосунки не роблять нас цілісними, навіть якщо вони є частиною нашого життя та щастя. Здатність самотійно проживати своє життя і задовольняти власні потреби – це важливий аспект нашого самопочуття. Пам'ятайте, що найздоровіші взаємини – це ті, в яких дві особи можуть самотійно задовольняти свої потреби.

В сучасному суспільстві зростає кількість випадків розлучень та розпаду сімей. Причини можуть бути різноманітні, включаючи можливий недостатній обмір рішень при укладанні шлюбу та загальне схвалення суспільства щодо розлучень, що може впливати на підходи пар до подальших взаємин. Також можливо, що деякі люди вважають розлучення більш привабливою альтернативою, ніж продовження взаємин із всіма їх труднощами та неприємностями. Не забувайте, що діти різних вікових груп переживають розлучення батьків по-різному, і їх адаптація залежить від конкретних факторів та підходів батьків. Важливо враховувати потреби дітей різного віку і забезпечити їм підтримку та стабільність в цей період.

**Діти, як жертви розлучень.** Під час розриву подружжя, зазвичай, обидва партнери занадто уважно ставляться до власних емоцій і часто не приділяють уваги почуттям своїх дітей. У багатьох випадках дітей розглядають як «козир» у своїй тактичній грі, замінюючи їхні емоції важливими подіями для власного життя. Вчені в області психології досліджують вплив розлучення батьків на психіку дітей і приходять до висновку, що цей фактор може втручатися у нормальний розвиток дитини [17].

Експерти стверджують, що немовлята, здається, нічого не розуміють з приводу розлучення. Діти віком два або три роки можуть свідомо сприймати, що один з батьків більше не проживає разом з ними, але вони не завжди розуміють причини цього. Діти дошкільного віку, навіть бачачи негативні емоції та переживання батьків, їхній гнів і сум, можуть не розуміти, чому розлучаються

їхні батьки. Діти молодшого шкільного віку починають усвідомлювати значення розлучення, тоді як підлітки, які вже в старших класах, можуть мають чітке уявлення про нього, але, в більшості випадків, не приймають або не схвалюють цю подію.

**Реакції дітей на розлучення в залежності від віку.** Спеціалісти в області психології описують типові реакції дітей у віці на ситуацію розлучення наступним чином. Діти віком від трьох до п'яти років часто мають безперервну надію, що їхні батьки знову будуть разом. У разі розриву вони можуть винуватити себе та свою, на їхню думку, неправильну поведінку. Це може виявлятися в агресії до матері, батька або нових партнерів, або в проявах регресії, таких як смоктання пальця чи нічне мочіння. Розлучення порушує їхнє почуття безпеки, викликає невизначеність та страх перед майбутнім, що може призводити до проблем зі сном та виникнення нічних кошмарів.

Діти віком від шести до восьми років також можуть сподіватися, що батьки знову об'єднаються, і сумувати за відсутнім батьком чи матір'ю. Вони відчують страх, що батько, який залишився з ними, теж може покинути їх. Це може викликати сильні емоційні реакції, такі як плач, а також почуття тиску і примусу вибирати між батьками.

Діти від дев'яти до дванадцяти років переживають велику втрату і безпорадність через розлучення. Вони можуть виявляти дискомфорт, фізичні симптоми (болі в животі, головні болі) і втрату впевненості у собі. Це може вплинути на їхні шкільні показники та соціальні взаємини. Діти цього віку можуть винуватити одного з батьків, виражати свої емоції через агресію ізоляцією або відмовою висловлювати свої проблеми через сором [23].

Підлітки від тринадцяти до вісімнадцяти років іноді відчують тиск підтримувати родичів і відчують себе відповідальними за молодших братів і сестер. Вони можуть сумніватися у власних силах, втрачаючи впевненість у собі. Ревнощі до нових стосунків батьків і можливість втратити довіру може

призводити до стресу, проблем у навчанні та девіантної поведінки.

Процес адаптації дитини до нових умов, зокрема після розлучення батьків, розглядається психологами через призму п'яти фаз. Починаючи з відмови приймати нову реальність та пройшовши через період гніву і страху, дитина може найпізніше долати етапи суму та депресії, завершуючи процес примирення та прийняття нового стану. Розлучення батьків може мати три основні наслідки для дітей.

В першу чергу, це втрата або відсутність одного з ключових соціальних моделей, що призводить до дефіциту прикладу нормальної чоловічої поведінки для хлопчиків, які залишаються з матір'ю. Також це означає менше уваги та часу, приділеного вихованню, що може вплинути на розвиток дитини.

Другим наслідком є зменшення доходів сім'ї та поява фінансових труднощів.

Третій наслідок полягає в негативному впливі конфліктів та суперечок між батьками під час та після розлучення. Це створює стрес та негативні емоції у дітей, поглиблює їхнє страждання.

З приростом кількості розлучень люди нерідко нехтується можливими наслідками, зокрема для дітей. Хоча це є джерелом страждань для дорослих, наслідки для дітей виявляються ще серйознішими [40].

**Діти часом дуже непросто переживають зміни в сім'ї, які відбуваються через розлучення батьків.**

Розповідайте про ті зміни, які відбудуться. Поясніть дитині, які саме зміни очікують на вашій сім'ї. Наприклад, можливо, тепер бабуся буде забирати її після школи, або ви, можливо, змушені будете працювати вихідні. Чітке пояснення того, що зміниться, і хто буде відігравати нові ролі (бабуся, няня, репетитори), може значно знизити рівень напруги та стресу, оскільки відомість допомагає зменшити лякливність.

Поясніть, що дитина не втратила батька. Часто діти сприймають розлучення як втрату батька, який більше не проживатиме разом з вами. Важливо згадувати дитині: «Навіть якщо ми не живемо разом, тато і я тебе дуже любимо і хочемо проводити час з тобою. Ти можеш піти з татом у парк у суботу, а я куплю піцу, і потім ми разом подивимося мультфільм». Такі нагадування про те, що обидва, і ви, і батько, любите дитину, сприяють тому, щоб вона відчувала свою цінність для вас обох. Водночас ви уникатимете формування негативного враження про тата в очах дитини.

Не відкидайте емоції вашої дитини. Якщо після розлучення батько не спілкується з дитиною, старайтеся вислуховувати та розуміти її сум. Поясніть, що відчувати засмученим та тужити за важливою для неї людиною — це природно. Якщо дитина виражає свою сердитість на вас, запитайте про причини та як ви можете їй допомогти. Іноді діти виражають свою сердитість, коли щось не розуміють. Можливо, після розкриття причин ви зможете спілкуватися відкрито та розвіяти її побоювання.

Ваша присутність і можливість поділитися її переживаннями є дуже важливою для дитини. Не відкидайте її біль та бажання виражати свої емоції. Вона переживає складний період, так само як і ви, і має право відчувати різні емоції. Зрозумійте етапи, які ви та ваша дитина переживаєте. Дуже важливо усвідомлювати емоційний стан, в якому ви знаходитесь під час розлучення. Реакція дітей на подібні події може бути різною, але існують певні загальні етапи. У 1969 році психологиня Елізабет Кюблер-Росс описала стадії горя, які переживають люди в умовах втрати [30].

Розлучення призводить до змін та втрат в сім'ї, і це може викликати заперечення ситуації як вами, так і вашою дитиною. Пізніше може виникнути гнів, спрямований на себе, партнера або дитину. Цей гнів іноді може бути необґрунтованим.

Третій етап - торги, виражається у думках про те, що було б, якщо... Ви або ваша дитина шукаєте варіанти та шляхи, які могли б запобігти розлученню.

Після торгів може виникнути період виснаження і емоційного занепаду, що вказує на депресивний стан. У цей період людина усвідомлює, що не може змінити ситуацію. Зазвичай, це відзначає прийняття реальності.

Розкажіть дитині, що вона не несе вини в розлученні. Під час етапу торгів дитина може роздумувати та вигадувати різні сценарії: «Можливо, якби я була більш слухняна, тато залишився б з нами?», «Можливо, якби я не був таким капризним, наша сім'я була б разом?»

Дитина може відчувати, що саме вона стала причиною того, що батьки тепер живуть окремо. У неї можуть виникати різні підозри і емоції, які їй важко чітко висловити перед іншими. Тому важливо надавати підтримку дитині, підкреслюючи, що вона не несе жодної вини за те, що трапилося.

Звісно, важливо говорити про це, особливо якщо ви помічаєте, що дитина намагається вам сказати чи показати свою провину. Не переносьте свої негативні емоції на дитину. Іноді ми можемо відчувати себе беззахисними та впливовими емоціями, що призводять до того, що ми можемо неправильно спрямовувати свою образу на тих, хто знаходиться поруч [25].

Дорослі можуть використовувати критичне мислення та розуміти, що їхня біль пов'язана з власним становищем, і вони можуть випадково висловлювати свої емоції на інших. Проте для дитини такий аналіз може бути важким.

Важливо контролювати свою мову. Чи ви не передаєте свої образи чоловіка чи дружини в розмові з дитиною? Чи не створюєте ви негативний образ батька чи матері в очах своєї дитини? Чи може це бути виправданим? Чи справді потрібно виражати свою образу?

Намагайтеся пояснити дитині, що ви відчуваєте та чому ви в сердиті, сумніватися чи турбуєтеся. Роз'яснення ваших емоцій допомагає дитині розуміти, що ви продовжуєте її любити. Винна тут не вона, а в інших обставинах.

Дослідження вказують на те, що розлучення має негативний вплив на дітей. Ті, чії батьки розлучилися, частіше виявляють:

- збільшену схильність до гніву, тривоги і депресії;
- видаються більш схильними до неприйнятної поведінки;
- зазнають більше труднощів у навчанні, а деякі навіть можуть припинити відвідування школи;
- частіше хворіють.

Крім того, діти часто винувацяють себе у розлученні батьків або можуть переймати стурбованість ідеєю, що їхні дії не вплинули на те, щоб мати і тато залишалися разом [13].

Довгострокові наслідки розлучення для дітей включають підвищену ймовірність низької самооцінки і важкість у стосунках з іншими. Крім того, такі діти можуть бути більш схильними до власного розлучення, якщо у них виникнуть проблеми у власному подружжі.

## ВИСНОВКИ

Після закінчення стосунків кожна особистість зазнає фундаментальних змін, варто сказати, що розрив стосунків впливає по різному як і на чоловіків, так і жінок. Результати наших досліджень свідчать, що, жінки, які пройшли процес розлучення, продемонстрували більшу відкритість. Пояснювали це тим, що розрив стосунків приніс їм певне відчуття звільнення на відмінну від чоловіків. Вони показали більшу емоційну нестабільність. Розрив певною мірою підірвав їхню віру в себе. Цей досвід може бути болісним для партнерів, але головне розуміти, що в змозі пережити його та рухатись далі. Розпад шлюбних взаємин призводить до зниження соціального статусу особистості, що в подальшому впливає на самосприйняття, особливо це стосується жінок, які на думку оточуючих «не виконали свій обов'язок», водночас чоловіки менш піддаються критиці та більш схильні до позитивного самосприйняття.

Опираючись на мету були визначенні завдання, завдяки яким можна проаналізувати результати даної роботи:

1. За результатами теоретичного аналізу наукової літератури з'ясувати сутність та характеристику розлучення як ненормативної сімейної кризи.

Проблема розлучення була вивчена ще в давні часи, першим дослідником цієї теми був Платон, жив у 5-4 ст. до н.е. Він розумів, що людські шлюбні взаємини мають свої недоліки, і тому запропонував ідею, за якою чоловік та жінка мали брати одного партнера не на все життя, а на обмежений час, щоб уникнути звикання один до одного як душею, так і тілом. Він також пропонував забирати дітей від батьків і виховувати їх за рахунок держави. Це призвело б до того, що діти більше не були б об'єктом конфліктів між батьками, а ставали важливими для кожного громадянина держави.

Питання про право на розлучення було предметом обговорення протягом тривалого часу в будь-якому суспільстві. Свобода одружуватися та розлучатися свідчить про демократизацію суспільства. Відношення суспільства

до розлучених та їхніх дітей сильно залежать від суспільно-політичного ладу та соціально-психологічних особливостей нації.

Розлучення є складним процесом, що виникає внаслідок ряду факторів, включаючи неврегульовані конфлікти, різноманітність цінностей та невідповідність очікувань між партнерами. Воно є негативним явищем, оскільки порушує стабільність сімейної системи та викликає негативні емоційні, психологічні та соціальні наслідки.

У вивченні сімейних проблем велику роль відіграють відсутність навичок безконфліктного спілкування та конструктивного вирішення суперечок. Розуміння сім'ї як складного утворення з чіткою структурою, яке має владу та розподіл ролей, допомагає осмислити причини сімейних проблем та їхні наслідки. Сутність розлучення полягає в юридичному припиненні шлюбного союзу та перегляді сімейних взаємин. Це є нормативною частиною сімейного життя, однак у випадках, коли розлучення відбувається під впливом негативних обставин, його можна розглядати як ненормативну сімейну кризу.

Розлучення супроводжується емоційним стресом, який впливає на психічний стан і поведінку партнерів. Негативні емоції, такі як гнів, тривога, сум, можуть призвести до різноманітних поведінкових реакцій, включаючи конфлікти, відчуття вини та невпевненість у майбутньому.

2. Визначено основні емоційні та поведінкові реакції шлюбних партнерів при розлученні.

У результаті розлучення шлюбні партнери можуть виявляти різноманітні емоційні та поведінкові реакції. Основні з них включають глибоку печаль та горе через втрату, вираження гніву та роздратування через обставини або обвинувачення, відчуття втрати самооцінки та цінності, а також спроби збереження власної ідентичності в умовах змін.

Ці реакції можуть виявитися складними та виснажливими, впливаючи на психологічний стан і поведінку кожного з партнерів. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особи, адже емоційні реакції можуть

варіювати в залежності від особистих досвідів, характеру та підходу до розлучення.

Зрозуміння цих емоційних та поведінкових аспектів може допомогти як шлюбним партнерам самим, так і професіоналам у сфері психології або консультантам справлятися з викликами, які виникають у процесі розлучення, і сприяти подальшій адаптації до нового етапу життя.

3. За допомогою емпіричного дослідження з'ясувати психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні.

Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів під час розлучення є складним і багатогранним явищем, яке включає в себе ряд емоційних та поведінкових аспектів. Аналіз наукової літератури та досліджень в цій області дозволяє визначити кілька ключових висновків.

По-перше, розлучення є стресовим подією, що породжує широкий спектр емоцій в обох партнерах. Від періоду відчуття шоку та втрати до етапу прийняття нової реальності, психологічна реакція може варіювати, і кожен із партнерів може демонструвати унікальні особливості у відповідь на цей стрес.

По-друге, розлучення може викликати негативні наслідки для психічного здоров'я. Депресія, тривожність, втрата самооцінки — це лише кілька з можливих ефектів, які можуть виникнути. У деяких випадках партнери можуть виявити симптоми посттравматичного стресового розладу.

По-третє, важливо враховувати вплив розлучення на дітей, які часто стають свідками і учасниками цього процесу. Психологічний стрес і невпевненість у майбутньому можуть впливати на їх розвиток та взаємини з батьками.

Узагальнюючи, психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні варіюють, проте розуміння цих особливостей може допомогти психологам, консультантам та іншим фахівцям у створенні ефективних підходів до підтримки і подолання емоційного стресу учасників цього складного процесу.

Результати нашого дослідження свідчать про те, що при розлученні допомагає виходити з кризових станів творчість. Коли людина промальовує свої тривоги і страхи, гнів і роздратування їй потім стає легше. Людина може закритись у собі і приховувати навіть від самої себе свої переживання, але це найгірший варіант. Якщо «придушувати» свої емоції і не давати їм вийти на поверхню, то вони підуть в глиб свідомості, які згодом стануть установками і перейдуть на психосоматичний рівень.

4. Розроблено практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо конструктивної поведінки під час розлучення.

Рекомендується розвивати у собі та партнера емоційну грамотність – здатність розпізнавати, розуміти та ефективно виражати свої емоції. Це допоможе уникнути вибухів агресії та допоможе вибудувати конструктивний діалог.

В рекомендаціях підкреслюється важливість звернення до професійних психологічних консультантів у період розлучення. За допомогою фахівців можна не лише подолати емоційні труднощі, а й отримати стратегії ефективного спілкування та подолання конфліктів.

Рекомендується створювати зручні умови для спілкування з дітьми. Важливо відкрито говорити про зміни, надавати їм емоційну та психологічну підтримку, розповідати правдиву інформацію у доступній формі.

Зазначається важливість збереження власного фізичного та психічного здоров'я. Шлюбним партнерам рекомендується звертати увагу на власні потреби, прагнучи забезпечити себе емоційною підтримкою та засобами самореалізації.

Важливо активно розвивати нові інтереси та ставити перед собою нові цілі. Це допоможе переорієнтувати увагу від минулого на майбутнє, що може сприяти психологічному оновленню.

Загальний підхід до розлучення, заснований на врахуванні емоційних та психологічних аспектів, а також використанні конструктивних стратегій спілкування, спрямованих на збереження гідних взаємин, може значно

полегшити процес розлучення та зменшити його негативні наслідки для всіх сторін, залучених до цього життєвого етапу.

З огляду на високу тенденцію розлучень та їх негативних наслідків для членів сім'ї, потребують подальшого вивчення методів психологічної діагностики моделей поведінки шлюбних партнерів на етапі розлучення та шляхи їх психологічної корекції.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Алексєєнко Т.Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : автореф. дис. Д– ра. пед. Наук. 13.00.05 «Соціальна педагогіка», 13.00.07 «Теорія і методика виховання»
2. Алексєєнко, Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики. Київ-Умань : ФОП Жовтий О. О. 2016.
3. Бойченко, І. С. Сімейні цінності української молоді. Інформаційний матеріал. 2019. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnostiukrainskoimolodi-informatsijni-materialy>
4. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. Правничий вісник Університету "КРОК". 2016. Вип. 24.
5. Вахняк, Н. В. Мотиваційно-ціннісний критерій формування культури батьківства у молодих сімей. Наукове періодичне видання Київський науково-педагогічний вісник. Київ, 7 . 2016.
6. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2019.
7. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. Вісник Національного університету оборони України. 5 (24). 2011.
8. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молодого сім'ї. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія «Педагогіка і психологія», (Ч. 3). 2014. С.45.
9. Вахняк, Н. В. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві. 2014.
10. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", <https://doi.org/10.32626/2227-6246>. 2018.
11. Гридковець Л.М. Розлучення подружжя в парадигмі християнської психології /Християнська психологія 2016. [Електронний ресурс] <http://christian>

psychology.org.ua/zhuttya\_v\_podruzzhzi/lubov-vpodruzzhzh/4302-rozluchennya-podruzzhzha-v-paradigm-hristiyanskoyipsihologiyi.html

12. Головаха Є. Про соціальні наслідки пандемії. КП в Україні. 2020.
13. Гейфман А. Маніпуляція партнера у подружніх відносинах . 2019. № 18 с.256.
14. Гордієнко Н. В. Сучасна українська дистантна сім'я як об'єкт соціально-педагогічної роботи. Науковий вісник Чернівецького Університету. Педагогіка та психологія. 2015. С. 263
15. Годлевська А. І., Шпалерчук Н. В. Проблеми багатодітних сімей в Україні, окремі аспекти соціально-педагогічної роботи з ними. К.: 2015.
16. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ. 2016.
17. Дан М. В., Лікова Я.А. Психологічні наслідки та уявлення про сім'ю та розлучення у молодих людей, які розлучили розлучення батьків. Історичні та критичні огляди та сучасні дослідження. 2020.
18. Дутчак О. Гендерна нерівність та режим жорсткої економії в Україні посткризового період. 2018. Електронний доступ: <https://commons.com.ua/uk/genderna-nerivnist-ta-rezhimzhorstkoyiekonomiyi/>
19. Карпова Д., Румак Т. Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні. Науковий журнал «Психологічні травелогі» Хмельницького національного університету. № 3, 2023. С. 193-202. <https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/115>
20. Капашева Г.А., Берленова С.О., Барікова А.Р. Психологічний Особливості стратегій подолання у розлучених жінок. Інноваційна наука. 2016.
21. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні 73 науки». 2019. Випуск 1.
22. Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапія сексуальних розладів та подружніх конфліктів. Київ. 2018.
23. Корж І. А., Романова Н. Ф. Сім'я як об'єкт соціальної роботи. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – К. 2015.

24. Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ. Київська правда, 2017.
25. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. 2017. № 4.
26. Капашева Г.А., Берленова С.О., Барікова А.Р. Психологічні Особливості стратегій подолання у розлучених жінок. 2016. № 6-3.
27. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. 2017. № 4.
28. Кабакова, М. П. Особливості психологічної допомоги в Ситуації розлучення та в період ганку . Психологія в школі. 2016. № 3.
29. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології. 2018, №5.
30. Нікітіна Е.В. Явище життєвої сили: концепція, Сучасні погляди та дослідження. Академія. 2017. С. 19.
31. Овод Ю.В., Венцеславська Т.І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб» . Габітус. 2021. Вип. 21.
32. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. С.18.
33. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4 те вид., випр. і доп. К. Каравела, 2020.
34. Психологія конфліктів : навч. посіб. – Львів : Львівська політехніка, 2019. ISBN 966-941-369-7
35. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. Науковий огляд. 2019. Т. 6. № 59.
36. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Веселка, 1998.

37. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. К.: ТОВ «Основа-Принт», 2009.
38. Столярчук О.А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 13 грудня 2012 року). – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка. – 2012.
39. Столярчук О.А. Родинні настанови студентської молоді. International scientific professional periodical journal «The unity of science». 2015. – (V. 2). – Р.
40. Теоретико-історичні основи психології сім'ї. Хмельницький : ХНУ, 2017.
41. Тищенко О. О. «Використання процедури медіації у вирішенні сімейних конфліктів». Магістерська дисертація за спеціальністю 054 Соціологія. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології. Київ, 41 2018.
42. Токарева Н. М., Саєнко Н. О. Роль сім'ї у корекційно-реабілітаційному супроводі хворих на шизофренію. Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. праць / за ред. Н. М. Токаревої [відп. ред.] та ін. Кривий Ріг : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2016. Вип. 6.
43. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. Актуальні проблеми психології. 2016.
44. Туриніна О. Л. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. 2018. URL: [http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya\\_konfliktiv](http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv)
45. Федоренко Р.П. Психологічні особливості сімейної кризи у молодих подружжя: Дис ... канд. псих. наук: 19.00.07 . Луцьк. 2019.
46. Фурман А. В., Надвичина Т. Л. Основи гендерної рівності: навч. посібн. – Тернопіль: Економічна думка, 2016.
47. Цодікова О. А., Гарбар К. Б., Бринцова С. С. Вплив сімейних факторів на становлення особистості підлітка. Topical issues of the development of modern science (June 4-6, 2020) Publishing House “ACCENT”, Sofia, Bulgaria. 2020.
48. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи . Київ: Знання, 2015.

49.Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016.

50. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с.

51. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Тест міжособистісних відносин Лірі

#### Інструкція

---

"Вам будуть представлені судження, що стосуються характеру людини, його взаємин з оточуючими людьми. Уважно прочитайте кожне судження і оцініть, чи відповідає вона Вашому уявленню про себе.

Поставте на бланку відповідей знак " + "проти номерів тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе, і знак" - " проти номерів тих тверджень, які не відповідають Вашому уявленню про себе. Намагайтеся бути щирим. Якщо немає повної впевненості, знак " + " не ставте.

Після оцінювання свого реального "Я" знову прочитайте всі судження і відмітьте ті з них, які відповідають Вашому уявленню про те, яким Вам, на Вашу думку, слід було б бути в ідеалі".

Якщо необхідно оцінити особистість когось іншого, то дається додаткова інструкція: "Таким же чином, як і в перших двох варіантах, дайте оцінку особистості Вашого начальника (колеги, підлеглого: 1. "Мій начальник, такий, який він є насправді"; 2. "Мій ідеал начальника").

Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

#### Обробка результатів

На першому етапі обробки даних проводиться підрахунок балів за кожною октанте з допомогою ключа до опитувальником.

## Ключ

1. **Авторитарний:** 1 - 4, 33 - 36, 65 - 68, 97 - 100.
2. **Егоїстичний:** 5 - 8, 37 - 40, 69 - 72, 101 - 104.
3. **Агресивний:** 9 - 12, 41 - 44, 73 - 76, 105 - 108.
4. **Підозрілий:** 13 - 16, 45 - 48, 77 - 80, 109 - 112.
5. **Підпорядковується:** 17 - 20, 49 - 52, 81 - 84, 113 - 116.
6. **Залежний:** 21 - 24, 53 - 56, 85 - 88, 117 - 120.
7. **Доброзичливий:** 25 - 28, 57 - 60, 89 - 92, 121 - 124.
8. **Альтруїстична:** 29 - 32, 61 - 64, 93 - 96, 125 - 128.

На другому етапі отримані бали переносяться на діаграму, при цьому відстань від центру круга відповідає числу балів по даній октанте (мінімальне значення - 0, максимальна - 16). Кінці таких векторів з'єднуються і утворюють профіль, що відображає уявлення про особистість цієї людини. Окреслений простір заштриховується. Для кожного подання будується окрема діаграма, на якій воно характеризується за вираженості ознак кожної октант.

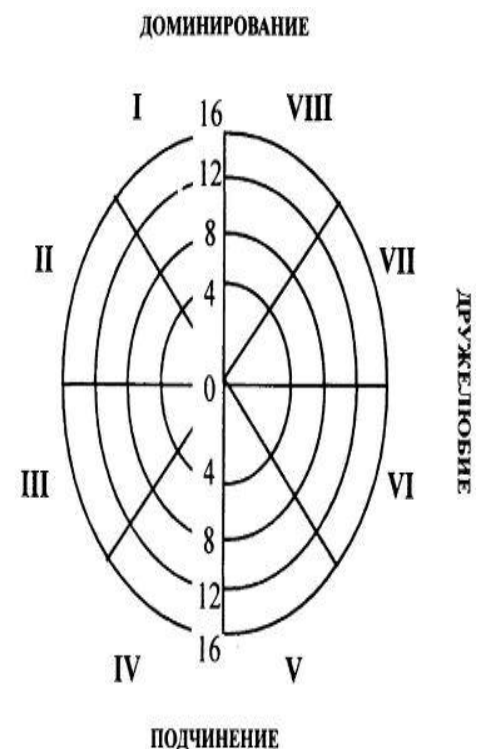
## Психограма

На третьому етапі за допомогою формул визначаються показники по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність»:

$$\text{Домінування} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбність} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Таким чином, система балів з 16 міжособистісним змінним перетворюється в два



цифрові індекси, які характеризують уявлення суб'єкта за зазначеними параметрами.

У результаті проводиться аналіз особистісного профілю - визначаються типи ставлення до оточуючих.

### **Інтерпретація результатів**

Підрахунок балів ведеться окремо для кожної оцінюваної особистості. Показником порушення відносин з певною особою є різниця між уявленнями людини про нього і бажаному його образі в якості партнера по спілкуванню.

Максимальна оцінка рівня - 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини:

0-4 бали - низька: адаптивне поведінка

5-8 балів - помірна:

9-12 балів - висока: екстремальну поведінку

13-16 балів - екстремальна: до патології поведінка

Позитивне значення результату, отриманого за формулою "домінування", свідчить про виражене прагнення людини до лідерства у спілкуванні, до домінування. Негативне значення вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності й позиції лідерства.

Позитивний результат за формулою "дружелюбність" є показником прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими. Негативний результат вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці та успішної спільної діяльності. Кількісні результати є показниками ступеня вираженості цих характеристик.

Найбільш заштриховані на профілі октанти відповідають переважаючим стилем міжособистісних відносин даного індивіда. Характеристики, що не

виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям. Показники, що перевищують 8 балів, свідчать про акцентуації властивостей, що виявляються даними октантом. Бали, що досягають рівня 14-16, свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма октантам (0-3 бали) можуть бути результатом скритності і невідвертості випробуваного. Якщо в психограммі немає октантів, заштрихованих вище 4-х балів, то дані сумнівні в плані їх достовірності: ситуація діагностики не прихилила до відвертості.

Перші чотири типи міжособистісних відносин (октанти 1-4) характеризуються тенденцією до лідерства і домінування, незалежністю думки, готовністю відстоювати власну точку зору в конфлікті. Інші чотири октанта (5-8) - відображають переважання конформних установок, невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів.

В цілому інтерпретація даних повинна орієнтуватися на переважання одних показників над іншими і в меншій мірі - на абсолютні величини. В нормі зазвичай не спостерігаються значні розбіжності між «Я» актуальним і ідеальним. Помірне розбіжність може розглядатися як необхідна умова самовдосконалення.

Незадоволеність собою частіше спостерігається у осіб з заниженою самооцінкою (5,6,7 октанти), а також у осіб, що знаходяться в ситуації тривалого конфлікту (4 октант). Переважання одночасно 1 і 5 октанта властиво особам з проблемою хворобливого самолюбства, авторитарності, 4 і 8 - конфлікт між прагненням до визнання групою і ворожістю, тобто проблема пригніченою ворожості, 3 і 7-боротьба мотивів самоствердження і афіліації, 2 і 6 - проблема незалежності-подпорядкованості, що виникає в складній службовій або іншій ситуації, що змушує коритися всупереч внутрішнього протесту.

Особи, у яких виявляються домінантні, агресивних і незалежних рис поведінки, значно рідше виявляють невдоволення своїм характером і міжособистісними стосунками, проте і у них може виявлятися тенденція до вдосконалення свого стилю міжособистісної взаємодії з оточенням. При цьому

зростання показників того чи іншого октанта визначить напрям, за яким самостійно рухається особистість в цілях самовдосконалення, ступінь усвідомлення наявних проблем, наявність внутрішньо особистісних ресурсів.

## ДОДАТОК Б

### Опитувальник, щодо причини розлучення

1. Основна причина:
  - Яка була головна причина, що призвела до вашого розлучення?
2. Кількість років шлюбу:
  - Скільки років тривав ваш шлюб перед розлученням?
3. Комунікація:
  - Наскільки ви були задоволені рівнем комунікації з вашим партнером перед розлученням?
4. Конфлікти та невідповідності:
  - Чи були у вас конфлікти або невідповідності у цінностях, поглядах, цілях?
5. Відсутність спільних інтересів:
  - Чи були проблеми зі спільними інтересами та звідки вони виникали?
6. Фінансові та матеріальні питання:
  - Яка роль фінансових питань у розлученні? Чи були вони фактором?
7. Сімейні та родинні стосунки:
  - Як вплинули родинні стосунки (наприклад, з батьками чи іншими родичами) на ваше розлучення?
8. Відсутність підтримки:
  - Чи була недостатня підтримка від партнера під час важких моментів?

9. Інші фактори:

- Чи були інші фактори, які вплинули на ваше розлучення?  
(наприклад, невдоволеність, незадоволеність інтимними стосунками тощо)

10. Можливість врятувати шлюб:

- Чи були спроби вирішити проблеми перед розлученням?
- Які заходи ви підприймали для врятування шлюбу, якщо робили?

11. Рекомендації:

- Які поради ви дали б іншим парам, щоб уникнути подібних проблем у майбутньому?

12. Вчені уроки:

- Які уроки ви взяли з цієї ситуації для свого майбутнього відносин?

## ДОДАТОК В

### Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

*Інструкція.* Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

#### Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_, Вік \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_, Час \_\_\_\_\_

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний

Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований

Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений
-------------	---------------	---------------

*Обробка та інтерпретація.* При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

*Ключ.*

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрої-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

## ДОДАТОК Г

Розробка опитувальника для вивчення того, що допомогло людям вийти з кризового стану, може бути корисним інструментом для дослідження:

Загальна інформація:

1. Ім'я (необов'язково):
2. Вік:
3. Стать:
4. Освіта:
5. Сімейний стан:

Кризовий досвід:

6. Опишіть коротко кризову ситуацію, з якою ви зіткнулись.

Стратегії подолання:

7. Які конкретні стратегії або дії ви використали для подолання кризового стану? (Наприклад, пошук підтримки від друзів, професійної психологічної підтримки, саморозвитку тощо.)
8. Які ресурси або підтримка були для вас найкориснішими в цей період?

Соціальна підтримка:

9. Чи шукали ви підтримки у близьких друзях або сім'ї під час кризи?  
Як це вплинуло на вас?
10. Чи зверталися ви до професійного психолога або психотерапевта для допомоги? Як це вплинуло на вашу ситуацію?

Особистий розвиток:

11. Чи розвивали ви нові навички або займалися особистим розвитком під час кризи? Як це вплинуло на ваше самопочуття?

Мотивація і надалі:

12. Які фактори або роздуми спонукали вас рухатися далі після подолання кризового стану?

13. Як ви відчуваєте себе зараз, після подолання кризи? Чи досягли ви нових цілей або змінили своє життя після цього досвіду?

14. Які поради ви могли б надати іншим людям, які переживають кризовий стан?