

**Міністерство освіти і науки України**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи**

**Кафедра практичної психології**

**ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ КОНСТРУКТИВНОГО  
ПОДОЛАННЯ СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала студентка VI курсу, 622 групи,

Спеціальність «Психологія»,

Спеціалізація «Практична психологія»,

**НІКОРИЧ АНЖЕЛІКА ГЕОРГІЇВНА**

Науковий керівник:

к.психол. н., доц. Лісова О.С.

**До захисту допущено:**

Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_\_

від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

**Зав. кафедри практичної психології**

\_\_\_\_\_ **В.М.Радчук**

**Чернівці, 2021**

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ	8
1.1. Особистісні ресурси у контексті різних психологічних концепції	8
1.2. Феномен поведінки подолання (опанування) стресу	19
1.3. Розлучення як результат кризового розвитку відносин сімейної пари	27
1.4. Психологічні наслідки розлучення і чинники його конструктивного переживання	37
ВИСНОВКИ ДО 1-ГО РОЗДІЛУ	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ	44
2.1. Організація дослідження. Обґрунтування методів і характеристика вибірки	44
2.2. Обробка і обговорення результатів дослідження	51
ВИСНОВКИ ДО 2-ГО РОЗДІЛУ	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ	76
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

Економічні та соціальні проблеми, політичні конфлікти і загальна нестабільність сучасного життя призводять до ускладнення всіх тих проблем, які виникають перед сучасною сім'єю. Навіть у країнах, які вважаються економічно розвиненими і стабільними, спостерігаються складні кризові процеси сімейного способу життя, зниження престижу сім'ї, зростання числа розлучень, збільшення частки людей, які свідомо приймають самотність як прийнятний спосіб життя, ослаблення розвиваючого і виховного потенціалу сім'ї. Криза сім'ї - проблема загальносвітова.

Незважаючи на негативний вплив пандемії і карантину, українці, за даними Міністерства юстиції, в 2020 році набагато частіше одружувалися, ніж розлучалися (аналітичний портал Слово і Діло пропонує інфографіку зі статистикою розлучень у Європі з 2000 по 2021 р., див. Додаток А). Але загалом за час незалежності кількість шлюбів знизилася у кілька разів. За останні 30 років кількість шлюбів зменшилася у 3 рази. У 2020 році було офіційно зареєстровано 167,9 тисяч шлюбів, тоді як в 1991 році — 493 тисячі. Кількість розлучень також щороку зменшується, проте не так швидко, як кількість шлюбів. У 1991 році розлучилося 200810 пар, а в 2020 — 119253. За останній рік кількість одружень зменшилася на 29%. Ймовірно, на це вплинув карантин, хоча тренд до скорочення шлюбів спостерігався і раніше [<https://opendatabot.ua/analytics/love-is-2020>]. Аналогічна ситуація в останні роки спостерігається і в інших країнах світу.

Практикуючі психологи переконують, що розірвання шлюбу не повинно розглядатися як трагедія. Це може виявитися етапом особистісного зростання кожного з розлучених подружжя і джерелом для створення нової більш щасливої сім'ї. Але для того, щоб розлучення мало саме такі наслідки, кожен з подружжя має володіти певними особистісними ресурсами.

Розлучення як чинник, який здійснює потужний вплив на усіх членів сім'ї, на процеси виховання і соціалізації у сім'ї аналізували такі вчені як

А.Антонов, М. Мацковська, І.В. Пустовалов, Л. Савінов, А. Синельник, Е.Черняк та інші. Морально-психологічний стан подружжя у процесі розлучення вивчали М.Аромштам, Д. Видра, Г. Заїкіна, В. Сисенкота інші. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин та способи психологічної допомоги при ньому вивчають Т.І.Венцеславська, Н.В.Гребеннікова, Г.Кошонько, Ю.В.Овод, В.П.Степико.

Проблема особистісних ресурсів людини (С.В.Величко) активно висвітлюється в науковій психологічній літературі, починаючи з таких явищ як життєстійкість (С.П.Кравчук, С.Мадді, Т.М.Титаренко, Т.Д.Щербан), особистісний (адаптивний) потенціал (Д.О.Леонтєв, А.Б.Коваленко, Н.В.Коновалова, В.Н.Косирєв, М.С.Коган, А.Г.Маклаков, Н.В.Родіна), нервово-психічна стійкість (Р.Бернс, В.О.Бодров, О.А.Кириленко, Г.Лазарус, В.О.Моляко, Г.С.Нікіфоров, Л.А.Перелигіна, Г.Сельє, Л.І.Співак, Н.В.Тарабріна), копінг-поведінка (Л.Еспінвол, Р.Лазарус, С.Тейлор, Є.Хейм, Р.Шварцер) тощо.

При тому, що нерідко збереження нещасливого шлюбу приносить багато шкоди усім членам сім'ї, зокрема дітям, не усім шлюбним партнерам вдається конструктивно пережити кризу розлучення. Наприклад, Г.А.Капашева зі співавторами показали, що 64% досліджуваних жінок для переживання розлучення використовують неадаптивні копінг-стратегії (когнітивні, емоційні, поведінкові) [1].

У зв'язку з цим постає проблема вивчення особистісних ресурсів, які мають значення для конструктивного подолання ситуації розлучення.

**Об'єктом нашого дослідження** стали психологічні чинники подолання ситуації розлучення.

**Предмет дослідження:** особистісні ресурси конструктивного подолання ситуації розлучення.

**Мета нашої дипломної роботи:** виявлення ролі особистісних ресурсів у конструктивному подоланні ситуації розлучення у жінок та чоловіків.

### **Завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу наукових літературних даних визначити, які існують підходи до вивчення особистісних ресурсів конструктивного подолання важких життєвих ситуацій таких як ситуація розлучення.
2. Проаналізувати феномен поведінки опанування у психології.
3. Розглянути особливості розлучення як результату кризового розвитку.
4. За підсумками емпіричного дослідження визначити особистісні ресурси конструктивного подолання ситуації розлучення.

### **Методи дослідження:**

- Теоретичний аналіз наукової психологічної літератури
- Анкетування
- Психодіагностичний метод

Методики, яким був реалізований психодіагностичний метод:

- 1) Методика «Тест життєстійкості» С.Мадді,
- 2) Методика «Опитувальник способів копію» Р.Лазаруса (Річард Лазарус) і С.Фолкман (СьюзенФолкман),
- 3) Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанової (ССП-98),
- 4) Методика «Шкала позитивного і негативного афекту» PANAS Д.Уотсона і А.Теллегена.

- Методи математико-статистичної обробки даних.

**Вибірка дослідження:** У дослідженні взяли участь жінки (n=34) і чоловіки (n=30) загальною кількістю 64 особи віком від 25 до 45 років, які пережили ситуацію розлучення не раніше, ніж 1 рік тому. Ці особи відкрито зазначили свій статус у соціальних мережах як «перебуваю у розлученні», що дало нам право звернутися до них із пропозицією взяти участь у дослідженні. Термін в 1 рік було вибрано тому, що будь-яка ситуація розлучення в тій чи в іншій мірі містить такі психологічні аспекти як переживання втрати, горювання, які, як правило, протягом року проживаються особистістю і трансформуються у більш життєствердуючі переживання.

Дослідження проводилося через соціальні мережі й онлайн-опитування.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** складають сучасні ідеї, концепції та підходи зарубіжних та вітчизняних дослідників до проблеми особистісних ресурсів та подолання конфліктів у сімейній сфері:

концепція феномену життєстійкості, запропонована С.Мадді та С.Кобейса і розвинена роботами таких учених як Д.Леонт'єв, Л.Олександрова, Т. Ларіна, Н. Волобуєв, Л. Дробініна, М. Логінова та ін;

теоретичні та емпіричні дослідження копінгу Л. Мерфі, Р. Лазаруса, С.Нартової-Бочавер, Ю. Олександровського, Л. Китаєва-Смик, Т. Крюкової, Є. Чехлатого, Ю. Щербатих та ін.:

уявлення про особливості сімейних взаємин (М. А. Абалкіна, Т.В. Андрєєва, І.В. Гребенніков, Т.А. Гурко, Е.Г. Ейдемільер, С.В. Ковальов, Ю.Н. Олійник, В.М.Радчук, Л.Б. Шнейдер, В.В. Юстіцкіс);

про причини виникнення подружніх конфліктів (Ю.Е. Альошина, Н.В. Грішина, С.В. Ковальов, В.А. Сисенко);

психологічні підходи до надання консультативної допомоги сім'ї (Е.Берн, М. Боуен, П. Ватславік, С. Гордон, Н. Давідсон, В. Кемплер, В. Сатир);

дослідження кризових відносин у сімейній сфері (В.А.Сисенко та К.Алферова).

**Теоретичне значення** дипломної роботи полягає у поглибленні знань про психологічний зміст поняття «особистісні ресурси» у сфері сімейних відносин; у встановленні взаємозв'язку між афективними компонентами переживання розлучення та особистісними ресурсами подолання важких життєвих ситуацій залежно від гендерного фактора.

**Практична значимість** роботи у тому, що результати дослідження можна використовувати у практиці сімейного консультування і формування програм психологічних тренінгів клієнтам, що переживають розлучення.

**Структура** дипломної роботи визначена логікою дослідження та складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, сформульовано мету, завдання, предмет, об'єкт, методологію дослідження.

У першому розділі розкрито теоретичні аспекти вивчення проблеми особистісних ресурсів у психології.

У другому розділі наводиться емпіричне дослідження: дається опис застосовуваних методик, вибірки респондентів, етапів та процедури дослідження; опрацювання результатів дослідження.

У висновку представлені основні висновки та результати роботи.

Список літератури містить 70 найменувань. Основний обсяг роботи 75 сторінок друкованого тексту.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ

#### 1.1. Особистісні ресурси у контексті різних психологічних концепцій.

У кожної людини на її життєвому шляху виникають труднощі, складні моменти, кризи, які вона по-різному переживає та долає. При цьому, долаючи труднощі, одні люди стають стійкішими, мудрішими, аналізують і використовують набутий досвід, а інші розчаровуються у своїх силах, беруть участь жертви, втрачають цілі та сенс життя. Повною мірою це стосується психічно нестійкої особи, для якої кожен день – це виклик.

Перед сучасною психологією особистості постають актуальні питання: як і які мотиваційно-сміслові диспозиції особистості опосередковують її розвиток та функціонування у травматичних ситуаціях, несприятливих умовах розвитку, зумовлених переживаннями та подоланням стресових ситуацій? Які особистісні ресурси повинен актуалізувати та використовувати індивід у процесі подолання, вирішення складних викликів у процесі саморозвитку та життєдіяльності?

В останнє десятиліття дослідження проблеми психологічних ресурсів особистості та її поведінка під впливом несприятливих умов та обставин займають значне місце, причому їх кількість постійно збільшується. Фокус уваги дослідників до функціонування особистості у несприятливих умовах розвитку, спрямований на виявлення тих особистісних властивостей, які дозволяють суб'єкту ефективно долати труднощі та самоактуалізуватись. У руслі цих досліджень психологію увійшли і закріпилися такі поняття як «посттравматичний розвиток» (Л. Александрова [2], [3]), «подолаюча поведінка», «поведінка опанування», «копінг-стратегії або стилі подолання поведінки» (Р.Лазарус [4], С.Нартова-Бочавер [5], А.Б.Коваленко [6]), «особистісний адаптаційний потенціал» (А.Маклаков [7]), «життєтворчість», «особистісний потенціал» (Д. Леонтьєв [8], [9]). Усі ці поняття насамперед



відображають наявність існуючих внутрішніх можливостей особистості, якими вона може користуватися в складних умовах життєдіяльності.

На наш погляд, найповнішим поняттям, що відображає особистісні ресурси як значущий феномен психіки людини і є багатокомпонентним особистісним утворенням, що впливає на актуалізацію різноманітних властивостей особистості в несприятливих ситуаціях життєдіяльності, виступає поняття «hardiness» (життєстійкості особистості), запроваджене С.Мадді у концепції життєстійкості, створеній у руслі екзистенційної психології [10], [11].

С.Мадді розглядав феномен життєстійкості з погляду цілісного підходу до особистості та наголошував на його багатоаспектності. Дослідження С.Мадді та С.Кобейса показали, що життєстійкість - особистісна характеристика, загальний показник психічного здоров'я людини, і є системою установок людини щодо себе, світу та відносин до неї, і складається з трьох компонентів: включеність, упевненість у можливості контролю життєвих ситуацій та готовності до ризику (прийняття викликів життя).

Відповідно до концепції життєстійкості С.Мадді, людина постійно здійснює вибір: «вибір минулого» (звичного та знайомого) або «вибір майбутнього» (нового, невизначеного, непередбачуваного). Постійний вибір минулого призводить до відчуження у формі поєднання безсилля та неосмисленості, відкидання смислів, авантюризму (пошуку смислів у незвичній діяльності). "Вибір минулого" або "вибір майбутнього», який людина здійснює, обумовлений тим, наскільки вважає важливим для себе бути активним, зацікавленим, впевненим у своїх можливостях долати труднощі. Життєстійкість є необхідним ресурсом особистості під час виборів майбутнього й у ефективній побудові реального.

Життєстійкість, за С. Мадді, включає два компоненти - психологічний і діяльнісний, які мають мотиваційну природу. Діяльнісна сторона життєстійкості передбачає дії, спрямовані на досягнення цілей, на подолання

різних викликів, і включають постійну турботу про своє здоров'я, розвиток стратегій долаючої поведінки, рефлексію власного Я, надають людині зворотний зв'язок з уявленнями про себе і навколишній світ.

Психологічна сторона життєстійкості пов'язана з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта: особистісними сенсами, ставленням до оточуючих, усвідомленим вибором, свідомою рефлексією.

Життєстійкість – внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити та переосмислити те, що сприяє підтримці фізичного, психологічного, соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінності та сенсу у будь-яких ситуаціях.

У дослідженнях С.Мадді [12] було отримано дані про кореляцію життєстійкості з особистісними утвореннями; особливого значення життєстійкість набуває при важких життєвих ситуаціях, у таких ситуаціях життєстійкість стає ресурсом, дозволяє справлятися з розпачем, відчуттям безпорадності та втрати сенсу.

Також було виявлено зв'язок життєстійкості із віком [13], сенсожиттєвими орієнтаціями, позитивним самостваленням, з мотивацією, орієнтованою на успіх, сформованістю ціннісних орієнтацій тощо [14].

На тлі драматичних подій сучасності, коли у свідомості громадянина домінують проблеми загальнодержавного значення, важливо не допустити нівелювання цінностей особистісного зростання та самореалізації людини. Феномен життєстійкості ("hardiness") розглядається як фактор стресостійкості індивіда (Н.Раш, В.Шоел, С.Барнард, Ф.Родволт, С.Агустдоттер), його продуктивної діяльності в умовах напруги сил та тривалої монотонної роботи (Ч.Сенсан) , умова наявності відчуття повноти життя та її якості (Д.Еванс), фактор формування соціального інтересу, поглиблення міжособистісної взаємодії та контактів із навколишньою дійсністю (Г. Лік, Д. Вільямс), тобто "hardiness" вважається детермінантою успішної самореалізації особистості [15].

Спеціальні техніки розвитку якості «hardiness» активно застосовуються у тренінгах лідерських здібностей, психологічній підтримці кожної людини, при індивідуальній самодопомозі. Натомість, у вітчизняній психології феномену життєстійкості досі не приділено належної уваги, хоча цей вектор досліджень є дуже перспективним на сучасному етапі розвитку українського суспільства з урахуванням загострення кризових явищ у соціально-політичній та економічній сферах життя. Як наслідок, зростає актуальність проблеми життєстійкості громадян нашої держави, зокрема молодого покоління.

Говорячи про ефективну самореалізацію людини, маємо на увазі максимальне розкриття та безперервний розвиток її особистісного потенціалу. При цьому варто пам'ятати про зовнішню форму самореалізації, самовираження особистості у всіх сферах суспільного життя: у навчанні, професійній та громадській діяльності, творчості, спорті, мистецтві тощо; та її внутрішню форму - самовдосконалення у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах.

За результатами наукових досліджень Д. О. Леонтєва, феноменологію особистісного потенціалу цілком відображає концепт життєстійкості, адже йдеться про психічну якість, яка поєднує в собі силу Его, волю, діяльне та осмислене ставлення до світу [8].

Життєстійкість є інтегральною якістю і поєднує значущі для особистості цілі та цінності, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками та переконаннями щодо миру, соціального оточення та свого місця у ньому. Як уже йшлося вище, життєстійкість включає три порівняно автономні категорії: «включеність», «контроль» та «прийняття ризику».

«Включеність» ("commitment") - переконаність людини в тому, що оточуючі її цінують і поважають, впевненість у своїх силах, у правильності та корисності виконуваної діяльності, суспільній значущості її результатів. Це здатність сприймати навколишню дійсність та життєві події як джерело

яскравих вражень, цікавих фактів та безцінного досвіду, прагнення бути завжди у гущі подій та розширювати коло контактів. Нерозвинена «включеність» породжує відчуження від оточуючих та неприйняття себе, «випадання» з контексту життєвих подій.

«Контроль» ("control") - установка не шкодувати сил і часу на шляху до труднодосяжних цілей, не сумніваючись у правильності прийнятих рішень та своїй здатності втілити їх у життя; переконаність у тому, що кожен сам обирає свій шлях і несе відповідальність за власне життя, що докладені зусилля виправдані, навіть якщо не увінчалися абсолютним успіхом; поразка вимагає від людини реваншу. Погано розвинений «контроль» провокує відчуття власної безпорадності та нікчемності, страх майбутнього та «опускання рук».

«Прийняття ризику» ( "виклик" - "challenge" ) - переконаність у тому, що життєвий досвід - джерело неоціненних знань, а невдачі є двигуном особистісного зростання. Це здатність бачити позитивні моменти у будь-якій ситуації; установка «жити на повну», «гнатися за мрією», готовність ризикувати, навіть коли досягнення успіху є сумнівним, зневага до опортунізму та споживчого способу життя. Нерозвинена здатність до «прийняття ризику» стримує зростання та прояв внутрішнього потенціалу, блокує розвиток самопізнання, обмежує активність та ініціативу людини, обумовлює надмірну тривогу в ситуаціях невизначеності, консервативності та ригідності, домінування мотивації уникнення невдач над прагненням досягти успіху [9], [11].

Л.А.Александрова додає до цих складових такі: базові цінності, кооперації, креативність та довіру [2]. Довіра - це здатність людини апріорі наділяти явища та об'єкти навколишнього світу, а також інших людей, їх майбутні дії та власні дії властивостями безпеки (надійності) та ситуативної корисності (значущості). Довіра себе - це рефлексивний, суб'єктивний феномен особистості, що дозволяє людині зайняти певну ціннісну позицію щодо себе, до світу, і з цієї позиції, будувати власну життєву стратегію.

Т.А.Ларіна [16] обґрунтувала важливу роль представлених категорій життєстійкості у процесах самоздійснення людини, довівши, що ця психічна якість детермінує рефлексивне ставлення людини до життя, є запорукою адекватної оцінки життєвих перспектив при збереженні балансу між потребами, домаганнями та прагненнями.

А за даними Н.М.Волобуєвої [17], особистості з високою життєстійкістю активно «включаються» в діяльність, усвідомлюючи свою провідну роль і відповідальність у процесі отримання знань, вміють засвоювати досвід і робити висновки зі складних ситуацій, намагаються завжди обмірковувати стратегії досягнення поставленої мети, але діють гнучко, оперативно коригуючи плани дій; мають адекватну самооцінку і є емоційно врівноваженими, прагнуть саморозвитку на основі самопізнання та орієнтовані на повну реалізацію своїх потенційних можливостей.

Отже, як переконливо свідчать результати проведених на сьогодні наукових досліджень, розвинена життєстійкість особи є запорукою її успішної самореалізації.

Л.В.Дробініна [18] досліджувала взаємозв'язок життєстійкості, задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя жителів регіону Сибіру. За результатами дослідження зроблено висновок, що люди, залучені до життєвих подій та відкриті навколишньому світу, не відчують напруження у повсякденній діяльності. Вони не бояться життєвих труднощів та не уникають їх. Здатність сміливо включатись у різні життєві події, очевидно, сприяє більшій ймовірності досягнення ними поставлених цілей. Як наслідок, такі люди задоволені своїм минулим і сьогоденням, почуваються досить благополучними та повністю включеними у процес життя, незважаючи на наявність у ньому деяких проблем.

М.Логінова [14], вивчаючи психологічний зміст життєстійкості стверджувала, що життєстійка особистість - це людина, яка має життєстійкі переконання, які визначаються її компонентами структури (залученість, контроль, ризик), яка веде життєстійкий спосіб життя (підтримує власне

фізичне та психічне здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів та стресів.

Досліджуючи життєстійкість та її зв'язки з особистісними якостями Т.В.Наливайко і З.О.Шакурова [19] зазначає, що досліджуване утворення є переважно соціальним фактором, починає проявлятися у підлітків та зростає у юнацькому та зрілому віці.

Ще одним, близьким до життєстійкості, є поняття життєтворчості. Життєтворчість – це особлива, найвища форма прояву творчої природи людини. Воно повністю сприяє самостійному творчому вибору та використанню певних засобів, які є необхідними для реалізації його індивідуального життєвого проекту. Компетентне ставлення людини до життя означає потребу в самопізнанні, самореалізації у різних видах творчої діяльності. А також, що дуже важливо: проблемне бачення свого життя, усвідомлене вирішення міжособистісних непорозумінь, усвідомлена та адекватна оцінка результатів своєї життєдіяльності; висока культура споживання, відповідальне ставлення до особистого здоров'я, фізичного розвитку, філософське, естетичне усвідомлення власного життя; організація особистого бюджету часу, зокрема і вільного [20], [21].

Л.Сохань [22] визначає життєтворчість як духовно-практичну діяльність особистості, націлену на творче проектування та здійснення її життєвого проекту. Завдяки здатності особистості до життєтворчості, вона і розробляє, коригує, а також реалізує свій життєвий сценарій, освоюючи мистецтво життя - особливим умінням, що базується на глибокому знанні життя, розвиненому самосвідомості та володінні системою засобів, методів та технологій життєтворчості.

Життєтворчість сприймається як процес упорядкування подій життя особистості, процес її самовдосконалення. У рамках екзистенційної психології (Д. Леонт'єв, А. Сухоруков) життєтворчість розглядаються не що інше, як зміна смислової системи особистості [23].

Д.О.Леонтьєв [24] визначає життєтворчість як особистісно-орієнтовану практику розвитку та корекції відносин зі світом, що передбачає трансцендентність свідомості особистості, її зовнішню спрямованість та розуміння подій, що відбуваються. Внаслідок цього розширюється можливість вибору, правильність виконання якого залежить від ступеня розуміння людиною повноти та багатовимірності картини світу та своїх відносин із навколишнім середовищем. Д.О.Леонтьєв зазначає, що рівень розвитку творчого потенціалу, а отже і життєтворчості залежить від таких характеристик особистісного потенціалу як життєстійкість та інтеграція особистості.

В.Ямницький, Л.Яновська [цит. за 25] вказують на те, що життєтворчий період у житті людини настає в етап дорослості (25 – 45 років) з набуттям таких індивідуальних особливостей як цілісність, відповідальність, адаптованість, духовність, розвинена індивідуальність.

Життєтворчість - це досить складне і багатогранне явище, сенс і зміст якого заслуговує на глибокий аналіз. Життєтворчість можна охарактеризувати як особливу духовно-творчу установку з домінантою онтологічного характеру, яка має своїм джерелом пафос свободи і могутності людської особистості. Як справедливо зауважив Б.Рассел, «відчуття людської сили» стає домінуючим у свідомості людства і спричиняє напрацювання радикально нового світогляду, нового ставлення до природи, світу і безумовно до людини [цит. за 25].

Головна ідея в концепції життєтворчості - це: «Твори своє життя так, щоб воно завжди було гідним утвердження». Тобто, життєтворчість має бути завжди відповідальним самовипробуванням особистості, в якому узгоджуються вимоги досягнення згоди та дружби із самим собою» та згоди зі світом та «дружби з іншими» [цит. за 25].

Життєтворчість працює не з переживанням, не з формами репрезентації явищ світу, а з самим світом, тобто воно спрямовує фокус уваги індивіда над собою, а назовні.

В.Франкл [26] наводив у приклад чудову метафору бумеранга у контексті критики ідеї самоактуалізації, пояснюючи, що самоактуалізація неможлива, якщо її ставити як кінцеву мету. Бумеранг - це інструмент, який зовсім не призначений для того, щоб він повертався, коли його кидаєш. Ця зброя для полювання призначена для поразки мети. Повертається той бумеранг, який не влучив у ціль. Так само, - писав В.Франкл, - наша занепокоєність самим собою, наш погляд усередину і наша зафіксованість на самоактуалізації є наслідком того, що ми промахнулися повз нашу намічену мету у світі, повз сенс у світі, на який і має бути спрямована наша діяльність. Ми помилилися і повернулися назад, як бумеранг. Якщо людина хоче прийти до тями, говорив Франкл, її шлях проходить через світ. Це і є шлях життєтворчості.

Отже, життєтворчість - це особлива, вища форма прояву творчої природи людини, яка сприяє вибору стратегій життя, розробці життєвих планів та програм, реалізації його індивідуального проекту. Процес життєтворчості – це постійний процес.

Наступним поняттям, яке також може розглядатися як один із варіантів особистісних ресурсів, є поняття "резистентності" (опірності). Фахівці [27], [28] до поняття резистентності відносять: позитивний розвиток попри високий ризик; стійку компетентність у екстремальних стресових умовах; позитивне та швидке відновлення після травматичних переживань.

Резистентність - це не лише відсутність психічних недоліків, а й вироблення, збереження відповідних вікових здібностей і умінь нормального розвитку всупереч життєвим обставинам з численними ризиками. Йдеться про успішне досягнення етапів розвитку, повною мірою відповідних віку.

Позитивне розв'язання задач кожного етапу розвитку є основою для успішного вирішення наступних завдань. З ходом цих процесів людина набуває здібностей та вмінь, які необхідні для подальшого розвитку та становлення.



Резистентність можна розглядати ще як позитивну протилежність «уразливості». Вразливість - це чутливість особистості щодо несприятливих зовнішніх факторів, тобто підвищена схильність до психічних відхилень. Особливо чутлива особистість щодо складних життєвих обставин має високу вразливість. Вразливість відноситься до схильності людини під впливом факторів ризику набувати поведінкових недоліків і психологічних травм, тоді як резистентність - це захист від хворобливих реакцій щодо складних життєвих обставин [29].

Феномен резистентності у наш час характеризують так:

Резистентність - не вроджена здатність людини, а набута у розвитку риса у контексті взаємодії особистості з довкіллям. Вона спирається на динамічний процес цієї взаємодії. Причини виникнення резистентності полягають у особливих, пом'якшуючих факторах у самій людині чи навколишньому середовищі. Залежно від цих конституційних, придбаних чи інших наявних ресурсів люди різняться за своїми здібностями до врегулювання обтяжуючих впливів.

Резистентність - не стабільний імунітет і повна невразливість щодо негативних впливів та психічних пороків, а відносна здатність, що може згодом змінюватися залежно від ситуації у розвитку особистості. Вона означає гнучкий, що відповідає певним вимогам даної ситуації, «еластичний» опір, а не «довічну» здатність, раз набуту і завжди наявну [30].

Принципово новим у дослідженнях резистентності є відмова від орієнтації на недоліки на користь орієнтації на ресурси. Незважаючи на деякі методичні протиріччя у сфері досліджень, можна сформулювати такі аспекти парадигми резистентності:

концепція резистентності ставить на чільне місце подолання критичних умов та ситуацій;

концепція орієнтується не на недоліки, а на ресурси та сильні сторони кожної конкретної особи, не допускаючи недооцінки чи ігнорування;

парадигма резистентності акцентує увагу на позиції людини як активного «переможця» та творця свого життя завдяки активному використанню своїх внутрішніх та зовнішніх ресурсів, тобто не виставляє людину пасивним продуктом зовнішніх впливів [31].

Цілеспрямований розвиток резистентності можна як аспект освітнього завдання особистості. Завдяки концепції резистентності ми можемо реально та оптимістично дивитися на сучасні вимоги навколишнього світу. Перевага парадигми резистентності полягає у принциповому підході до того що саме соціально психологічно зміцнює особистість. Насамперед це уявлення, знання про захисні фактори, якими володіє кожен індивідуум, та про захисні ресурси людини, які є навіть в оточенні з високим ризиком. Саме на них базуються підтримка та позитивні виховні заходи, спрямовані на індивідуальне зміцнення кожної особи.

Порівнюючи різні концепції особистісних ресурсів людини слід визнати, що найбільше прикладного розвитку набула концепція життєстійкості. Життєстійкість сприяє розгортанню особистісного потенціалу (Д.А. Леонт'єв [8]) у процесі самоздійснення, спрямовує людину до особистісного зростання (Л.А. Александрова [2]), розвиває толерантне ставлення до невизначеності (Т.В.Корнілова [32]), надає впевненості щодо продуктивності самореалізації в нових складних обставинах життя, оптимізує вплив на ефективність планування майбутнього і зумовлює постановку адекватних життєвих завдань у складних життєвих умовах.

Отже, вивчення питань життєстійкості викликає більший науковий інтерес дослідників.

## 1.2. Феномен поведінки подолання (опанування) стресу

Вивчення поведінки людини у стресових ситуаціях призвело до виявлення механізмів подолання стресу або копінг-механізмів, що визначають успішну або неуспішну адаптацію. Поняття «coping» походить від англійського дієслова «to cope» (долати; витримати, опанувати). Першим, хто використав термін «Coping», був Л.Мерфі [33]. Він досліджував засоби подолання дітьми вимог, висунутих кризами розвитку. До них належали активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння складною ситуацією чи проблемою. Термін «coping» у своїй розумівся як прагнення індивіда вирішити певну проблему.

Копінг - поняття, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися зі стресовими ситуаціями. Більш точно копінг-поведінка визначається так: це «когнітивні та поведінкові спроби, що безперервно змінюються, впоратися зі специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурси людини» [34]. Копінг - це процес, який весь час змінюється, оскільки особистість та середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і надають один на одного взаємний вплив.

Незважаючи на те, що теорія «копінгу» отримала загальне визнання, у дослідженнях стресу та життєвих подій немає єдності в оцінці значення та механізму, за допомогою якого копінг впливає на стрес та самопочуття. Тому складно узагальнити думки, що існують у літературі, в єдине ціле - доцільніше розглядати копінг у рамках однієї або кількох теоретичних моделей, концепцій. У науковій літературі [35], [36] також зазначається, що організація досліджень стресу та копінгу викликає певні методологічні складності з таких причин: різноманітність проявів реакцій подолання та труднощі їхньої класифікації; недостатньо чіткі критерії для диференціації копінг-стратегій та психологічних захисних механізмів. Існує також ряд невирішених проблем, що стосуються релевантних способів вимірювання копінгу.

У численних роботах Ю.А. Александровського [37]; Л.А.Китаєва-Смика [29]; Т.Л.Крюкової [36]; Ю.В.Щербатих [38] та ін. зазначається, що з недостатньому розвитку конструктивних форм долає поведінки збільшується патогенність життєвих подій, і ці події можуть стати «пусковим механізмом» у процесі виникнення психосоматичних та інших захворювань.

Під поняттями «подолання стресу» і «копінг-поведінка» розуміються різні форми активності людини, що охоплюють всі види взаємодії суб'єкта із завданнями та проблемами зовнішнього чи внутрішнього плану. Подолання набирає чинності не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичайних реакцій, робить недостатнім нормативне пристосування, вимагає нових ресурсів, а й за необхідності змінити поведінку у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів та негативних повсякденних подій. Подолання, як правило, націлене на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом та умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань та дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям.

Т.Л. Крюкова [31] вказує, що людина, яка «долає» (опановує), використовує ряд базисних стратегій, які можуть бути як хорошими, так і неоптимальними, як адекватними, так і неадекватними ситуації. На думку авторки, «людина, що долає» розглядається в парадигмі «стрес-копінг» як така, що володіє особливою особистісною диспозицією, високими резервами опору стресу або стійкістю.

У багатьох дослідженнях зазначається, що люди по-різному реагують на ту саму стресогенну ситуацію. В основному їм вдається зберегти або швидко відновити працездатність і функціональну надійність, хоча кожна людина тією чи іншою мірою відчуває в цих умовах негативні переживання, емоційне збудження та психічну напругу. Наявність індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес і формування стресостійкості визначає інтерес до вивчення механізмів регуляції цього стану, обґрунтування шляхів і

способів його подолання. У сучасній психологічній науці вивчення взаємодії особистості із зовнішнім середовищем дедалі частіше здійснюється у контексті поведінки подолання [39], [40].

На сьогодні у психологічній науці не існує загальновизнаного розуміння процесів подолання та універсальних класифікацій типів копінгу. Нижче коротко представлені основні концептуальні моменти найвідоміших теорій копінг-поведінки.

Трансакційна теорія. Після того, як Г. Сельє ввів у 1936 поняття «стрес», значна частина досліджень поведінки подолання була тісно пов'язана з проблемою стресу. Дослідник розглядав стрес як неспецифічну, стереотипну, філогенетично давню реакцію організму на різні стимули середовища, які готують його до фізичної активності (наприклад, втеча тощо). Поняттям «стресор» він позначив фізичні, хімічні та психічні навантаження, які може відчувати організм. Якщо навантаження надмірні чи соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідь, ці процеси можуть призвести до фізіологічних порушень.

Поступова зміна моделі стресу, розроблена Г. Сельє, відбулася після виходу книги Р.С. Лазаруса «Psychological stress and the coping process» у 1966 року, де копінг розглядався як центральна ланка стресу, саме як стабілізуючий чинник, здатний сприяти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію під час впливу стресу [4]. Як модель копінг-поведінки Р.С.Лазарусом було розроблено трансакційну теорію стресу. Протягом наступних десятиліть теорія розвивалася, переглядалася та переосмислювалася і сьогодні багато авторів, наприклад, Р. Шварцер, вважають її методологічним стандартом для проведення досліджень із позицій когнітивно-міжособистісного підходу.

Подібні погляди висловлюють й інші автори, у межах яких викладається думка у тому, що індивідуальна когнітивна оцінка визначає кількість стресу, що генерується подією чи ситуацією. Перший крок у процесі когнітивної оцінки представлений «фільтром, який поляризує», який

може посилити чи послабити значущість події. Ті ж події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їхньої суб'єктивної оцінки. Після когнітивної оцінки ситуації індивід розпочинає розробку механізмів подолання стресу, тобто власне копінгу. У разі неуспішного копінгу стресор зберігається і виникає потреба подальших спроб подолання. З цього випливає, що структура копінг-процесу починається зі сприйняття стресу, далі - когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання та оцінка результату дій.

Теорії атрибуції, мотивації та емоцій. Трансакційна теорія стресу акцентує увагу на психологічному стресі, який визначається як специфічний тип взаємовідносин між індивідом та навколишнім середовищем, у свою чергу, когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія (Cognitive-Motivational-Relational Theory) вивчає емоційні стани.

Робоча класифікація емоцій, за Р.С. Лазарус, складається з наступних елементів:

- Емоції, спричинені первинною оцінкою, коли мета вважається релевантною, але не конгруентною - класичні негативні емоції, що мають відношення до ситуацій загрози, перешкод, конфлікту між цілями, а саме: гнів, неспокій-тривога, вина-сором, смуток, заздрість-ревність та огиду.
- Емоції, викликані первинною оцінкою, коли ціль вважається і релевантною і конгруентною, - класичні позитивні емоції, пов'язані з досягненням мети чи рухом до неї.
- Граничні («проблематичні») емоції, статус яких у кожному разі досить невизначений. Вони складаються з надії, співчуття та естетичних емоцій [4].

Наступний елемент теорії, введений Лазарусом - це уявлення емоції як процесу. Емоція генерується протягом чотирьох стадій: 1) антиципація, 2) провокація, 3) розгортання та 4) результат. Антиципація пов'язана з передбаченням індивіда про майбутню шкоду або користь, і, очевидно, пов'язана з тривогою. Провокація передбачає будь-які епізоди, які змінюють

відносини «індивід – навколишнє середовище» у бік користі чи шкоди. Розгортання - це стадія, яка починається після емоційної реакції, що визначає межі її течії. Цей процес також залежить від інших емоційних реакцій та реакцій подолання. Стадія результату в емоційному процесі – це емоційний стан, який бере початок від когнітивного оцінювання ситуації у термінах нашого благополуччя.

Р.С.Лазарус [4], відповідаючи на питання, яким чином подолання пов'язане з емоціями, показав, що, хоча подолання може бути наслідком емоцій і може бути націлене на зміну емоційного стану, копінг також безпосередньо та опосередковано впливає на подальше оцінювання (переоцінке) і таким чином також може бути причиною подальших емоцій.

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія також, як і трансакційна, розглядає дві основні форми копінг-поведінки - орієнтування на проблему та на емоції.

Теорія атрибуції мотивації та емоцій Б.Вайнера [цит. за 41] передбачає, що каузальна атрибуція відіграє ключову роль в емоційних та мотиваційних процесах у людини. Причини успіхів та невдач аналізуються індивідом у трьох вимірах:

- локус (причини зумовлені внутрішніми факторами - наприклад, здібностями або зусиллями, або зумовленими зовнішніми факторами - наприклад, щасливим збігом обставин чи впливом інших людей);
- стабільність (індивід сприймає причини як тривалі у часі);
- підконтрольність (чи ці причини під вольовим контролем із боку індивіда).

Каузальна атрибуція впливає очікування індивіда і виразність емоцій і цим спрямовує його мотивації, і розкривається у поведінці.

Вивчення цих теорій показало, що вони містять усі ключові елементи трансакційної теорії, проте акцент у них робиться не на понятті «стрес», а на понятті «емоційний стан» (когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія) або на понятті «каузальна атрибуція» (теорія атрибуції мотивації та емоцій).

Проте такі модифікації трансакційної теорії не дають у відповідь питання, які особистісні властивості забезпечують індивіду подолання стресу. Ця проблема перебуває у центрі уваги ресурсних теорій поведінки подолання.

Ресурсні теорії. З кінця 90-х років ХХ століття дослідники, які займаються проблематикою копінг-стратегій (Дж.Грінберг [42], Т.Ю.Іванова [43], І.В.Ващенко [44] та ін.) запропонували ресурсний підхід, у якому наголошується на процесі «розподілу ресурсів». Цей процес повинен пояснити той факт, що деяким людям вдається зберігати здоров'я та адаптуватися, незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсні теорії припускають, що є певний комплекс стрижневих ресурсів, які «направляють» загальний фонд ресурсів. Тобто ключовий ресурс - це головний засіб, який контролює та організовує розподіл інших ресурсів.

У рамках ресурсного підходу розглядають широкий спектр різних ресурсів, як середовищних (доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціального середовища), так і особистісних (навички та здібності індивіда). Так, наприклад, Е.Фрайденберг як головний ресурс у подоланні стресу розглядає оптимізм [цит. за 38].

Представники цього підходу виходять з того, що володіння та управління ресурсами та застосовувані копінг-стратегії можуть впливати один на одного. Так, якщо у підлітка немає бажання ефективно взаємодіяти зі своїм соціальним оточенням, він матиме мало друзів. І тут можна зазначити, що копінг-стратегія вплинула на ресурси. Навпаки, якщо дитина зростала в збідненому соціальному середовищі, тобто у дитини були обмежені ресурси, ця обставина може вплинути на прийнятні для неї копінг-стратегії та на частоту використання ним соціальної підтримки як стратегії подолання зі стресом.

Останнім десятиліттям найбільш гострій критиці підхід Р.С.Лазаруса був підданий у роботі С.Гобфолла [цит. за 43]. У запропонованій ним теорії зберігання ресурсів зазначається, що втрата ресурсів є основним



компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну когнітивного оцінювання.

Автор вважає, що стрес має місце тоді, коли:

- ресурсам індивіда загрожує втрата;
- ресурси індивіда вже втрачено;
- індивід стикається з невдачею при спробі отримати додаткові ресурси після значного інвестування власних ресурсів.

Більше того, він запевняє, що, хоча когнітивне оцінювання є одним із шляхів оцінки ступеня втрати ресурсів, більшість ресурсів об'єктивно обумовлено та піддається спостереженню. Два принципи є основою теорії зберігання ресурсів, зокрема:

Принцип втрати ресурсів акцентує, що у випадку, коли індивід витратив та отримав однакову кількість ресурсів, коли втрата ресурсів значно більше впливає на стан здоров'я, емоційний досвід та викликає нові стресові реакції, такі як вигорання.

Принцип інвестиції ресурсів передбачає, що схильні інвестувати у те, щоб захиститися від втрати ресурсів, вони здатні відновлюватися після втрати і шукати нові ресурси. Стрес відповідно пов'язаний із циклом втрати-придбання ресурсів. Поодинокі втрати ресурсів може призводити до наступних втрат, що викликає стан підвищеної вразливості. З іншого боку, придбання ресурсів може породжувати подальші придбання і, отже, сприятиме меншій вразливості.

Хронічні та гострі втрати ресурсів розглядаються С. Гобфоллом як причина невдалої адаптації та відповідно вторинних втрат ресурсів, які за принципом зворотного зв'язку посилюють дезадаптацію [цит. за 43]. І навпаки, інвестиції ресурсів можуть модерувати успішну адаптацію, збільшуючи можливість вторинних придбань ресурсів.

У зв'язку з процесами подолання С.Гобфолл підкреслює, що сучасний внесок у проактивну теорію копіngu багато в чому відповідає принципам теорії зберігання ресурсів. Тут варто відзначити найважливіші їхні аспекти, прийняті до уваги С. Гобфолл. Згідно з проактивною теорією, процес стресу

не може бути обмежений лише реакцією на втрату ресурсів або загрозу як таку, важливо також враховувати зусилля, орієнтовані на придбання та підтримання ресурсних запасів. Зазначені зусилля включаються тоді, коли з'являються перші ознаки важких ситуацій - відбувається зіставлення ресурсів та ситуації.

Незважаючи на те, що проактивний копінг спрямований на інвестиції зусиль на особистісне зростання та досягнення цілей, важливо наголосити, що теорія збереження ресурсів ігнорує роль оцінювання, на відміну від проактивних теорій.

Оскільки когнітивне оцінювання є ключовим принципом транзакційної теорії, С. Гобфолл змушений відмовитися від нього, що пов'язано з пошуком більш релевантної моделі взаємозв'язків між зовнішніми передумовами, процесами медіації та наступними критеріями адаптації, як психічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя та соціальна гармонія. На думку Р.Шварцера [цит. за 45], різницю між транзакційною теорією і теорією збереження ресурсів у тому, що С.Гобфолл вважає підхід Р.С.Лазаруса «високо суб'єктивним», зокрема, його теорію оцінювання, і стверджує, що об'єктивна категорія ресурсів більш важлива у поясненні процесів подолання.

Є.М.Фройнд і М.Рідігер [цит. за 43] вказують однак, що поняття «втрати ресурсів» не може бути застосоване щодо тих ресурсів, які можуть бути використані одночасно для різних цілей чи видів діяльності та які не вичерпуються після використання. Автори розглядають два класи ресурсів: вичерпні, «матеріальні» («commodities») та «невичерпні» - соціальні або пов'язані з особистісними характеристиками («alterants»). Серед «невичерпних» ресурсів автори називають впевненість у власній ефективності, самоповагу та особистісні фактори, які не вичерпуються у міру використання, на відміну від матеріальних засобів, наприклад грошей.

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що «копінг» - це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її логіки, значимості у житті і його психологічних можливостей. Психологічне

призначення копінгу полягає в тому, щоб краще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головні завдання копінгу - забезпечення та підтримання добробуту людини, фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

### 1.3. Розлучення як результат кризового розвитку відносин сімейної пари

Основною групою, в якій розвивається та проживає своє життя індивід, є сім'я. Її унікальність полягає в тому, що кілька людей тісно взаємодіють протягом більшої частини свого життя. У такій системі інтенсивної взаємодії не можуть не виникати суперечки, конфлікти та кризи. Важливе значення у житті сім'ї відіграють подружні стосунки. Від їхнього психологічного наповнення суттєво залежить, чи є шлюб щасливим чи невдалим, чи буде сім'я благополучною.

Існує безліч факторів, що впливають на взаємини в сім'ї, на виникнення та вирішення конфліктів. Однією з найважливіших чинників є культура спілкування подружжя. Для подолання конфліктів подружжю слід завжди пам'ятати про важливість комунікативної функції сім'ї та пов'язаних з нею потреб у позитивних емоціях та повазі до себе кожного з партнерів. Збереження тепла та доброзичливості у спілкуванні допоможе запобігти конфліктам навіть за серйозних матеріальних та інших труднощів у сім'ї.

Культура подружніх відносин включає культуру конфлікту. Вона полягає у вмінні керувати емоціями, аналізувати свою роль у конфлікті та вирішувати його конструктивно. Низька культура спілкування подружжя неминуче викликає конфлікти.

Визначення характеру конфлікту залежить від цього, сприяє чи ні цей конфлікт розвитку подружніх відносин. На цій підставі всі наявні конфлікти розглядаються як конструктивні (вони необхідні для розвитку відносин у

сім'ї) та деструктивні (що перешкоджають адаптаційним процесам). Наслідком деструктивного конфлікту є збереження тривалий час напруженості між подружжям після сварки.

Конструктивний конфлікт припускає зняття напруженості у відносинах партнерів. Обидва партнери в сім'ях з переважанням деструктивних конфліктів вважають реальною загрозою розлучення.

Виникнення негативних емоцій у подружніх чи сімейних відносинах – це нормальне явище, органічна складова частина повноцінного життя, повноцінного кохання. Конфлікт - це найбільш гострий спосіб вирішення протиріч, що виникають у процесі взаємодії, що полягає у протидії суб'єктів конфлікту і зазвичай супроводжується негативними емоціями [46].

Тема сімейного конфлікту надзвичайно широка, глибока, можна сказати - нескінченна. Вирішення подружніх конфліктів залежить, насамперед, від уміння подружжя розуміти, прощати і поступатися. Однак часто подружжя вибирає інші стратегії виходу з конфлікту, які в результаті створюють психотравмуючі ситуацію, як для подружжя, так і для всієї сім'ї в цілому. До них можна віднести:

По-перше, стратегію «конфронтації». Даний варіант виходу з конфліктної ситуації характеризується небажанням подружжя брати до уваги позицію кожного з них. Така ситуація веде до накопичення роздратування, особистих образ, погроз, інколи ж до рукоприкладства.

По-друге, «ухиляння від вирішення виниклих суперечностей». У цілому нині такий спосіб не можна визнати правильним, оскільки розв'язка конфлікту лише затягується, а конфлікт залишається, хоча виникає час для обмірковування ситуації, причин розбіжностей і остаточного прийняття рішення.

По-третє, «згладжування» конфлікту. Нерідко такий варіант виходу з конфлікту дозволяє зняти напруженість, досягти нормальних відносин. Але це виходить далеко не завжди.

По-четверте, стратегія «приспонування». Даний результат конфлікту характеризується вольовим нав'язуванням такого розв'язання конфліктної ситуації, яке влаштовує лише одного з подружжя (дуже часто ініціатора конфлікту) та приспонування іншого. Такий авторитарний прийом має несприятливі наслідки: ущемляються права одного з партнерів, принижується його гідність, досягається зовнішнє благополуччя, а насправді будь-якої миті може настати криза.

В.А.Сисенко причини всіх подружніх конфліктів поділяє на три великі категорії [41]:

- конфлікти на ґрунті несправедливого розподілу сімейних обов'язків;
- конфлікти на ґрунті незадоволення будь-яких потреб;
- сварки через недоліки у вихованні подружжя/

З іншого боку, виділяються чинники, які впливають на конфліктність подружніх відносин. До них відносять кризові періоди у розвитку сім'ї.

Перший рік подружнього життя характеризується конфліктами адаптації один до одного, коли два «Я» стають одним «Ми». Відбувається еволюція почуттів, закоханість зникає, і подружжя постає один перед одним такими, якими вони є. Відомо, що у перший рік життя сім'ї ймовірність розлучення велика, до 30% від загальної кількості шлюбів.

Другий кризовий період пов'язаний із появою дітей. Ще нестійка система «Ми» зазнає серйозного випробування. В основі конфліктів у цей період лежить декілька причин. Погіршуються можливості професійного зростання подружжя. У подружжя стає менше можливостей для вільної реалізації в особистісно-привабливій сфері діяльності (захоплення, хобі). Втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може призвести до тимчасового зниження сексуальної активності. Можливі зіткнення поглядів подружжя та їх батьків на проблеми виховання дитини.

Третій кризовий період збігається із середнім подружнім віком, що характеризується конфліктами одноманітності. У результаті багаторазового повторення тих самих ситуацій і вражень у спільному житті подружжя настає

насичення один одним. Цей стан називають голодом почуттів, коли настає «ситість» від старих вражень та «голод» новими.

Четвертий період конфліктності відносин подружжя настає після 18-24 років спільного життя. Його виникнення часто збігається з наближенням періоду інволюції, виникненням почуття самотності, пов'язаного з відходом дітей, міцнішою емоційною залежністю дружини, її переживаннями з приводу можливого прагнення чоловіка сексуально проявити себе на боці, «поки не пізно» [47].

Виявлення кризових періодів у житті сім'ї може мати важливе прогностичне значення та сприяти їх пом'якшенню або запобігати несприятливим кризовим явищам.

Оптимальному спілкуванню сім'ї перешкоджають забобони, несприятливі характерологічні риси та стереотипи поведінки подружжя. І часто подружнє спілкування замість того, щоб виконувати психотерапевтичну функцію стає ще однією конфліктною сферою життя людини. Порушення спілкування призводить до конфліктів, коли не задовольняється потреба у повазі, цінності та значущості свого «Я», в позитивних емоціях.

Конфлікт може виникнути непередбачувано (випадково, ситуативно) або викликатись спеціально (провокуватися), загострюватися при виникненні несприятливої ситуації. Є ще один варіант виникнення конфлікту, який полягає у поступовому накопиченні у відносинах різних, поки що незначних розбіжностей, виникненні ворожнечі та її загостренні, «розпалюванні» ворожнечі родичами або близькими людьми – до повної неможливості нормального існування сім'ї [48].

Усі численні труднощі, які виникають перед сім'єю та загрожують її життєдіяльності, можна умовно розділити насамперед за силою та тривалістю їх дії. Особливого значення набувають дві групи сімейних труднощів: надсильні і тривалі (хронічні) подразники. Прикладом перших може бути смерть одного з членів сім'ї, звістка про подружню зраду, раптову

зміну в долі та соціальному статусі, наприклад арешт у зв'язку зі злочином одного з членів сім'ї, раптове та сильне захворювання.

До хронічних труднощів відносяться надмірне фізичне та психічне навантаження у побуті та на роботі, труднощі у зв'язку з вирішенням житлової проблеми, тривалий та стійкий конфлікт між членами сім'ї тощо. Багато конфліктів може бути хронічними. Зазвичай хронічні конфлікти пов'язані із соціально-психологічними установками осіб-учасників конфлікту. Це може бути важливе несхвалення якихось особливостей способу життя та поведінки чоловіка. За хронічними конфліктами стоять незадоволені потреби та важлива несумісність характерів, соціально-психологічних установок, поглядів, життєвих позицій. Їм властиві глибина та сталість. Найчастіше, з погляду подружжя, хронічні конфлікти практично нерозв'язні і майже завжди становлять небезпеку для шлюбу. У разі хронічних конфліктів бажана допомога сімейного консультанта чи психотерапевта. Проблема низького рівня культури спілкування подружжя стає причиною саме хронічних конфліктів між подружжям [49].

Наслідком неможливості врегулювати й конструктивно вирішити сімейні, насамперед хронічні конфлікти й труднощі може стати розлучення подружжя.

Розлучення - розрив шлюбу - згідно з дослідженнями [46], [49], [50] займає одне з найвищих місць за шкалою стресів. Це драматичний момент у житті сім'ї, коли руйнуються відносини пари, коли дві людини в результаті сімейних конфліктів або усвідомлення емоційної відчуженості, вирішують розлучитися, щоб жити порізно або відновити пошуки особистого щастя. Ситуація розлучення пов'язана, як правило, з важкими емоційними переживаннями, з необхідністю поділу майна, і якщо в парі є діти, вона боляче вдаряє і по них.

Останнім часом у психологічній науці стали з'являтися роботи, присвячені не зовнішнім сторонам розлучення, таким як соціальні причини або стадії шлюбу, які є найбільш уразливими для існування шлюбно-

сімейних відносин, а внутрішнім, власне психологічним явищам, що супроводжують розлучення.

К.Алфьорова [51], проаналізувавши анкети 70 осіб (39 жінок та 31 чоловік) щодо гендерних відмінностей у переживаннях, які людина відчуває у разі розлучення, наводить дані про те, що: жінки переживають розлучення важче, ніж чоловіки (51,4% проти 11,4%); ні чоловіки, ні жінки не відчувають почуття радості, але й не заперечують того, що розлучення приносить полегшення, оскільки є виходом із тривалої психотравмуючої ситуації; чоловіки частіше ніж жінки звертаються за соціальною підтримкою, знаходять вихід своїм емоціям і почуттям у роботі або хобі, тоді як жінки частіше йдуть у себе і замикаються.

Факторний аналіз даних респондентів, здійснений К.Алфьоровою, показав, що серед домінуючих емоцій у ситуації розлучення у чоловіків частіше зустрічаються полегшення, задоволення, гнів страх, провина та надія, тоді як у жінок – самотність, страх, зневага та гнів.

Розлучення, зазвичай, не буває одномоментною подією і має власну історію розвитку. За даними дослідження, проведеного наприкінці 80-х років ХХ ст. В.В.Солодниковим [52], у ситуації, що передуює розлученню, подружжя звертається за допомогою не в консультацію з питань сім'ї та шлюбу, а до родичів та друзів: до матері – 75,8%, друзів – 51,8%, батька – 39,2%, а також до юристів – 10,2%, психологів та лікарів – 4,9%. Очікуючи підтримки та співчуття від друзів та батьків, людина, яка опинилася в ситуації перед розлученням, часто перебуває у стані розгубленості, втрати цінностей життя. Серед порад, які вона найчастіше отримує: 66,9% - роби, як хочеш; 40% – розлучайся; 14,7 % – «врахуй інтереси дітей, поживи окремо, обміркуй ситуацію»; 21,6% – «зміни свою поведінку». Найчастіше схвалюють рішення на розлучення друзів та матері дружин. Друзі «рятують» друга, а матері намагаються врятувати дочку.

Дослідники [50], [51], [53] виділяють причини розлучень:



- зміцнення економічної самостійності та соціальної рівноправності жінки;
- орієнтація при створенні сім'ї на особисте щастя, насамперед на взаємне подружнє кохання, підвищені вимоги до партнера, обраного з любові;
- недостатньо розвинене почуття обов'язку в одного з партнерів;
- руйнування сім'ї у разі, коли любов приноситься в жертву випадкового зв'язку (подружня зрада);
- залежність (алкогольна, наркотична, ігрова тощо) одного з партнерів.

Американський психолог А.Маслоу запропонував діалектичну модель процесу розлучення, яка включає сім стадій і відповідні їм терапевтичні методи допомоги його учасникам (Табл. 1.3.1).

Таблиця 1.3.1.

Стадії розлучення, за А.Маслоу,  
та відповідна їм актуальна психологічна допомога

Стадії розлучення	Зміст переживань і подій	Психологічна допомога
1) емоційне розлучення	крах ілюзій у подружньому житті, незадоволеність шлюбом, зростання відчуження, страх і розпач, втрата почуття любові; спроби контролювати партнера, суперечки, прагнення уникнути проблем	на цьому ступені доречна парна терапія подружжя або участь у груповій терапії
2) час роздумів та розпачу перед розлученням	шок, біль, страх перед майбутнім, спроби повернути партнера та колишні стосунки кохання суперечливістю почуттів та вчинків, найчастіше шоком, відчуттям порожнечі та хаосу; на когнітивно-поведінковому рівні характерно заперечення існуючої ситуації, відступ фізичний та емоційний; робляться спроби зробити так, щоб усе було знову добре, повернути кохання, отримати допомогу від друзів, членів сім'ї, церкви.	на даному етапі терапевт може запропонувати подружню терапію для обох партнерів, терапію в ситуацію розлучення або будь-який варіант групової терапії
3) юридичне розлучення	юридичне оформлення розлучення; ця стадія пов'язана не лише з судочинством, а й за участю дедалі більшої кількості осіб у сімейних відносинах партнерів; на	терапевтичне втручання може бути корисним як для всієї родини, так і для кожного індивідуально; своєчасна консультація

Стадії розлучення	Зміст переживань і подій	Психологічна допомога
	емоційному рівні подружжя або один з них може відчувати депресію, відокремлення, а поведінка супроводжується суперечками, спробами самогубства, погрозами, прагненням переговорів	адвоката або посередника, якою може виступати і соціальний працівник, допомагає сім'ї зберегти свої майнові та соціальні права (привілеї); на цьому етапі розлучення психологічної допомоги особливо потребують діти
4) економічне розлучення	налагодження економічних, фінансових, господарсько-побутових відносин в умовах реалій припинення колишніх шлюбно-сімейних відносин; може викликати у когось із подружжя сум'яття, шалений гнів або смуток («Життя зруйноване, яке значення мають гроші?!?»)	терапевтичний супровід може мати індивідуальний характер для дорослих та груповий – для дітей.
5) встановлення балансу між батьківськими обов'язками та характером опіки	залишений чоловік переживає самотність, полегшення, шукає поради у друзів та близьких; домогосподарки змушені повернутися на роботу, відчуваючи почуття нового та страх не впоратися з проблемами	психологічна підтримка в адаптації до нової ролі; віднайдення внутрішніх та зовнішніх ресурсів для освоєння нових ролей і нових сфер діяльності; індивідуальна терапія, або/і групи зустрічей
6) самодослідження	встановлення нового внутрішньоособистісного, міжособистісного та соціального балансу самотність та пошук нових друзів, сум і оптимізм, суперечливість почуттів, формування нового стилю життя, визначення нового кола обов'язків для членів сім'ї	можлива індивідуальна терапія для дорослих членів сім'ї та дітей, групова – для одиноких.
7) психологічне розлучення	знаменує синтез нової ідентичності, відновлення впевненості у собі, самоцінності та особистісної автономії, пошук нових об'єктів любові та готовність до тривалих відносин	терапевтична допомога можлива у вигляді дитячо-батьківської, сімейної, групової терапії для дітей та дорослих

Отже, очевидно, що розлучення – це досить довготривалий процес, який не починається і не завершується лише офіційним розірванням стосунків і наповнений дуже інтенсивними й суперечливими почуттями, що переживаються не лише подружжям, яке розриває шлюб, але й усіма членами сім'ї, близької родини, торкається близьких друзів.

О.А.Карабанова [54] пропонує свою послідовність етапів і фаз розлучення (Рис. 1.3.1):

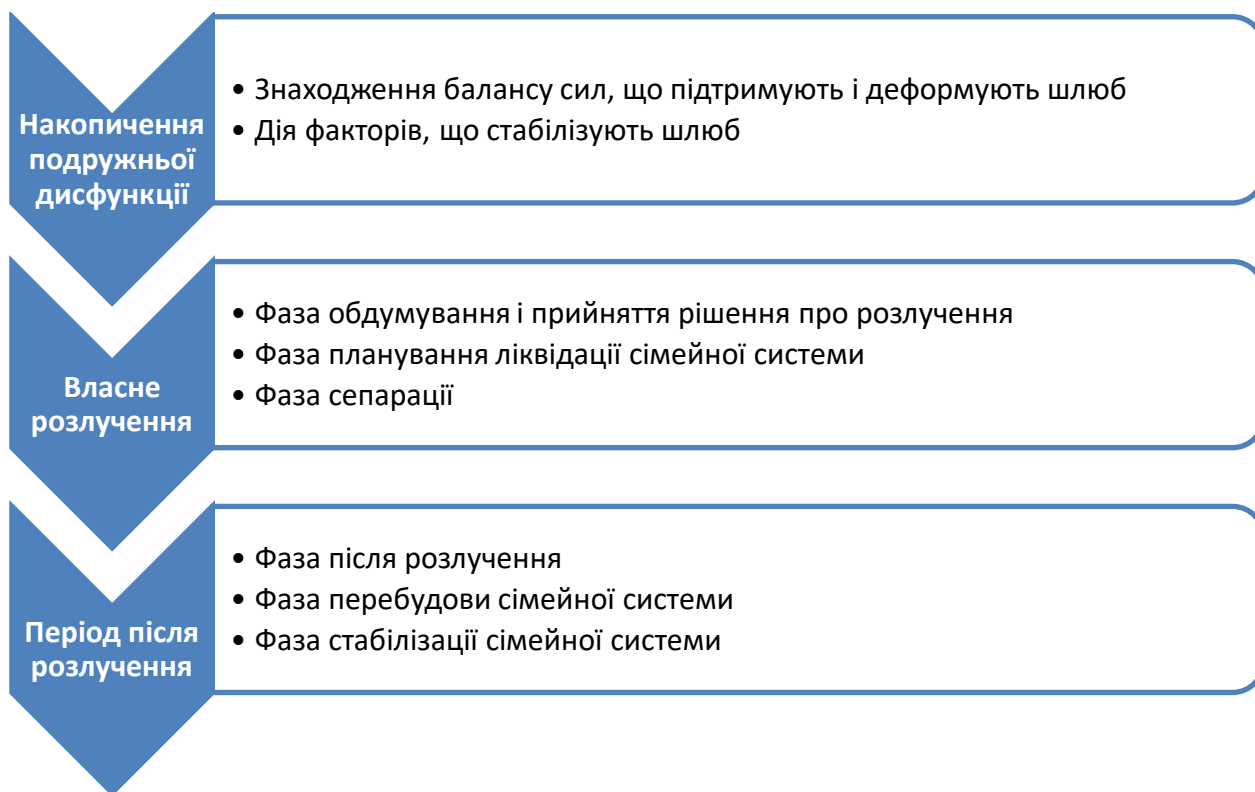


Рис. 1.3.1. Етапи і фази розлучення подружньої пари,  
за О.А.Карабановою (2005)

Як показує дана періодизація динаміки переживання розлучення, розлучення – це справді процес, рішення про ініціацію якого повинно «дозріти», а наслідки розлучення тривають ще досить довго після власне самого розлучення – гостро переживатися можуть ще протягом 2-3-5 років після розлучення, зазначає О.А.Карабанова.

Авторка детально описує психологічне наповнення кожної з виділених фаз і формулює чіткі рекомендації щодо надання психологічної допомоги подружжю на кожній із зазначених фаз.

Якщо розлучення пройшло не занадто болісно, і стосунки подружжя дійсно завершилися, кожен з них може бути готовим знову розпочати нові відносини і спробувати створити нову сім'ю. У цьому процесі також можна виділити ряд етапів та відповідних їм завдань, які вирішує сім'я (Рис. 1.3.2):

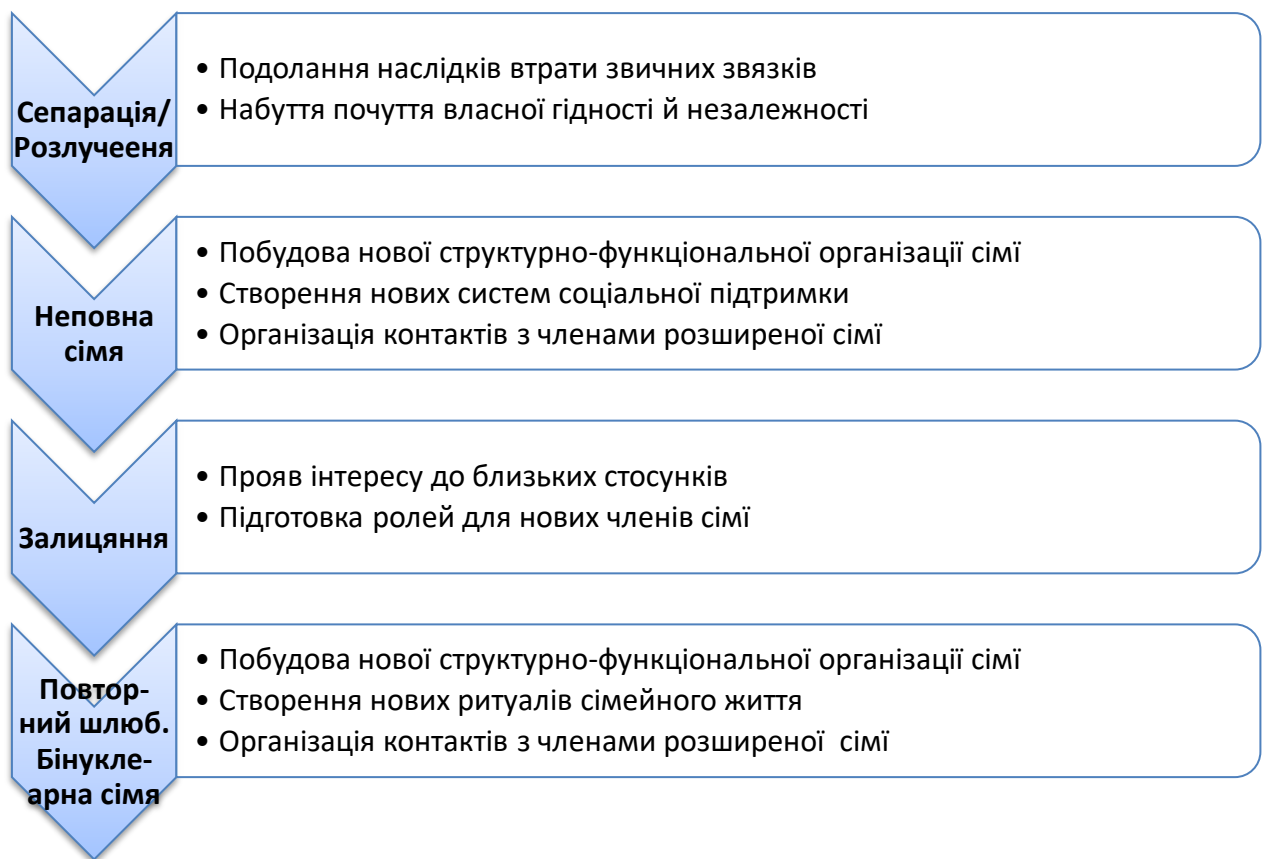


Рис. 1.3.2. Завдання сім'ї яка переживає кризу розлучення,  
за О.А.Карабановою (2005)

Загальні психологічні рекомендації подружжю під час та після розлучення, сформульовані О.А.Карабановою, наведені у Додатку Б.

Деякі психологи, які особливо ретельно стоять на засадах християнської етики і моралі, підтримують ідею збереження шлюбу будь-якою ціною, наполегливо вживаючи щодо одного з подружжя означення «половини». Наприклад, практикуючий психолог і науковець Л.М.Гридковець, чії публікації можна у великій кількості зустріти у різних соціальних мережах, у своїй науковій статті [55] зазначає: «То ж єдиний шлях не допустити розлучення - це подивитися на себе у правді. Прийняти власну недосконалість і недосконалість своєї половини. Подякувати Богові за недоліки подруга, бо саме ці недоліки проявляють нашу власну недосконалість. І у такий дивовижний спосіб ми отримуємо особливий шанс

виправити свої власні хиби, виправити не з позиції гордині, а з позиції тихої любові та довіри до Творця, тихої радості і тихої посвяти своїй половині».

Однак, все ж більшість психологів висловлюються про те, що нещасливий шлюб має більш негативні наслідки для кожного з подружжя і для сім'ї загалом, ніж розлучення. Але для того, щоб розлучення відкрило нові можливості особистого щастя для кожного члена сім'ї, важливим є адекватне сприйняття шлюбу/розлучення як соціально-психологічних явищ і себе у шлюбі/ролученні. Психотерапевтичне розуміння проблеми розлучення у суспільстві виражено у такому висловлюванні: «...Патологія шлюбу протягом останніх 40–50 років пов'язана з маревою фантазією: у шлюбі два «я» стають однією істотою і розчиняються в «ми». Можна уявити, що це спричинило сильне пригнічення індивідуальних потреб. Часто чоловік та дружина виконували функції батька та матері, так і не ставши особистостями. Коли випарувалося релігійне відчуття святості шлюбу та з'явилося прагнення до індивідуалізації, розлучення стало способом вирватися з ланцюгів такого рабства, де двоє відмовляються від своєї особи і стають ніким заради того, щоб стати частинками симбіотичного союзу під назвою шлюб» [56].

#### 1.4. Психологічні наслідки розлучення і чинники його конструктивного переживання

Розлучення, вимушене чи добровільне, завжди є джерелом великих потрясінь у житті дорослої людини. Воно виявляє всі ті особистісні особливості, які могли лише неявно виявлятися у спокійному повсякденному житті. Розлучення подружжя - це завжди стрес, і впоратися з ним вдається не через рік і навіть не через два. Психологами встановлено: п'ять років, як правило, потрібно колишнім подружжю, щоб перестати шукати винних та зрозуміти, що вони тепер друзі, а не колишні вороги.

Шлюбні партнери, що розлучаються, за твердженням психологів [56], [57], у переважній більшості випадків відчувають відчай, туге, самотність, гіркоту нездійснених надій. Іноді наслідки невдалого сімейного життя людина відчуває на собі багато років після розлучення, побоюється повторного одруження через побоювання зробити подібну помилку і пережити в черговий раз глибокі муки і біль, що перетворюють її життя на нескінченне страждання.

Чи зуміло подружжя з найменшими «втратами» вийти з важкої життєвої ситуації, пов'язаної з розірванням шлюбу; як склалися їхні стосунки під час процедури розлучення; як вони поділили спільно нажите майно – усе це позначається як у подальшому житті кожного з них, так і у долі їхніх спільних дітей [53].

Розпад сім'ї є також серйозною соціальною проблемою. Тому наслідки розлучення можна умовно поділити на три групи:

- 1) наслідки для суспільства;
- 2) наслідки для самих, що розлучаються;
- 3) наслідки для дітей [54].

Дослідження [51] показують, що більшість розлучених чоловіків і жінок не мають можливості або бажання одружитися. Як справедливо зауважила з цього приводу О.Г.Прохорова [58], «те, що подружжя вклали один в одного, не можна забрати назад, а здатність вкласти себе у нові відносини отруєна підозрою та параноїдальними почуттями до будь-якого шлюбу як такого». До того ж значна частина розлучених жінок, які мають дітей, зовсім не одружуються [51]. Виходячи з цього, можливості народження дітей для розлучених жінок залишаються нереалізованими, що вкрай негативно впливає на процеси відтворення населення. Внаслідок розлучень збільшується чисельність неповних сімей, у яких дитина виховується одним із батьків. Збільшення кількості дітей, що виховуються в сім'ї без батька (при живому батькові), збільшує ймовірність поведінкових девіацій серед підлітків, негативно впливає на їх успішність [51], [59].

Розлучення сприяє зростанню захворюваності у суспільстві; воно створює травмуючі ситуації, здатні викликати нервово-психічні розлади (порушення) як у батьків, і у дітей [51]. Самотність як наслідок шлюбу, що розпався, стає найскладнішою соціально-психологічною проблемою для багатьох людей. На цьому тлі збільшення частки дітей, які виростили у неповних сім'ях, можна розглядати як фактор, що сприяє дестабілізації майбутньої сім'ї. Одного разу зруйнована сім'я, вважають вчені, повторює себе у майбутніх поколіннях [50].

Фахівці зазвичай диференціюють наслідки переживання розлучення для чоловіка, для дружини і для дітей.

Порівняно недавно вважалося, що жінки важче переживають розлучення, ніж чоловіки, оскільки більш емоційні, а й не лише тому. На жіночі плечі лягають матеріальні труднощі, труднощі, пов'язані з відповідальністю за виховання та устрій життя дітей тощо. Проте жінки набагато швидше, ніж чоловіки виходять зі стану емоційної напруги пост-розлучення. Чоловіки ж найчастіше намагаються уникнути реальності, поринути у роботу, хобі, цим затягуючи все більш тривалий термін стану незадоволеності [51], [60].

Наслідки розлучення позначаються як на чоловіках і жінках, так і на їхніх дітях. На думку більшості зарубіжних та вітчизняних психологів, формування емоційно здорової дитини залежить від взаємного спілкування дитини з обома батьками. 90% дітей, що розлучаються батьків, дізнавшись про розлучення, зазнавали короткочасного шоку з відчуттям болю та несвідомим страхом [59], [61].

Відомо, що позбавлені у дитинстві достатнього спілкування з батьком, хлопчики або засвоюють «жіночий» тип поведінки, або створюють спотворене уявлення про чоловічу поведінку як антагоністично протилежну жіночій і не сприймають всього того, що намагається їм прищепити мати. Вирощені без батьків хлопчики виявляються менш зрілими і цілеспрямованими, не відчувають себе у достатній безпеці, менш ініціативні

та врівноважені, у них важче розвивається здатність співчувати, керувати своєю поведінкою. Їм набагато важче виконувати свої батьківські обов'язки.

Дівчатка, виховані без батьків, менш успішно формують уявлення про мужність, надалі у них менше шансів правильно розуміти своїх чоловіків та синів, виконувати роль дружини та матері. Любов батька до дочки дуже важлива для розвитку її самосвідомості, впевненості у собі, формування свого образу жіночності [52], [54].

М.В.Дан, Я.А.Ликова [62] показали розлучення батьків в історії життя людини співвідноситься зі зміною самооцінки, використанням особливих способів врегулювання конфліктів та вираження агресії. Значно рідше сім'я у молодих людей, хто пережив розлучення батьків у дитячому та підлітковому віці, асоціюється з «затишком», «спокоєм», але при цьому вона частіше асоціюється з «теплом», «миром», «світлом». Значно рідше розлучення асоціюється з «обманом», «сваркою», «страхом» та «самотністю». У молодих людей, які пережили розлучення батьків, самооцінка виявляється нерідко завищена. Було виявлено переважання агресивності в цілому та предметної агресії зокрема, а також тенденції до самоагресії. Серед способів врегулювання конфліктів рідше проявляється «уникнення».

Якщо ж розглядати наслідки розірвання шлюбу для кожного з подружжя окремо, як для особистості, то тут можна виділити такі індивідуально-психологічні наслідки розірвання шлюбу:

- звільнення від зобов'язань перед чоловіком (дружиною) та самотність;
- зміна на рівні матеріального добробуту;
- зміни у професійній сфері [53], [56], [61].

Розглянемо вищенаведені наслідки докладніше. Отже, звільнення від зобов'язань перед чоловіком (дружиною) та самотність. Якщо говорити про ці наслідки, то необхідно акцентувати увагу на ставленні особистості до них. Справа в тому, що тут можливо два варіанти: людина могла страждати від утиску власної свободи у шлюбі, або, навпаки, вона обтяжувався власною



свободою. У першому випадку після розлучення свобода – це те, у чому відчувалася гостра потреба у певній свободі особистості та розлучення не є особливо болючим. У другому випадку після розлучення свобода – це негативний стан, що веде до появи почуття самотності, порожнечі та непотрібності.

Подолання зазначених почуттів можливе при формуванні ставлення особистості до розлучення як досвіду, який необхідно використовувати у подальшому житті. Безумовним позитивним аспектом звільнення від зобов'язань перед подружжям є відсутність сімейних побутових проблем, які дуже негативно позначитися на емоційному стані особистості.

Що стосується змін на рівні матеріального добробуту, то вони, як правило, мають негативний характер, особливо для того з партнерів, у кого невисокий рівень заробітної плати. Цей факт посилює пригнічений стан після розірвання шлюбу.

Проте й у цьому разі можна побачити позитивні сторони проблеми. По-перше, рішення про розподіл власних коштів відтепер, після розлучення приймається особистістю самостійно. По-друге, поява нової кризової ситуації – нестачі коштів – у певний момент часу активізує особистість для перегляду місця своєї професійної діяльності (особливо це стосується жінки, яка виховує дитину), що сприяє виходу з негативного емоційного стану. Саме перегляд місця професійної діяльності та свого ставлення до обраної професії – це зміни у професійній сфері багатьох людей після розлучення. Хоча цьому може передувати період байдужості до своєї професійної діяльності. Але з метою відволікання від внутрішніх важких переживань людина, як правило, починає займатися тим, що дарує їй спокій та впевненість у собі. Дані досліджень свідчать, що багато людей після розірвання шлюбу знаходили себе у сферах, про які раніше і не думали, розкривали нові здібності та будували кар'єру [61].

З усього вищесказаного можна зробити висновок, що основне завдання психологічної допомоги у ситуації розлучення – це орієнтація клієнта на

позитивні аспекти розлучення й активізація його внутрішніх ресурсів опанування цієї непростой життєвої ситуації.

## ВИСНОВКИ ДО 1-ГО РОЗДІЛУ

Однією з актуальних проблем сучасної психології є проблема розвитку та функціонування особистості у стресових, кризових та травматичних ситуаціях, а також використання особистісних ресурсів подолання несприятливих умов розвитку та можливостей самоактуалізації у них.

Виникнення складних життєвих ситуацій, до яких безумовно належить ситуація розірвання шлюбно-сімейних відносин, впливає на особистість людини загалом, і може призвести як до розвитку особистості, і навпаки, до деградації. Найбільш гостро при цьому страждає емоційна сфера, оскільки перебіг сімейних конфліктів завжди супроводжується сильними негативними емоціями, що потребує використання особистісних ресурсів для конструктивного подолання складної життєвої ситуації.

Поняття «особистісні ресурси» представлено різними концепціями, серед яких особливе місце займають концепції, що розглядають такі феномени, як «життєстійкість» (С.Мадді), «копінг-стратегій» або «подолання поведінки» (Л. Мерфі, Р. Лазарус та ін.), «життєтворчість» (Д. Леонт'єв, А.Сухоруков), «особистісний адаптивний потенціал (А.Маклаков) тощо.

Серед різних концепцій особистісних ресурсів у цей час особливо виділяються концепції життєстійкості як комплексної особистісної якості та концепції поведінки або копінгу. Дані концепції мають як міцну теоретичну основу, а й розроблений методичний інструментарій.

Отже, в основу емпіричного дослідження покладено такі положення концепцій особистісних ресурсів: уявлення С.Мадді про трикомпонентну структуру такого особистісного ресурсу як життєстійкість (залученість, контроль, прийняття ризику); емпірична класифікація видів копінгу, запропонована Р.Лазарусом (конфронтаційний копінг, дистанціювання,

самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка), а також уявлення Р.Лазаруса про роль емоцій у подоланні (плануванні) важких життєвих ситуацій.

Дані підходи є перспективними у дослідженнях психологічних аспектів розлучення, зокрема, у вивченні особистісних ресурсів конструктивного його подолання.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ

#### 2.1. Організація дослідження.

##### Обґрунтування методів і характеристика вибірки

Ґрунтуючись на тих теоретичних положеннях й даних наукової літератури, які були проаналізовані на попередньому етапі дослідження, ми сформулювали такі **завдання емпіричного дослідження**:

- Визначити ступінь конструктивності подолання ситуації розлучення чоловіками та жінками.
- Вивчити відмінності в особистісних ресурсах жінок та чоловіків, які пережили розлучення.
- Встановити особливості життєстійкості, копінгу та саморегуляції в осіб із різним ступенем подолання ситуації розлучення.

У дослідженні взяли участь жінки (n=34) і чоловіки (n=30) загальною кількістю 64 особи віком від 25 до 45 років, які пережили ситуацію розлучення не раніше, ніж 1 рік тому, але ще не вступили у нові серйозні стосунки. Ці особи відкрито зазначили свій статус у соціальних мережах як «перебуваю у розлученні», що дало нам право звернутися до них із пропозицією взяти участь у дослідженні. Термін в 1 рік було вибрано тому, що будь-яка ситуація розлучення в тій чи в іншій мірі містить такі психологічні аспекти як переживання втрати, горювання, які, як правило, протягом року проживаються особистістю і трансформуються у більш життєстверджуючі переживання.

Дослідження проводилося через соціальні мережі й онлайн-опитування. У дослідженні були застосовані такі психодіагностичні методики:

- 1) Методика «Тест життєстійкості» С.Мадді,
- 2) Методика «Опитувальник способів копінгу» Р.Лазаруса (Річард Лазарус) і С.Фолкман (Сьюзен Фолкман),

- 3) Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанової (ССП-98),
- 4) Методика «Шкала позитивного і негативного афекту» PANAS Д.Уотсона і А.Теллегена.

На першому етапі емпіричного дослідження визначалася ступінь конструктивності подолання ситуації розлучення чоловіками та жінками за методикою PANAS (Д.Уотсона та А.Теллеген). Перевірялася часткова гіпотеза про те, що існують значні відмінності у тому наскільки конструктивним є подолання (опанування) ситуації розлучення чоловіками та жінками.

На другому етапі емпіричного дослідження визначався рівень та характеристики життєстійкості чоловіків і жінок у ситуації подолання розлучення за методикою вивчення життєстійкості С.Мадді, а також індивідуальні стильові особливості поведінки чоловіків та жінок у ситуації розлучення за методикою вивчення копінгу Р.Лазаруса та С.Фолкмана та методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанової. Перевірялася часткова гіпотеза про те, що є значні розбіжності у співвідношенні особистісних ресурсів (життєстійкості, копінгу і саморегуляції) у вибірках чоловіків і жінок. Також додатково проводився кореляційний аналіз внутрішньої структури особистісних ресурсів переживання розлучення залежно від статі.

На наступному етапі емпіричного дослідження перевірялася приватна гіпотеза у тому, що є значні розбіжності у співвідношенні особистісних ресурсів в осіб із різною мірою конструктивності подолання ситуації розлучення. Було виділено основні особистісні ресурси чоловіків та жінок у ситуації подолання розлучення, визначено значні розбіжності щодо особистісних ресурсів в осіб із різним ступенем конструктивності подолання ситуації розлучення. Також дослідження було доповнено факторним аналізом внутрішньої структури особистісних ресурсів, залежно від особливостей переживання розлучення.

На даний час спеціальних методик дослідження психологічних аспектів розлучень як стану шлюбно-сімейних відносин не створено, що говорить про слабкий методологічний рівень розробки цієї теми. Значна частина досліджень розлучень присвячена соціологічним аспектам даного явища, наприклад, вивченню думки респондентів щодо причин розлучень (як правило, соціально-економічного характеру – відсутності житла та роботи, шкідливих звичок тощо). Таким чином, основна методологічна проблема даної роботи полягала у доборі адекватних поставленим завданням методів дослідження. На наш погляд, найкращим чином завданням вивчення особистісних ресурсів подолання розлучення відповідає представлена вище батарея методик, кожен з яких тепер коротко опишемо.

Методика PANAS (авт. Д. Вотсон та А. Теллеген, адаптація Є.М.Осін)[63]. Оскільки конструктивне подолання розлучення як кризи сімейних відносин передбачає наявність позитивного афективного компонента, чи, щонайменше, його стабілізацію, то для дослідження цього компонента було обрано методика PANAS. Це шкала позитивного та негативного афекту, яка дозволяє встановити, наскільки є позитивною (негативною) емоційна сфера, що відображає ступінь конструктивності подолання важких ситуацій. Для проведення дослідження ми модифікували інструкцію в такий спосіб, що досліджувані мали оцінити свій емоційний стан не «як зазвичай протягом останніх кілька тижнів» (згідно зі стандартною інструкцією), а «як ви почувалися протягом усього цього часу після розлучення». Таким чином методика PANAS виступала основною методикою, за якою ми оцінювали суб'єктивне психологічне подолання ситуації розлучення респондентами.

Інші методики були призначені для оцінки різних сторін особистісних ресурсів.

Методика вивчення життєстійкості С.Мадді [64]. Як зазначалося в теоретичному огляді, життєстійкість розглядається більшістю авторів як один із основних ресурсів подолання важких ситуацій. Методика дослідження

життєстійкості С.Мадді має під собою чітку концептуальну основу у вигляді концепції життєстійкості цього ж автора, та крім загального рівня життєстійкості вивчає три її характеристики: залученість, контроль та прийняття ризику.

*Залучення* визначається як «впевненість у тому, що залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартє і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залучення отримує задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної впевненості породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя.

*Контроль* є переконаність у цьому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

*Прийняття ризику* — переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які отримують досвід, — неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти без надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

Методика вивчення копінгу Р.Лазаруса та С.Фолкмана [65]. Опитувальник був розроблений в 1988 році американськими психологами Річардом Лазарусом і Сьюзан Фолкман; російською мовою адаптований Т.Л.Крюковою, Є.В.Куфтяк, М.С.Замишляєвою у 2004 році, додатково стандартизований у НППН ім. Бехтерева Л.І.Вассерманом, Б.В.Іовлевим, Є.Р.Ісаєвою, Є.А.Трифоновною, О.Ю.Щелковою, М.Ю.Новожиловою. Методика вважається основною для виявлення стратегій реагування на складні обставини. Але на відміну від методик вивчення життєстійкості, він

дозволяє визначити не «рівень опору труднощам», а скоріше індивідуальні стилеві особливості поведінки у важких ситуаціях.

Методика включає такі шкали:

*Конфронтація.* Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами. При вираженій перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці, ворожість, проблеми планування процесів, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам та стресогенному впливу. Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість та раціональна обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації.

*Дистанціювання.* Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, усунення, гумору, знецінення тощо. Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості ситуацій, що важко розв'язати, і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Негативні сторони: можливість знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей ефективного подолання проблемних ситуацій.

*Самоконтроль.* Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання. При виразній перевазі стратегії самоконтролю в особи може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання та спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією. Позитивні сторони: можливість уникнення емоціогенних імпульсних вчинків, переважання



раціонального підходу до проблемних ситуацій. Негативні сторони: проблеми вираження переживань, потреб і спонукань у зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки.

*Пошук соціальної підтримки.* Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів на вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: можливість формування залежної позиції та/або надмірних очікувань щодо оточуючих.

*Прийняття відповідальності.* Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, у ряді випадків із виразним компонентом самокритики та самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відбиває прагнення особистості розуміння залежності між власними діями та її наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках. Разом з тим, виразність даної стратегії у поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Позитивні сторони: можливість розуміння особистої ролі у виникненні життєвих проблем. Негативні сторони: можливість необґрунтованої самокритики та прийняття надмірної відповідальності.

*Втеча-уникнення.* Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування на кшталт ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухиляння від відповідальності та дій у вирішенні виниклих труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю. Більшістю дослідників ця стратегія

розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі та при гострих стресогенних ситуаціях. Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційного напруження у ситуації стресу. Негативні сторони: неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект дій зі зниження емоційного дискомфорту.

*Планування вирішення проблеми.* Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, що сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності та спонтанності у поведінці.

*Позитивна переоцінка.* Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляд її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення їх у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком. Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації. Негативні сторони: можливість недооцінки особистістю можливостей ефективного вирішення проблемної ситуації.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанової (ССПМ) [66]. Шкали опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» відображають як особистісні ресурси, так і особливості поведінки у важких ситуаціях. Опитувальник ССПМ складається з 46 тверджень та працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ОУ), яка характеризує рівень

сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності людини. Затвердження опитувальника входять до складу шести шкал (по 9 тверджень у кожній), виділених відповідно до основних регуляторних процесів планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінки результатів (Ор), а також і регуляторно-особистісних властивостей: гнучкості (Г) та самостійності (С). Структура опитувальника така, що ряд тверджень входять до складу одразу двох шкал. Це стосується тих тверджень опитувальника, які характеризують як регуляторний процес, так і регуляторно-особистісну якість.

В обробці результатів використовувалися методи математичної статистики: U-критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт кореляції Спірмена.

## 2.2. Обробка і обговорення результатів дослідження

### 2.2.1. Ступінь конструктивності подолання ситуації розлучення чоловіками та жінками за методикою PANAS (Д.Уотсона та А.Теллеген).

Перевіримо першу часткову гіпотезу про те, що існують значні відмінності в мірі конструктивності подолання ситуації розлучення чоловіками та жінками за допомогою критерію U-Манна-Уїтні.

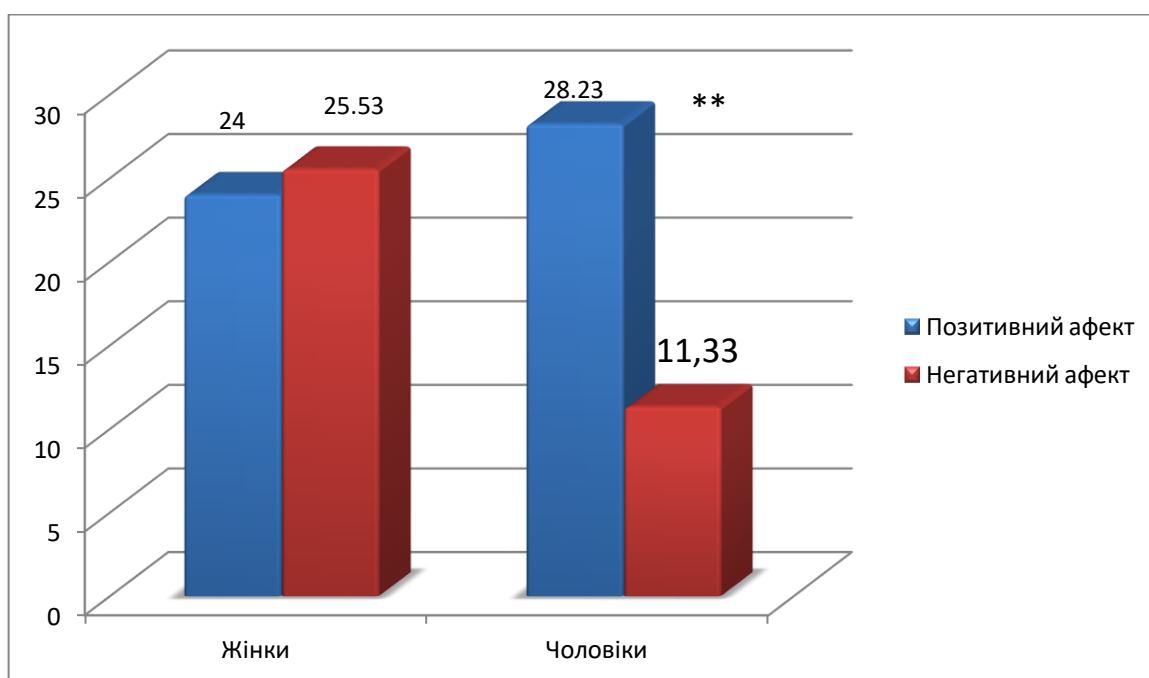
Аналіз афективного компонента переживання розлучення за методикою PANAS показав, що жінки переживають розлучення важче, ніж чоловіки. Отриманий результат підтверджує вже відомі у науці дані [51]. У жінок набагато більше, ніж у чоловіків домінують пов'язані з розлученням негативні переживання, хоча достовірні статистичні відмінності виявилися насамперед у тому, що у чоловіків нижчий негативний афект. Отже, висунута гіпотеза підтверджується при  $p \leq 0,01$  (Табл., 2.2.1).

Отримані гендерні відмінності можуть бути обумовлені тим, що в традиційній патріархальній культурі, до якої також належить і українська вибірка вважається, що розлучена жінка вважається «покинutoю», тоді як розлучений чоловік – стає «вільним».

Порівняння середніх значень шкал методики PANAS у групах жінок та чоловіків

Шкали	Жінки	Чоловіки	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Позитивний афект	24,00	28,23	542,5	0,013
Негативний афект	25,53	11,33	774,0	0,802

Для кращої візуалізації дані відобразили у гістограмі (Рис. 2.2.1)



\*\*Примітка:  $p \leq 0,01$ , за критерієм Манна-Уїтні

Рис. 2.2.1. Усереднені показники позитивного й негативного афекту у зв'язку із розлученням у досліджуваних чоловіків ( $n=30$ ) та жінок ( $n=34$ )

Ще одним серйозним культурним фактором, який зумовлює сильніші негативні переживання значної частини жіночої вибірки у порівнянні з чоловіками, може бути страх того, що розлученій жінці (особливо з дитиною) згодом важче створити нову сім'ю, тоді як чоловіків це питання турбує набагато менше.

Третьою, досить вагомою причиною легшого переживання розлучення у чоловіків проти жінок і те, що у ситуаціях, коли ініціатором розлучення

виступає чоловік, оскільки на момент розлучення він вже має стосунки з іншою жінкою і розглядає розірвання шлюбу як вихід із ситуації.

З рисунку 2.2.1 наочно видно, що у чоловіків спостерігається різке переважання позитивного афекту, тоді як у жінок позитивний і негативний афект як реакція на ситуацію розлучення приблизно врівноважені. Жінки нерідко переживають позитивний емоційний стан від розірвання шлюбу і, за деякими даними, навіть частіше за чоловіків виступають ініціаторками розлучення. Як правило, це пов'язано зі шкідливими звичками чоловіка, наприклад, алкоголізмом, або його агресивною поведінкою чи зрадою, а також через відсутність взаєморозуміння. Тоді розлучення жінкою сприймається як звільнення від важких, «токсичних» стосунків.

Найсучасніші дослідження спростовують стереотип про те, що жінки переживають розлучення важче, ніж чоловіки. Співробітники університетів Небраска-Лінкольн, штату Юта і штату Небраска у своїй статті «Вплив розлучення на чоловіче здоров'я», опублікованій в *Journal of Men's Health*, вказують, що розлучених чоловіків частіше, ніж розлучених жінок турбують думки про суїцид, вони частіше стикаються з депресією, відсутністю соціальної підтримки. Попередні дослідження, на які посилаються автори зазначеної статті, свідчать, що холостяки живуть значно менше, ніж одружені, і, як правило, мають значно більше проблем зі здоров'ям.

Серед практичних психологів поширена думка, що жінки виявляють більш яскраві емоційні реакції на стресові ситуації такі, як розлучення, тоді як чоловіки переживають все більше «в собі», накопичуючи емоційне напруження, котре пізніше розряджається різними патологічними симптомами нездужання.

Отже, якщо ґрунтуватися на тому, який афективний «післясмак» залишило розлучення у внутрішньому світі наших респондентів, можна зробити висновок про те, що жінки переживають амбівалентні почуття, тоді як у чоловіків значно переважають позитивні враження. Однак лише за емоційною реакцією судити про конструктивність опанування ситуації важко

## 2.2.2. Рівень і характеристики життєстійкості чоловіків та жінок

### у ситуації опанування розлучення

Гіпотезу про те, що існують значні розбіжності у співвідношенні особистісних ресурсів (життєстійкості, копінгу і саморегуляції) у вибірках чоловіків і жінок, перевірял за допомогою Методики вивчення життєстійкості С.Мадді, Методики вивчення індивідуальних стильових особливостей поведінки Р.Лазаруса та С.Фолкмана і Методики «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанової.

Таблиця 2.2.2

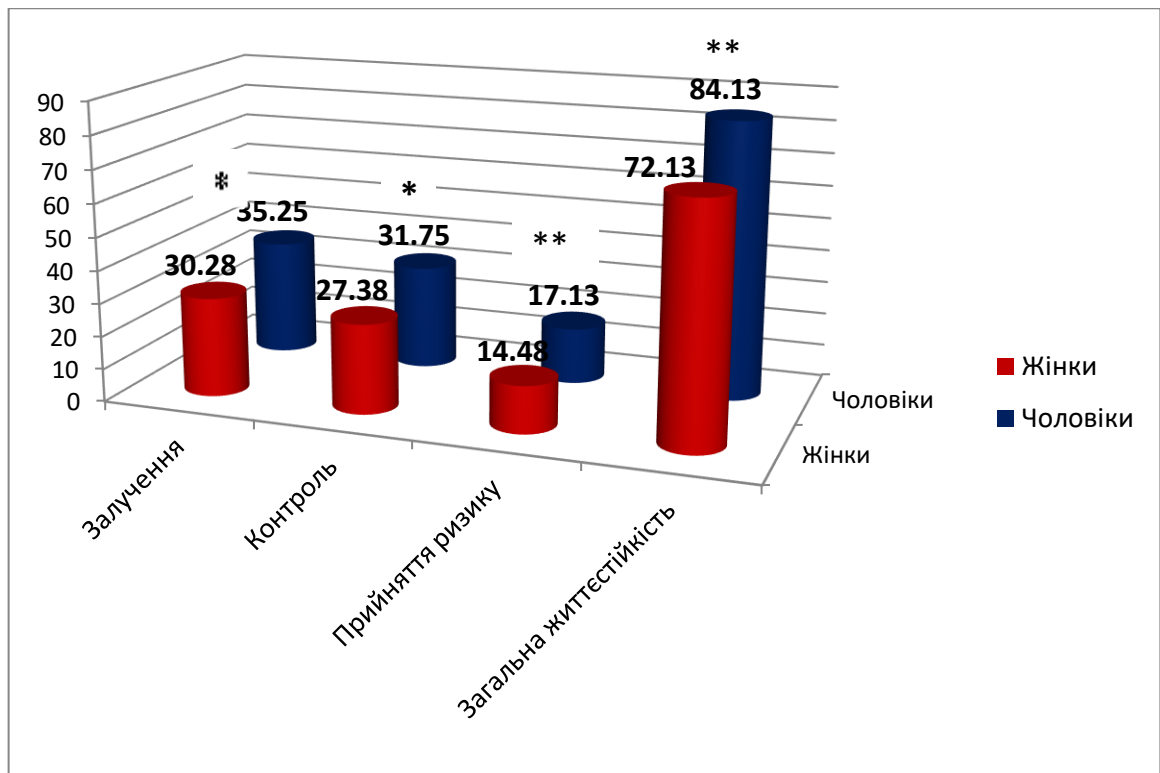
Порівняння середніх значень шкал життєстійкості за методикою С. Мадді у групах жінок та чоловіків

	Жінки	Чоловіки	Mann- Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Залучення	30,28	35,25	541,5	0,05
Контроль	27,38	31,75	543,0	0,05
Прийняття ризику	14,48	17,13	521,0	0,001
Загальна життєстійкість	72,13	84,13	506,5	0,005

Порівняння групи чоловіків та жінок за рівнем життєстійкості показало, що у чоловіків більш високі значення за всіма параметрами методики С.Мадді (відмінності достовірні за всіма шкалами на рівні значущості  $p \leq 0,05$ , за критерієм Манна-Уїтні).

Потрібно зазначити, що життєстійкість у традиційному розумінні цього поняття стереотипно сприймається як «чоловічий» стиль подолання труднощів. Оскільки в даний час немає жіночого та чоловічого варіантів даного опитувальника, і всі запитання методики в гендерному відношенні нейтральні, є важливим завданням створення принаймні статистичних норм для жіночої та чоловічої вибірки (нині вони створені без урахування статі).

Наочно відмінності за усіма вимірами життєстійкості добре представлені на риснку 2.2.2. Усі виміри життєстійкості проявлені у досліджуваних розлучених чоловіків і жінок у межах середньостатистичної норми, але у чоловіків, вони значимо вищі.



Примітка: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ , за критерієм Манна-Уїтні

Рис. 2.2.2. Усреднені показники різних вимірів життєстійкості у досліджуваних розлучених чоловіків ( $n=30$ ) та жінок ( $n=34$ )

За цим питанням у науковій літературі зустрічаються досить суперечливі дані: є вказівки на відсутність статистично достовірної відмінності за рівнем життєстійкості, на переважання життєстійкості у жінок, і, навпаки, у чоловіків. Наприклад, М. Р. Хачатурова [67] дослідила, що загалом показник життєстійкості чоловіків і жінок достовірно не відрізняється, однак рівень контролю значущо вищий у чоловіків, а рівень прийняття ризику – у жінок. Н.А.Ран зі співавторами [68] не виявили міжстатевих відмінностей за життєстійкістю.

У нашому дослідженні, ймовірно, ми маємо справу з усе ще досить гострими переживаннями стресу внаслідок розлучення у жінок. І саме цим, ймовірно, пояснюються такі їхні достовірно знижені у порівнянні з чоловіками показники життєстійкості.

Що ж до різних видів копінгу, то достовірних відмінностей між групами залежно від статі не було виявлено. Але при цьому отримані дані

подібні до результатів дослідження К.Алфьорової [51], яка пише про те, що, переживаючи розлучення, чоловіки частіше звертаються до такого виду поведінки опанування, як «пошук соціальної підтримки», тоді як жінки до такого виду копінгу, як «уникнення» і «позитивна переоцінка». Також слід зазначити те, що і в тій, і в іншій групі одним з найменш популярних способів подолання важких ситуацій є «прийняття відповідальності».

Порівняння показників за різними видами копінгу у наших респондентів представлено у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Порівняння середніх значень (у «сірих балах») шкал відповідно до копінг-стратегій за Лазарусом у групах жінок та чоловіків

Шкали	Жінки	Чоловіки	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Конфронтаційний копінг	8,63	9,23	702,5	0,338
Дистанціювання	10,10	10,08	789,0	0,915
Самоконтроль	11,60	11,45	771,5	0,782
Пошук соц. підтримки	9,33	10,45	663,5	0,185
Прийняття відповідальності	7,05	6,90	784,0	0,876
Уникнення	11,2	10,90	760,5	0,702
Планування вирішення проблеми	11,28	11,505	736,0	0,536
Позитивна переоцінка	12,15	11,10	676,0	0,229

За діагностичними правилами методики Лазаруса, «сірі» бали бажано переводити у стандартні T-бали. Нижче, на рисунку 2.2.3 представлено порівняння між групами розлучених чоловіків і жінок показників у T-балах за кожною зі шкал методики Лазаруса.

Як видно з рисунку, розлучені чоловіки і жінки на момент обстеження застосовують усі види копінгу на помірному рівні, що свідчить про їхній середній адаптаційний потенціал і межовий стан – уже не ідеальна норма стресостійкості, але ще не дезадаптація. Також спостерігається незначна перевага в обох досліджуваних групах таких стратегій, як «конфронтація», «дистанціювання» та «уникнення».



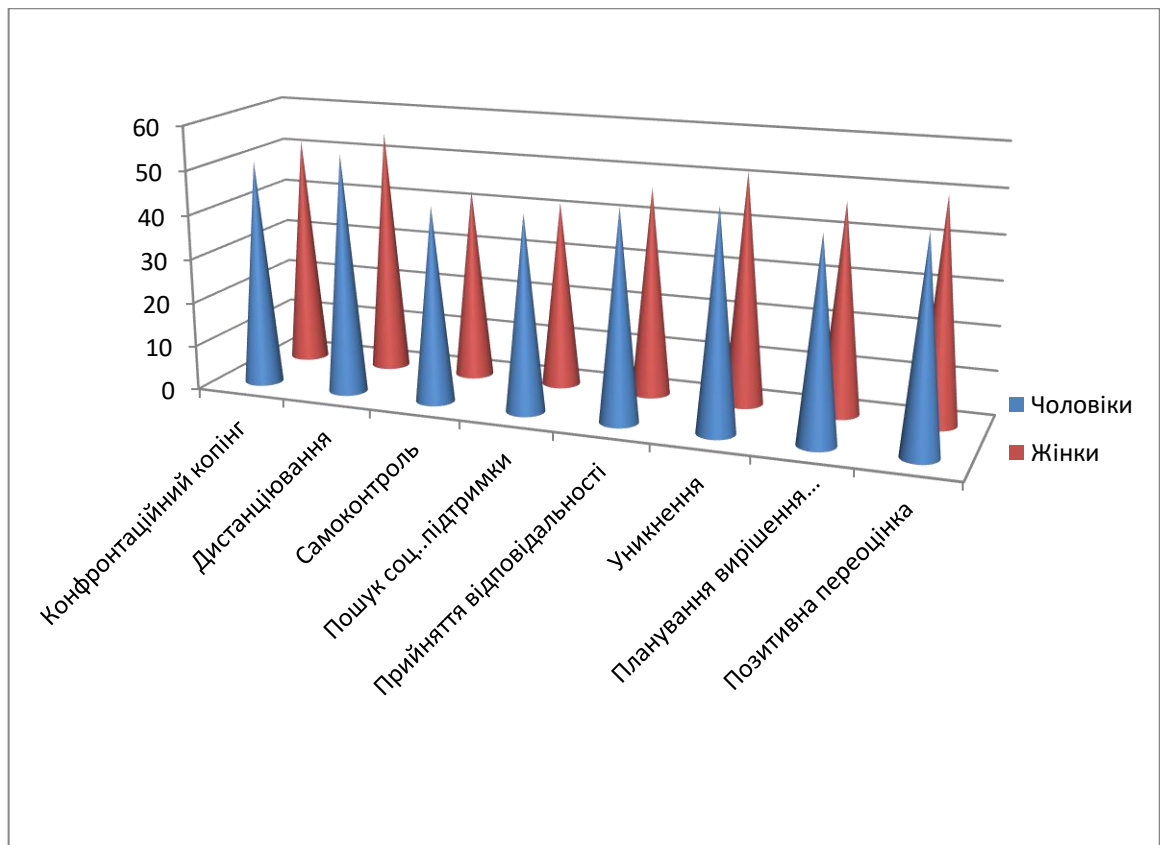


Рис. 2.2.3. Усереднені показники міри прояву (у Т-балах) різних варіантів копінга у досліджуваних розлучених чоловіків (n=30) та жінок (n=34)

При перевазі стратегії конфронтації можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості та конфліктності), ворожість, проблеми планування процесів, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Копінг-дії при цьому можуть втрачати свою цілеспрямованість і ставати переважно результатом розрядки емоційної напруги. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, проте при помірному використанні – так як це виглядає у більшості наших респондентів – вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та уразливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою у стресогенних умовах. Саме такі ресурси подолання, ймовірно, і забезпечують нашим респондентам опановувати різні для себе наслідки розірвання шлюбу.

При перевазі стратегії дистанціювання респонденти проявляють схильність долати негативні переживання у зв'язку з проблемою (у даному випадку, з розлученням) за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Позитивною стороною дистанціювання є можливість зниження суб'єктивної значущості ситуацій, яку важко або неможливо розв'язати, і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію, що дає можливість більш «тверезо» оцінювати події. Негативні сторони: можливість знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей ефективного подолання проблемних ситуацій.

При переважанні стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій у вирішенні актуальних труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю чи застосування інших способів з метою зниження болісного емоційного напруження. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі та при гострих стресогенних ситуаціях. Позитивні сторони уникнення: можливість швидкого зниження емоційного напруження у ситуації стресу. Негативні сторони: неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект дій зі зниження емоційного дискомфорту. У короткому терміні після розлучення дана стратегія може бути деякий час корисною, однак, є ризик, особливо для жінок, через уникнення залишити нерозв'язаними і непроговореними важливі питання подальшого співіснування з колишнім партнером; і це буде особливо складно у випадку, коли у пари є спільні діти, які потребують адекватної присутності обох батьків у своєму житті й адекватного контакту з ними і їхнього ефективного контакту між собою.

Особливості саморегуляції чоловіків і жінок, які пережили розлучення, вивчали за допомогою методики В.І.Моросанової. Результати порівняння

даних, отриманих у групах соловіків і жінок за допомогою U-критерію Манна-Уїтні подано у таблиці 2.2.4.

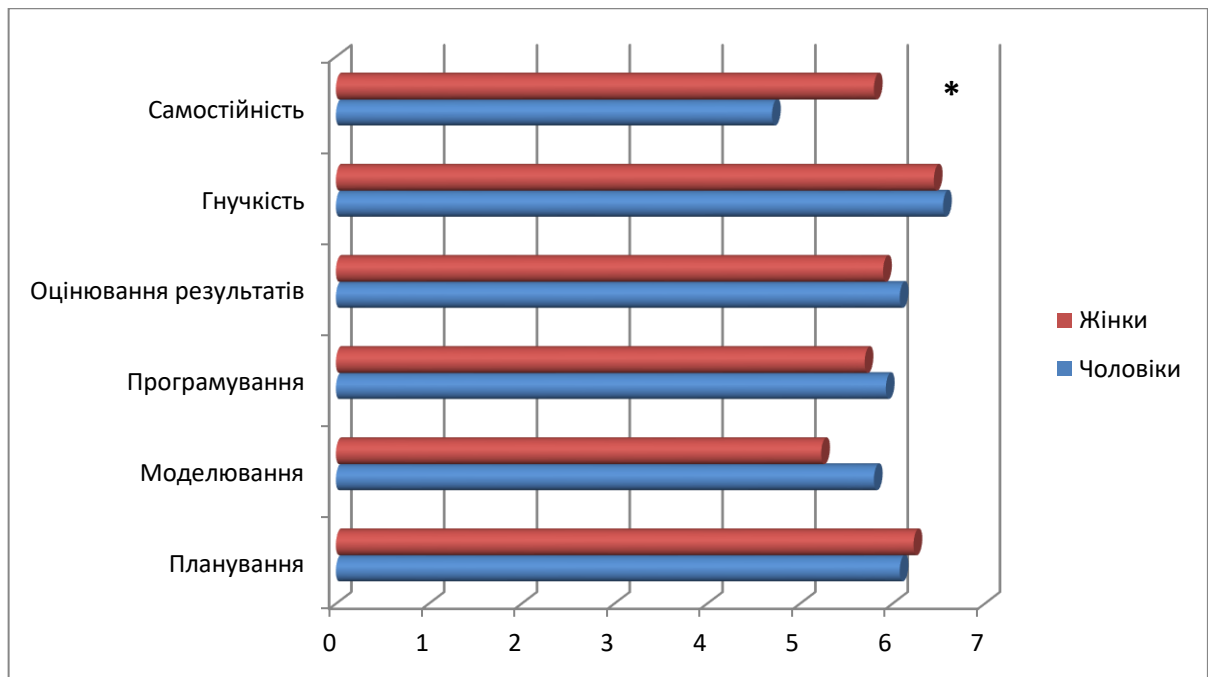
Таблиця 2.2.4

Порівняння середніх значень за стратегіями саморегуляції  
у групах розлучених жінок та чоловіків

	Жінки	Чоловіки	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Планування	6,23	6,08	760,0	0,696
Моделювання	5,23	5,80	645,0	0,130
Програмування	5,70	5,93	712,0	0,391
Оцінювання результатів	5,90	6,08	759,5	0,690
Гнучкість	6,45	6,55	763,5	0,720
Самостійність	5,80	4,70	519,0	0,05
Загальний рівень саморегуляції	29,75	29,73	753,5	0,654

В цілому, як розлучені жінки, так і розлучені чоловіки мають відносно однаковий рівень саморегуляції - середній. Гендерні відмінності були встановлені лише щодо шкали «самостійність». Причому у жінок середній рівень самостійності виявився достовірно (при  $p \leq 0,05$ ) вищим, ніж у чоловіків (див. Рис. 2.2.4).

Шкала «самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Усі респонденти продемонстрували посередньо виражену автономність в організації власної активності й самоконтролі виконання діяльності; вони зберігають часткову залежність від думок та оцінок оточуючих, схильність покладатися на чужі поради і не завжди критично їх сприймати. У чоловіків такі тенденції залежності виражені яскравіше. Можна припустити, що риси залежності саморегуляції у розлучених чоловіків і жінок «залишилися» ще з того часу, коли вони жили подружнім життям. У сім'ї усі члени відносно залежні один від одного. І тому змушені у свої регуляторні процеси включати думку, реакції, поради, настанови тощо інших членів своєї сім'ї.



Примітка: \*  $p \leq 0,05$ , за критерієм Манна-Уїтні

Рис. 2.2.4. Усереднені показники різних стратегій саморегуляції досліджуваних розлучених чоловіків ( $n=30$ ) та жінок ( $n=34$ )

Ще одним поясненням може бути те, що чоловіки, котрі погоджуються на розлучення, чи виступають його ініціатором, власними силами є менш самостійними і більш піддатливими впливам із боку інших - родичів, друзів, коханки тощо.

З іншого боку, високий рівень самостійності в жінок може бути реакцією на розірвання шлюбу, оскільки найчастіше жінки у разі розлучення змушені виконувати вдома чоловічі обов'язки, шукати інше місце роботи у зв'язку з втратою частини сімейного доходу (особливо це стосується домогосподарок) тощо.

На користь висунутих припущень може свідчити те, що в групі жінок також виявився більш високий рівень прийняття відповідальності за методикою Лазаруса, ніж у групі чоловіків, і тому ми вважаємо, що це питання може бути предметом окремого вивчення.

Тут варто процитувати статистичні дані і думку, які наводять автори посібника «Гендерна абетка для українських медіа»: «Розпад сімей в Україні

пов'язаний зі зростанням чоловічої аморальності: 57% чоловіків на другий день після розпаду сімей перестають піклуватися про своїх дітей» [69]. Це висловлювання підкреслює наші дані про те, що розлучені жінки виявляють вищий рівень самостійності та відповідальності.

Отож, порівняння груп жінок і чоловіків щодо особистісних ресурсів та афективного компоненту переживання розлучення показало, що:

- у групі чоловіків вища життєстійкість, ніж у групі жінок;
- у групі жінок більшою мірою представлений негативний афективний компонент переживань;
- існують гендерні відмінності у використанні особистісних ресурсів - у жінок вище компонент самостійності у саморегуляції поведінки, а у чоловіків - у пошуку соціальної підтримки.

Загалом у розлучених чоловіків і жінок дещо переважають такі стратегії саморегуляції як гнучкість, планування й оцінка результатів. Це означає, що у складних ситуаціях вони демонструють досить виражену пластичність усіх регуляторних процесів. У разі непередбачених причин здатні перебудувати свої плани, відносно швидко оцінити зміну значимих умов. Але, не дивлячись на це, не завжди поважаються впевнено, до окремих змін обстановки та способу життя можуть звикати довше, інж зазвичай. Розлучені чоловіки і жінки відчують потребу в усвідомленому плануванні діяльності, однак їхні цілі можуть нерідко змінюватися, поставлена мета не завжди буває досягнута, планування не завжди реалістичне. Їхня самооцінка розвинена і в цілому адекватна, дозволяє відзначати неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності і причини, що призвели до неї. Хоча не всі свої помилки вони помічають.

### 2.2.3. Взаємозв'язки характеру переживання розлучення і проявів особистісних ресурсів досліджуваних

Дослідження було доповнено кореляційним аналізом внутрішньої структури особистісних ресурсів переживання розлучення залежно від статі. Метою кореляційного аналізу було вивчення взаємозв'язку особистісних ресурсів з конструктивним подоланням переживання розлучення. Кореляційний аналіз проводився за допомогою непараметричного критерію Спірмена окремо для групи чоловіків і жінок.

Кореляційний аналіз особистісних ресурсів групи чоловіків показав, що конструктивне подолання ситуації розлучення (позитивний афект) прямо корелює з усіма факторами такого ресурсного чинника як життєстійкість ( $r_s=0,78$  при  $p=0,00002$ ; див. Рис. 2.2.5). Тому можна сказати, що основним особистісним ресурсом конструктивного подолання ситуації розлучення для групи чоловіків є життєстійкість.

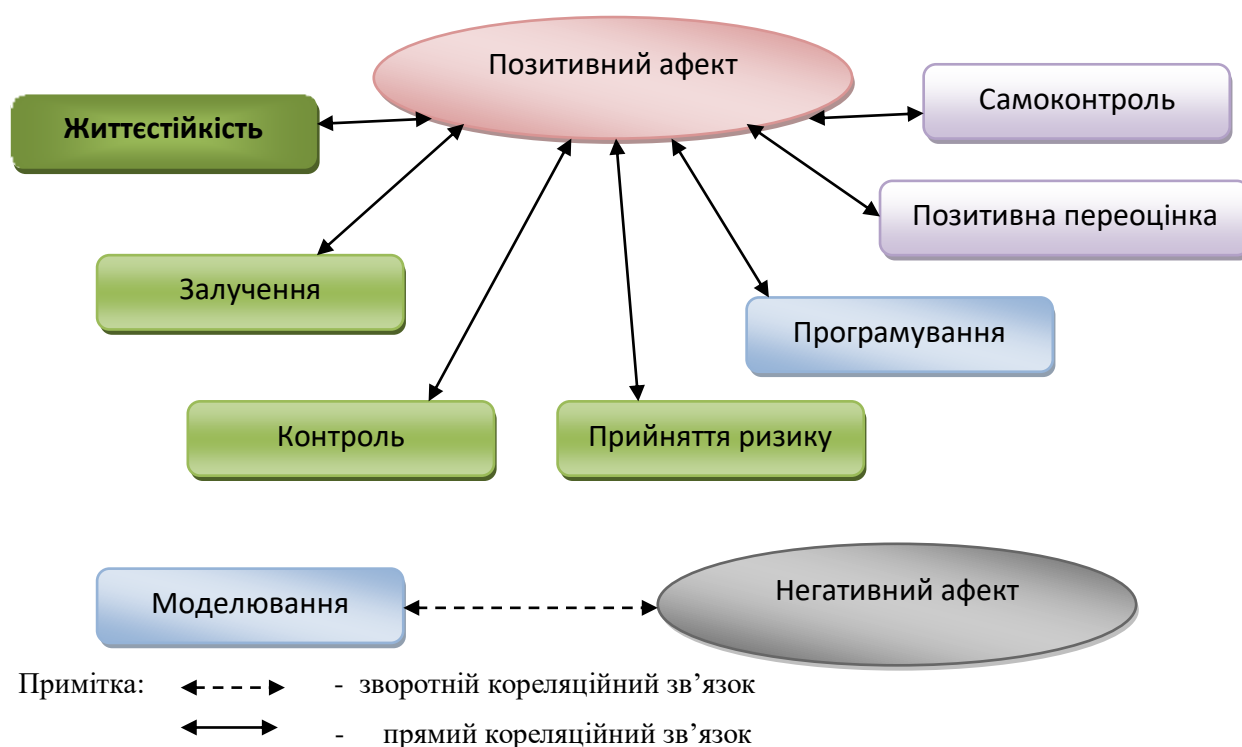


Рис. 2.2.5. Статистично достовірні ( $p \leq 0,05$ ) кореляційні взаємозв'язки факторів конструктивного опанування ситуації розлучення та особистісних ресурсів у чоловіків (за критерієм  $r_s$  Спірмена)

Чим сильніше сформованими у чоловіків виявляють фактори життєстійкості, такі як залучення ( $r_s=0,82$  при  $p=0,000001$ ), контроль ( $r_s=0,67$  при  $p=0,003$ ), прийняття ризику ( $r_s=0,73$  при  $p=0,0006$ ), тим більш емоційно позитивно чоловіки відгукуються на ситуацію розлучення.

На другому місці стоїть фактор копінгу, до якого входять такі шкали, як самоконтроль ( $r_s=0,43$  при  $p=0,05$ ) та позитивна переоцінка ( $r_s=0,46$  при  $p=0,02$ ) – чи частіше вони вибираються чоловіками як стратегії опанування складною ситуацією, тим з більш позитивним афектом ця ситуація (у даному випадку, ситуація розлучення) проживається і вирішується.

Третє місце займає фактор програмування, який належить до ресурсів саморегуляції: чим інтенсивніше ( $r_s=0,47$  при  $p=0,02$ ) проявляється схильність чоловіків продумувати свої дії та прогнозувати їхні наслідки, тим більш конструктивно (що відзначається позитивним афектом) проживається складна ситуація.

Що ж до негативних емоційних переживань (негативний афект), пов'язаних із розлученням, то вони утворюють самостійний двухполюсний чинник, де у одному полюсі перебуває негативний афект, але в іншому - моделювання як параметр саморегуляції ( $r_s=-0,45$  при  $p=0,04$ ). Тож, моделювання ситуації, яке може виявлятися і як прогнозування життєвих цілей та як фантазування щодо бажаного майбутнього, протистоїть негативному афекту.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків факторів конструктивного переживання розлучення й особистісних ресурсів у групі жінок виявив, що найбільш навантаженим, як і у чоловіків, є фактор життєстійкості, отже він також є основним ресурсом подолання кризових ситуацій, як і в групі чоловіків. При цьому позитивний афект корелює із усіма факторами життєстійкості із позитивним знаком (залучення –  $r_s=0,70$  при  $p=0,0008$ ; контроль –  $r_s=0,76$  при  $p=0,0001$ ; прийняття ризику –  $r_s=0,68$  при  $p=0,003$ ), а негативний – із негативним (залучення –  $r_s=-0,57$  при  $p=0,001$ ; контроль –  $r_s=-0,76$  при  $p=0,0001$ ; прийняття ризику –  $r_s=-0,46$  при  $p=0,03$ ). Іншими

словами, життєстійкість проявляється лише в тому випадку, якщо жінка розглядає розлучення як позитивну подію у своєму житті. У тому випадку, якщо розлучення для неї є негативною подією, то, крім негативних емоцій, він також призводить до зниження життєстійкості, а просто до депресії, чого не спостерігається у чоловіків (див. Рис. 2.2.6).

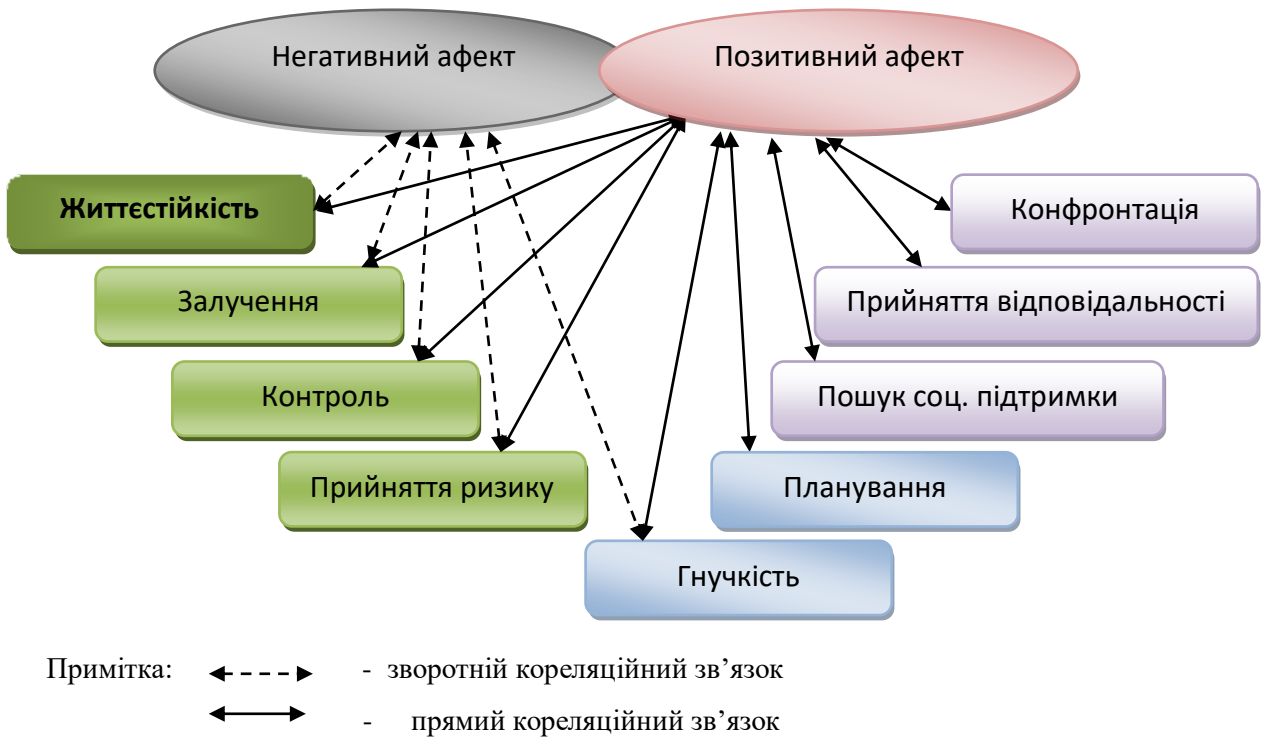


Рис. 2.2.6. Статистично достовірні ( $p \leq 0,05$ ) кореляційні взаємозв'язки факторів конструктивного опанування ситуації розлучення та особистісних ресурсів у жінок (за критерієм  $r_s$  Спірмена)

Як бачимо, позитивний афект у жінок має більш складну природу. Він пов'язаний також із факторами саморегуляції, зокрема з плануванням ( $r_s=0,48$  при  $p=0,01$ ) і гнучкістю ( $r_s=0,50$  при  $p=0,007$ ) та копінгом – з такими його видами, як конфронтація ( $r_s=0,76$  при  $p=0,0001$ ), прийняття відповідальності ( $r_s=0,48$  при  $p=0,01$ ), пошук соціальної підтримки ( $r_s=0,43$  при  $p=0,05$ ).

Тож, для конструктивного подолання ситуації розлучення жінкам потрібна більша кількість умов – перегляд усієї життєвої ситуації (планування), прийняття відповідальності за те, що відбувається, наявність позитивної соціальної підтримки з боку інших людей або психолога.



#### 2.2.4. Диференціація особистісних ресурсів в осіб з різною мірою конструктивності опанування ситуації розлучення

На наступному етапі дослідження перевірялася часткова гіпотеза про те, що є значні розбіжності у співвідношенні особистісних ресурсів в осіб із різною мірою конструктивності подолання ситуації розлучення.

Ми розділили досліджуваних на дві групи за ступенем конструктивності переживання розлучення. Критерієм поділу вибірки на групи була різниця між значеннями позитивного та негативного афекту за методикою PANAS. Якщо різниця була негативною або дорівнювала нулю, то досліджуваний відноситься до першої групи, якщо позитивною - до другої. До першої групи увійшли 23 особи, до другої - 41. У першій групі домінують жінки (18 – ж. і 5 – ч.), тоді як друга - змішана група (16 – ж. і 25 – ч.) – див. Рис. 2.2.7.

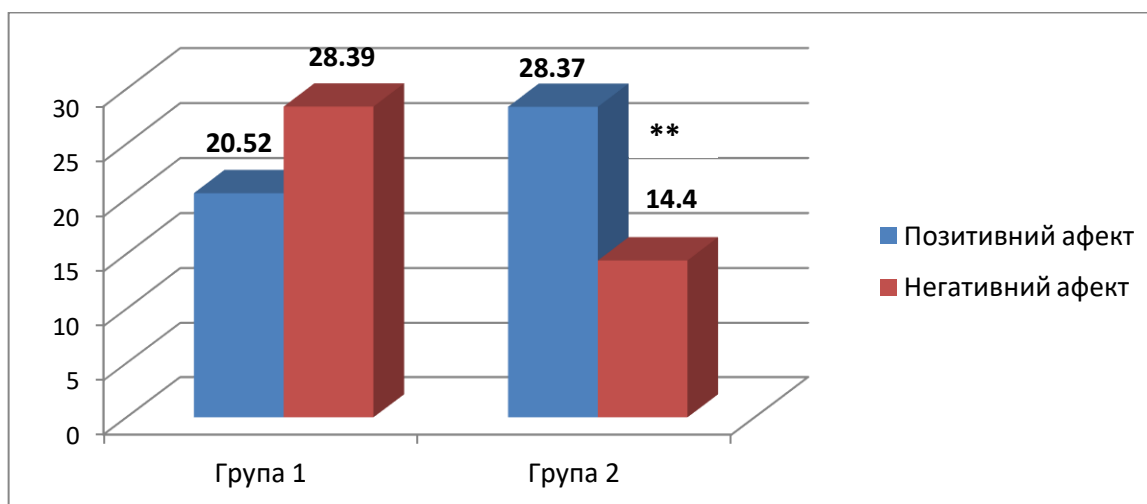


Рис. 2.2.7. Розподіл (%) у загальній вибірці (n=64) респондентів відповідно до ступеню конструктивності опанування розлучення:

1 група – «деструктивне опанування», 2 група – «конструктивне опанування»

Отож, для першої групи було характерне «деструктивне» опанування, а для другої – «конструктивне». Звичайно, дана термінологія досить умовна, але в даному випадку ми орієнтувалися на переживання негативного чи позитивного афекту як індикатора переживання складної ситуації розлучення, і нас цікавило те, які домінуючі особисті ресурси будуть виявлені у кожній групі.

Співвідношення позитивного та негативного афекту в кожній із груп нерівномірне. Так, якщо в першій групі негативний афект домінує над позитивним, то в другій – дуже виразно домінує позитивний афект. Відмінності наочно представлені на рис. 2.2.8.

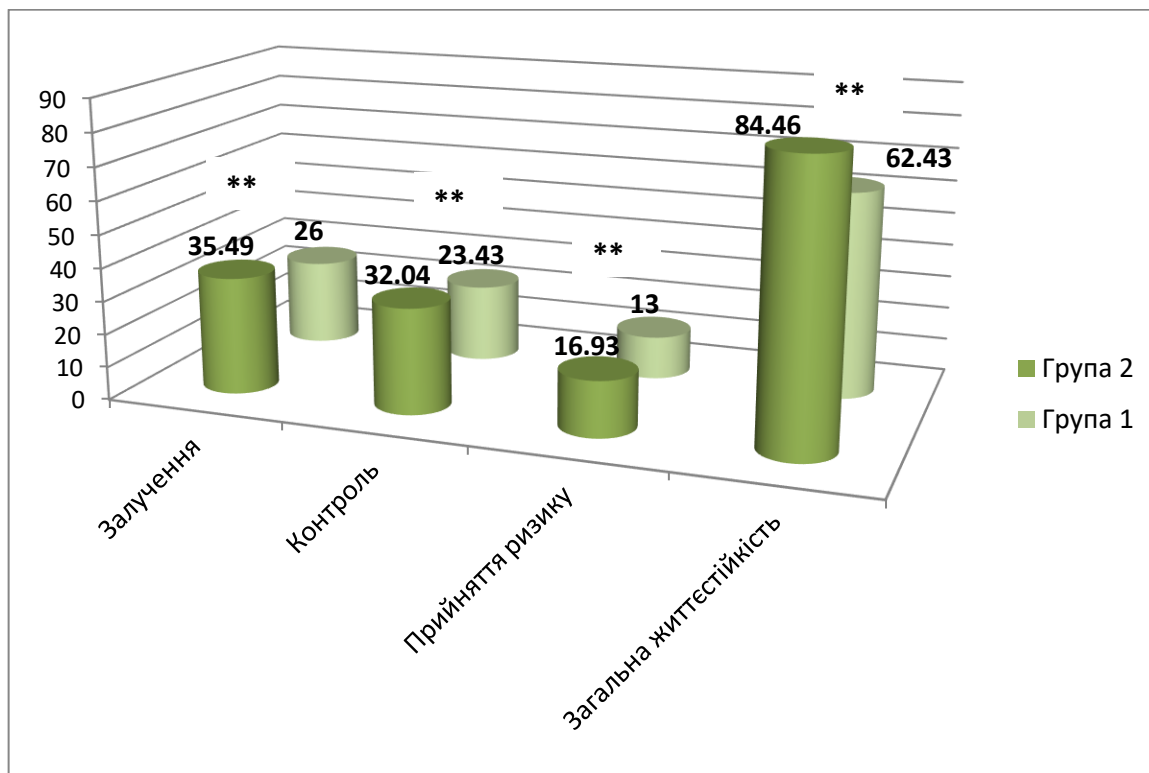


Примітка: \*\*  $p < 0,01$ , за критерієм Манна-Уїтні

Рис. 2.2.8. Усереднені показники позитивного й негативного афекту у зв'язку із розлученням у досліджуваних групах: група 1 – «деструктивне опанування» ( $n=23$ ), група 2 – «конструктивне опанування» ( $n=41$ )

Як показав аналіз за допомогою критерію Манна-Уїтні, у другій групі достовірно слабше виражений негативний афект у переживаннях ситуації розлучення. Це свідчить про правомірну диференціацію досліджуваних груп.

Щодо життєстійкості як особистісного ресурсу опанування ситуації розлучення, то статистично достовірні відмінності були виявлені за усіма шкалами методики Мадді (див. Рис. 2.2.9), і ці відмінності за U-критерієм Манна-Уїтні виявилися достовірними на рівні  $p < 0,01$ .



Примітка: \*\*  $p \leq 0,05$ , за критерієм Манна-Уїтні

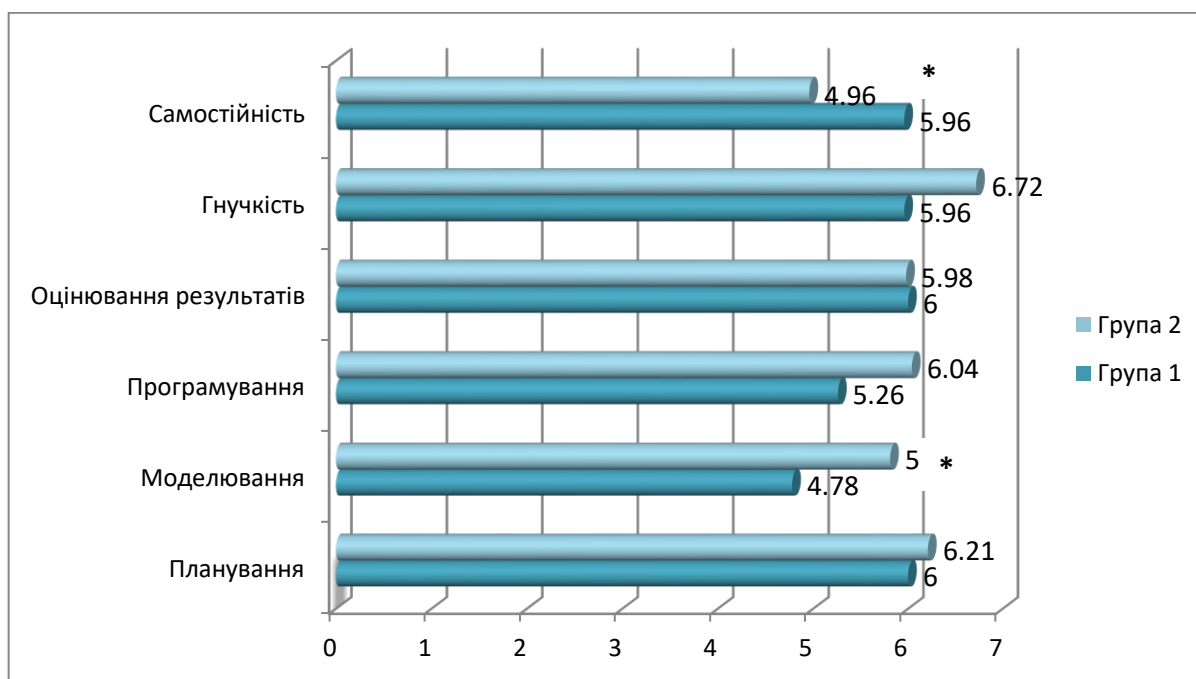
Рис. 2.2.9. Порівняння показників життєстійкості як ресурсу у ситуації розлучення між досліджуваними групами: група 1 – «деструктивне опанування» (n=23), група 2 – «конструктивне опанування» (n=41)

Закономірно, що усі показники життєстійкості вищі у групі 2, представники якої виявляють ознаки конструктивного опанування ситуації розлучення. У першій групі помітно менше виражена життєстійкість. По суті, першу групу утворили жінки зі знизеним рівнем життєстійкості, а до другої увійшли переважно чоловіки та жінки з підвищеною життєстійкістю.

Порівняння груп за методикою саморегуляції Моросанової виявило достовірні відмінності за двома шкалами - моделювання (при  $p \leq 0,05$ ) та самостійність (при  $p \leq 0,05$ ) – Рис. 2.2.10.

Знижені значення моделювання у першій групі свідчать, що прогнозування майбутнього у представників першої групи здійснюється не на раціональній основі і є, швидше за все, продуктом фантазій. А ось більш

висока самостійність свідчить про прагнення самостійно впоратися з існуючими життєвими проблемами. Пам'ятаємо, що у жінок переважала така стратегія саморегуляції як самостійність. Як бачимо, загалом позитивна стратегія у ситуації розлучення для жінок може виявитися не самою конструктивною. Очевидно, жінкам все ж важливо залучати зовнішні ресурси для оптимізації опанування ситуації розлучення.



Примітка: \*  $p \leq 0,05$ , за критерієм Манна-Уїтні

Рис. 2.2.10. Порівняння інтенсивності вияву стратегій саморегуляції як ресурсу у ситуації розлучення між досліджуваними групами:  
група 1 – «деструктивне опанування» (n=23),  
група 2 – «конструктивне опанування» (n=41)

Нам не вдалося встановити статистично достовірних відмінностей у копінг-стратегіях між групами, хоча потрібно звернути увагу на те, що друга група відрізняється дещо меншим дистанціюванням і дещо більшою відповідальністю та пошуком соціальної підтримки, тоді як перша – уникненням (див. Рис. 2.2.11).

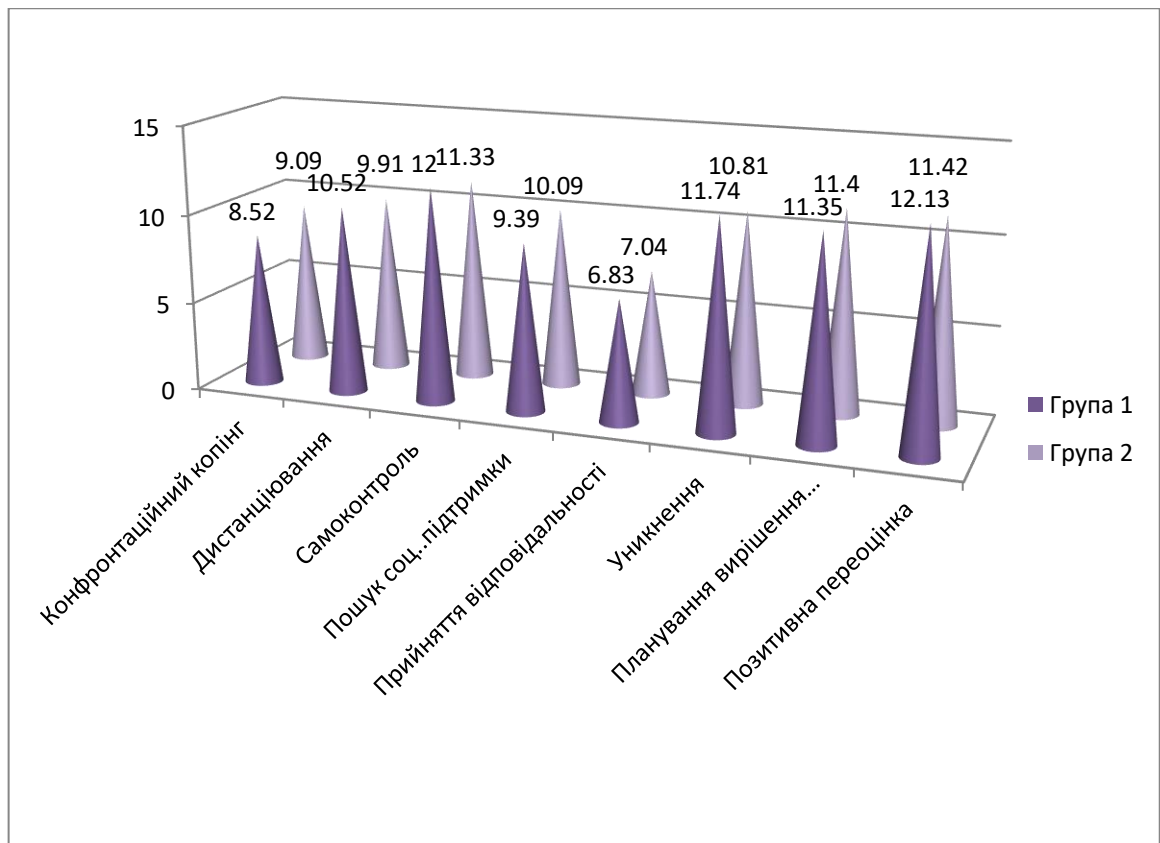


Рис. 2.2.11. Порівняння інтенсивності вияву стратегій копінгу як ресурсу у ситуації розлучення між досліджуваними групами:  
 група 1 – «деструктивне опанування» (n=23),  
 група 2 – «конструктивне опанування» (n=41)

Загалом отримані результати за методикою Лазаруса добре узгоджуються з результатами діагностики за методикою саморегуляції Моросанової. Група з деструктивним опануванням розлучення прагне дистанціюватися від оточуючих і зберегти самоконтроль, тоді як група (друга) орієнтована на конструктивне опанування розлучення шукає соціальну підтримку.

Узагальнюючи отримані відмінності за різними факторами особистісних ресурсів опанування ситуації розлучення у групах досліджуваних, диференційованих відповідно до міри конструктивності цього опанування, можна зробити деякі припущення про структури особистісних ресурсів. У першій групі при низькому рівні вираженості

моделювання як ресурсу саморегуляції уявлення про майбутнє та свою поведінку у досліджуваних ґрунтуються не на реальному стані речей, а скоріше на фантазіях. Іншими словами група 1 з «деструктивним» опануванням розлучення переважно застрягає на негативних переживаннях, важко справляється з ними і воліє фантазувати щодо благополучного вирішення своїх життєвих проблем. При низькому рівні життєстійкості переживання розлучення носить швидше за все характер психічної травми, з якою респондент неспроможний впоратися самотійно, або переживає тривалий час.

Другий фактор особистісних ресурсів, який звертає на себе увагу у першій групі, представляє копінг поведінку за типом дистанціювання та самоконтролю, які також не сприяють конструктивному подоланню розлучення. Конфронтаційний копінг та оцінювання результатів як саморегулятивний процес тільки посилюють важкі переживання розлучення.

У другій групі, яка більшою мірою є змішаною, ніж перша, спостерігається більша різноманітність переживань у досліджуваних, які не оцінюють розлучення як негативну подію.

Головна відмінність від першої групи полягає в тому, що у другій групі позитивний афект та життєстійкість тісно пов'язані. Фактично це переживання розлучення за «чоловічим» типом, незважаючи на те, що у другій групі є досить високий відсоток жінок. Негативний афект у цій групі утворює окремий чинник, якому протистоїть моделювання. Враховуючи, що у другій групі високий усереднений рівень моделювання поведінки, друга група, найімовірніше, справляється з негативними переживаннями розлучення.

Друга сукупність факторів особистісних ресурсів представлена копінгом на кшталт дистанціювання, самоконтролю та переоцінки ситуації, що більше відповідає «жіночому» типу, проте цей ресурс відображає швидше за все стильові особливості подолання проблемної ситуації, а не емоційно-

особистісні. Отже, основним особистісним ресурсом конструктивного опанування розлучення у цій групі також виявляється життєстійкість.

Загалом отримані результати підтверджують другу гіпотезу про існування відмінностей у особистісних ресурсах в осіб із різним ступенем конструктивності переживання розлучення.

## ВИСНОВКИ ДО 2-ГО РОЗДІЛУ

З результатів проведеного емпіричного дослідження можна зробити такі висновки.

Гіпотеза, за якою особистісні ресурси сприяють конструктивному подоланню ситуації розлучення, знайшла своє підтвердження через наступні моменти.

Існують достовірні статеві розбіжності у проявах особистісних ресурсів опанування ситуації розлучення. Жінки переживають розлучення важче, ніж чоловіки, тому що у них сильніше виражений негативний афективний компонент переживання. Чоловіки мають більш високий рівень життєстійкості, що також сприяє більш конструктивному подоланню ситуації розлучення. Крім того, чоловіки частіше звертаються до такого виду долаючої поведінки як пошук соціальної підтримки, тоді як жінки до такого виду копінгу як самотійність та уникнення.

Кореляційний аналіз даних у групі чоловіків показав, що конструктивне подолання (позитивний афект) взаємопов'язаний із таким особистісним ресурсом як життєстійкість – з усіма її складовими факторами. Таким чином, можна сказати, що основним особистісним ресурсом конструктивного подолання ситуації розлучення групи чоловіків є саме життєстійкість.

Кореляційний аналіз даних у групі жінок показав, що на першому місці у групі жінок також є фактор життєстійкості. Однак конструктивне опанування розлучення у жінок має складнішу природу. Воно пов'язане

також із саморегуляцією та копінгом – з такими його видами, як прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки. Таким чином, для конструктивного подолання ситуації розлучення жінкам потрібна більша кількість умов - перегляд усєї життєвої ситуації (планування), прийняття відповідальності за те, що відбувається, наявність позитивної соціальної підтримки з боку інших людей або психолога.

Чоловіки і жінки з «деструктивним» опануванням розлучення застрягають на негативних переживаннях, прагнуть дистанціюватися від оточуючих і зберегти самоконтроль, тоді як орієнтовані на «конструктивне» опанування розлучення шукають соціальну підтримку. Наявність соціальної підтримки ситуації розлучення є важливим соціально-психологічним ресурсом подолання кризової життєвої ситуації. Ці результати підтверджують другу часткову гіпотезу дослідження.



## ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне й емпіричне дослідження ролі особистісних ресурсів у конструктивному подоланні ситуації розлучення у жінок та чоловіків.

Проведене комплексне дослідження дозволило зробити такі висновки:

1. Серед різних концептуальних підходів до вивчення особистісних ресурсів найбільш розробленими є концепції поведінки подолання (опанування), копінг-стратегій, особистісного адаптаційного потенціалу, посттравматичного зростання, життєтворчості. Однак по-особливному виділяється концепція життєстійкості як комплексної особистісної якості і комплексу поведінки чи копіngu.
2. Життєстійка особистість визначається як людина, яка має життєстійкі переконання, що визначаються її компонентами структури (залученість, контроль, ризик), яка веде життєстійкий спосіб життя (підтримує власне фізичне та психічне здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів та стресів. Особистісні ресурси у сучасній психології визначаються саме як наявність сил та внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань. Одна зі специфічних форм прояву особистісних ресурсів – це подолання особистістю несприятливих умов розвитку.
3. Поведінка подолання (опанування) людини у стресових ситуаціях вивчається у зв'язку з виявленням механізмів подолання (опанування) стресу або копінг-стратегій, що визначають успішну або неуспішну адаптацію. Серед концепцій, у рамках яких розробляється феномен поведінки подолання (опанування, копіngu), потрібно відзначити трансакційні теорії, теорію каузальної атрибуції, ресурсні теорії. Опанування (копінг) - це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її логіки, значимості у житті і психологічних можливостей особистості. Психологічне призначення копіngu - забезпечення та

підтримання добробуту людини, фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

4. Розлучення - розрив шлюбу - займає одне з найвищих місць за шкалою стресів. Це драматичний момент у житті сім'ї, коли руйнуються відносини пари, коли дві людини в результаті сімейних конфліктів або усвідомлення емоційної відчуженості, вирішують розлучитися, щоб жити порізно або відновити пошуки особистого щастя. Ситуація розлучення пов'язана, як правило, з важкими емоційними переживаннями, з необхідністю поділу майна, і якщо в парі є діти, вона боляче вдаряє і по них. Разом з тим, відзначаються і позитивні наслідки розлучення.
  - i. Емпіричне дослідження дозволило встановити значущі особистісні ресурси подолання ситуації розлучення. Жінки переживають розлучення важче, ніж чоловіки, тому що у них сильніше виражений негативний афективний компонент переживання. Чоловіки мають більш високий рівень життєстійкості, що також сприяє більш конструктивному подоланню ситуації розлучення. Крім того, чоловіки частіше звертаються до такого виду поведінки подолання (опанування), як пошук соціальної підтримки, тоді як жінки до такого виду копінгу, як самотійність та уникнення.
5. У чоловіків конструктивне подолання (позитивний афект) ситуації розлучення прямо взаємопов'язане з усіма факторами життєстійкості, яку можна оцінити як їхні основний особистісний ресурс. З конструктивним опануванням розлучення взаємопов'язані також такі стратегії копінгу як самоконтроль та позитивна переоцінка, а також фактор програмування, який належить до ресурсів саморегуляції. Щодо негативних емоційних переживань (негативний афект), пов'язаних із розлученням, то вони окремо обернено взаємопов'язані з моделюванням як параметром саморегуляції. Тож, моделювання ситуації, яке може виявлятися і як прогнозування життєвих цілей та як фантазування щодо бажаного майбутнього, протистоїть негативному афекту.

6. У жінок показав на першому місці також постає фактор життєстійкості як основний ресурс подолання ситуації розлучення. Однак конструктивне подолання розлучення у жінок має складнішу природу. Воно пов'язане також із саморегуляцією та копінгом – з такими його видами, як прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки. Таким чином, для конструктивного подолання ситуації розлучення жінкам потрібна більша кількість умов - перегляд усієї життєвої ситуації (планування), прийняття відповідальності за те, що відбувається, наявність позитивної соціальної підтримки з боку інших людей або психолога.
7. Чоловіки і жінки з деструктивним переживанням розлучення застрягають на негативних переживаннях, прагнуть дистанціюватися від оточуючих і зберегти самоконтроль, тоді як орієнтовані конструктивно подолання розлучення шукають соціальну підтримку. Наявність соціальної підтримки ситуації розлучення є важливим соціально-психологічним ресурсом подолання кризової життєвої ситуації. Ці результати підтвердили гіпотези дослідження.

Дослідження особистісних ресурсів конструктивного подолання розлучення, на наш погляд, є досить перспективним і може бути продовжено в таких напрямках, як вивчення особистісних особливостей подружжя, які перебувають у повторному шлюбі, вивчення взаємозв'язку між причинами та характером переживання розлучення тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Капашева Г.А., Бурленова С.О., Барикова А.Р. Психологические особенности копинг-стратегий у разведенных женщин // Инновационная наука. 2016. №6-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-koping-strategiy-u-razvedennyh-zhenshin>
2. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А.Александрова // Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. Вып. 2. С. 82-90.
3. Александрова Л.А. Личностный потенциал и психологическая безопасность в условиях повышенного риска природных катастроф / Л.А. Александрова // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2006. №2. С. 12-26.
4. Lazarus, R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks / R. S. Lazarus // Annual Review of Psychology. 1993. Vol. 44. P. 1 – 21.
5. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» а системе понятий психологии личности /С.К.Нартова-Бочавер // Психологический журнал. 1997. Т 18. № 5. С. 20-30.
6. Коваленко А.Б., Родіна Н.В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія із середовищем // Вісник Одеського національного університету. 2009. Психологія;Т. 14, Вип. 17. С. 54 – 65.
7. Маклаков А. Г., Сидорова А. А. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе // Вестник ЛГУ им. А.С.Пушкина. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-adaptatsionnogo-potentsiala-lichnosti-i-ego-razvitie-v-protssesse-obucheniya-v-vuze>
8. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии, 2011, №1. - С. 3-27

9. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М.: Смысл, 2006. - 63 с.
10. Maddi, S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2002. 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
11. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // *Academy*. 2017. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya>
12. Мадди С. Р. Теории личности: сравнительный анализ / С.Р.Мадди. - СПб.: Речь, 2002. - 539 с.
13. Дробинина Л.В. Возрастные особенности жизнестойкости / Л.В. Дробинина // *Актуальные проблемы психологии активности личности: Мат-лы Всерос. (заочной) науч.-практ. конф. с междунар. участием / под. ред. С.Б. Малых, В.И. Гребенниковой, Е.А. Белан, Е.В. Харитоновой*. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2009. с. 46 - 51.
14. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 - Общая психология, психология личности, история психологии/ М.В. Логинова. - Москва, 2010. - 24 с.
15. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
16. Ларина Т. А. Жизнестойкость как предпосылка постановки жизненных задач / Т. А. Ларина // *Как строить собственное будущее: жизненные задачи личности / под ред. Т. М. Титаренко*. – К.: Ин-т социальной и политической психологии, 2013. – Вып. 6. – С. 287-322.
17. Волобуева Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Н.М.Волобуева. – Белгород: ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный

национальный исследовательский университет», 2012. – 21 с.

18. Дробинина Л.В. Взаимосвязь жизнестойкости, удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия у жителей региона Сибири // Программа Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых "Ломоносов 2007" (Сер. "Психология"). – М.: МГУ, 2007. – С.341-336.

19. Наливайко Т.В., Шакурова З.А. Особенности проявления жизнестойкости в структуре социально-психологических свойств личности студентов // Психология. Психофизиология. 2010. №27 (203). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-zhiznestoykosti-v-strukture-sotsialno-psihologicheskikh-svoystv-lichnosti-studentov>

20. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3-18.

21. Анцыферова Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. 1999. № 1. С. 6-19.

22. Сохань Л.В. Искусство житнетворчества. Предназначение. Житнетворчество. Судьба. Киев: Издательский Дом Дмитрия Бураго, 2010. — 576 с.

23. Сухоруков А.С. Житнетворчество личности в динамике ее смысловой системы : дис. ... канд. психол. наук. – М., 1997. – 141 с.

24. Леонтьев Д.А. Опыт методологического осмысления практик работы с личностью: фасилитация, ноотехника, житнетворчество// Консультативная психология и психотерапия. – 2012. – № 4 (75). – С. 164–185.

25. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. / Л.П.Гримак - М.: Политиздат, 1999.

26. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред.Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст.д.А. Леонтьева. / В. Франкл. - Москва: Прогресс, 1990. - 368 с.

27. Апчел, В.Я. Стресс и стрессустойчивость человека/ В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. - СПб.: 1999. - С. 44.
28. Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов/ Н.И.Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. - С. 453-457.
29. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса/ Л.А.Китаев-Смык. - М.: Академический Проект, 2009. - С. 368.
30. Вольвич Ю.К. Психологические ресурсы устойчивости личности к стрессам в организациях разных сфер и видов деятельности: дисс. ... канд.. психол. наук / Ю.К. Вольвич. - Краснодар. - 2018. - 205 с.
31. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладания // Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А . Сергиенко, Т. Л. Крюкова. - Кострома : КГУ им. Н. А . Некрасова, 2007. - С. 41-44.
32. Корнилова Т.В. Толерантность к неопределенности и интеллект как предпосылки креативности / Т.В. Корнилова // Вопросы психологии, - 2010. - №5. - С: 3-13.
33. Murphy L. The widening world of childhood. New York : Basic Books, 1962.
34. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика /Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. - СПб.: Речь, 2010 - 192с.
35. Берестнева О.Г. Моделирование копинг-стратегий студентов технического университета / О.Г. Берестнева, Е.А . Муратова // Известия Томского политехнического университета. - 2005. - Т. 308, № 6. - С. 175-179.
36. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л.Крюкова. - Кострома КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. - 296 с.
37. Александровский Ю. А. Социально-стрессовые расстройства / Ю.А.Александровский // Обзорение психиатрии и медицинской психологии

им.Бехтерева. - 1992. - В.2. - С. 5-10.

38. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006.

39. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995. - С. 97.

40. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал.2005. - № 2. - С. 5-15.

41. Далгато М.М. Эмоциональные последствия личностной каузальной атрибуции // Наука и школа. 2006. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-posledstviya-lichnostnoy-kauzalnoy-atributsii>

42. Гринберг, Дж. Управление стрессом/ Дж.Гринберг. - СПб.: Питер, 2002. - 196 с.

43. Иванова Т. Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-sohraneniya-resurov-kak-obyasnitelnaya-model-vozniknoveniya-stressa>.

44. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (40), 33–49. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>

45. Пилишвили Т.С., Исмаил Аль Масри. Проактивный копинг как ресурсный потенциал личности в процессе адаптации к новым условиям жизни // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proaktivnyu-koping-kak-resursnyu-potentsial-lichnosti-v-protssesse-adaptatsii-k-novym-usloviyam-zhizni>

46. Коллинз Д. Сезон разводов. - М.: Изд-во "ЭКСМО", 2007.

47. Эйдемиллер Е., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи.



– СПб, 2000.

48. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання // Медсестринство. 2017. № 4. С. 71 – 74.

49. Кратохвил С. Основные типы семейных проблем и их решение М., 2001. - 272 с.

50. Степико В.П., Гребеннікова Н.В. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2014. Вип. 15. С. 73 – 80.

51. Алферова К.С. Гендерные особенности переживания ситуации развода. Электронный ресурс. Режим доступа URL: [https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2015/data/6931/uid90202\\_report.pdf](https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2015/data/6931/uid90202_report.pdf)

52. Солодников В.В. Дети развода. // Социологические исследования. 1988. № 4.

53. Кабакова, М. П. Особенности психологической помощи в ситуации развода и в постразводный период /М.П.Кабакова, Г. К. Сланбекова // Психология в школе. 2016. № 3. С. 3-10.

54. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005. 320 с.

55. Гридковець Л.М. Розлучення подружжя в парадигмі християнської психології /Християнська психологія 2016. [Електронний ресурс] [http://christian-psychology.org.ua/zhuttya\\_v\\_podrurzhi/lubov-v-podrurzhi/4302-rozluchennya-podrurzhy-v-paradigm-hristiyanskoyi-psiholohiyi.html](http://christian-psychology.org.ua/zhuttya_v_podrurzhi/lubov-v-podrurzhi/4302-rozluchennya-podrurzhy-v-paradigm-hristiyanskoyi-psiholohiyi.html)

56. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. – М.,1998.

57. Овод Ю.В., Венцеславська Т.І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб» . Габітус. 2021. Вип. 21. С.262-267.

58. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учебное пособие- М.; ТЦ Сфера, 2005. – С. 134.

59. Пустовалов І.В. Психологічні особливості осмисленості життя дітей підліткового віку в сім'ях повторного шлюбу. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 29. С. 575–584.

60. Семина А. А., Давыдова А. А. Развод и его последствия // Наука и современность. 2010. №2-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvod-i-ego-posledstviya>

61. Роджерс К.Р. Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений. - М.: Этерна, 2006. - 106 с.

62. Дан М.В., Лыкова Я.А. Психологические последствия и представления о семье и разводе у молодых людей, перенесших развод родителей. //Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020, Т. 9, №. 5А. С. 136 – 143. DOI: 10.34670/AR.2020.54.63.017

63. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS. // Психология. Журнал ВШЭ. 2012. Т. 9. № 4. С. 91–110. URL: <https://psy-journal.hse.ru/2012-9-4/68136111.html>

64. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. - М.: Смысл, 2006.

65. Вассерма Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Р.Е. и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов // СПб Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева,. — 2008.

66. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.

67. Хачатурова М. Р. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЕЕ РОЛЬ В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ

МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА //Альманах современной науки и образования, № 12 (43) 2010. С. 166 – 170.

68. Ран Н.А., Городничева Е.В., Николаева Ж.В. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28092>

69. Гендерна абетка для українських медіа / КотоваОлійник С., Стельмах Б., Ярош О. : посібник / Софія КотоваОлійник, Богдана Стельмах, Оксана Ярош. – Луцьк: Волинська мистецька агенція «Терен», 2013.- С. 91.

70.Лаврик А.В. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Гуманизация образования. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-resursy-kak-integralnaya-harakteristika-lichnosti>

# ДОДАТКИ

Інфографіка від порталу «Слово і Діло»:

Статистика розлучень в Україні та Європі за останні 30 років (2020)



**Психологічні рекомендації подружжю під час та після розлучення,  
за О.А.Карабановою (2005)**

<b>У сфері відносин з колишнім чоловіком</b>	<b>У сфері відносин з дітьми</b>	<b>У сфері відносин з друзями</b>
Зміцнюйте співпрацю та доброзичливі відносини з екс-подружжям під час розлучення	Поясніть дітям ситуацію чесно, зрозуміло, не приховуючи правди	Ваші друзі – ваша сила. Зміцнюйте широку мережу підтримки, не задовольняйтесь спілкуванням з одним-двома найближчими друзями
Будьте ласкаві та терплячі до себе та інших	Поясніть, що мама та тато завжди любитимуть їх і залишаться з ними	Не чекайте, коли друзі зателефонують або прийдуть до вас. Зробіть це самі
Не шукайте винного, спокійно проаналізуйте свої помилки, щоб не допускати їх у майбутньому	Уникайте бурхливих пояснень та конфліктів з чоловіком, звинувачень у його адреса у присутності дитини	Не примушуйте ваших друзів приймати чийсь бік і вибирати між вами та колишнім чоловіком (дружиною), адже вони друзі вам обом
Зумійте подякувати екс-партнеру за все добре, що вам довелося пережити разом	Ви розлучаєтесь один з другом, а не з дитиною!	Не розпитуйте друзів про колишнього чоловіка (дружину), ім може бути ніяково, вони відчують себе «шпигунами»
Зумійте сказати собі та екс-партнеру: «Так, ми більше не чоловік і дружина, але наші відносини продовжуються як відносини матері та батька наших дітей»	Не просіть дитину вирішувати, з ким із батьків він залишиться, і не випитуйте, кого він більше любить. Дитина любить обох батьків	Обговоріть із колишнім чоловіком (дружиною), як вам спілкуватися зі спільними друзями
Побажайте удачі екс-партнеру, адже його благополуччя — запорука підтримки та опори вашим дітям у майбутньому	Не обмежуйте можливості дитини у спілкуванні з татом, бабусями та дідусями - він зараз як ніколи потребує любові та увазі	Не критикуйте колишнього чоловіка (дружину) перед друзями
Фокусуйтеся на майбутньому - будь-яка зміна, нехай навіть і розлучення, відкриває нові можливості	Не мучтеся почуттям провини за зруйновану сім'ю, сконцентруйтеся на тому, як влаштувати життя по-новому. Намагайтеся бути щасливим - щасливий батько - щасливі діти Уникайте непотрібних змін у житті дітей після розлучення	

