

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ А.І. Яблонський

“ _____ ” _____ 20__ року

УДК 159.944.4-055.2:355.01

**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ ЗРАДИ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ОБ’ЄКТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
АНАЛІЗУ**

Керівник:

к.пед. н., в.о. доцента

Дрозд Олена Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

к.психол. н., доцент

Прасол Дмитро Вікторович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 667 Мз

Бондаренко Лілія Петрівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Сімейна психологія з основами
психотерапії»

Миколаїв – 2024 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП	«Сімейна психологія з основами психотерапії»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
_____ А.І. Яблонський
“ ” _____ 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Бондаренко Лілії Петрівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) «Гендерні особливості феномену зради в умовах воєнного стану як об'єкт соціально-психологічного аналізу»

керівник роботи: Дрозд Олена Володимирівна, кандидат педагогічних наук,

в.о. доцента

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджена наказом закладу вищої освіти від
«10» вересня 2024 року № 229/1.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «21» листопада 2024 року
3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗРАДИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
1.1. Феномен зради як соціально-психологічне явище.....	6
1.2. Гендерні особливості зради у взаємостосунках.....	17
1.3. Психологічні чинники прояву зради в ситуаціях воєнних конфліктів.....	27
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЗРАДИ У ВОЄННИЙ ЧАС (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)	
2.1. Організація і методи дослідження особливостей прояву зради в умовах воєнного стану.....	39
2.2. Аналіз результатів дослідження прояву зради у воєнний час.....	43
Висновки до другого розділу.....	58

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ ЗРАДИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Психологічна програма корекції і терапії зради у воєнний час.....	59
3.2. Результати впровадження психологічної програми корекції і терапії зради.....	77
3.3. Рекомендації чоловікам і жінкам щодо побудови здорових стосунків.....	80
Висновки до третього розділу.....	82
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах війни та невизначеності в багатьох українських сім'ях погіршилися стосунки. І, на жаль, дедалі частіше, має місце подружня зрада. Зрада є не лише актом невірності, а й складним соціальним та психологічним феноменом, який впливає на всі аспекти відносин.

Якщо проблему зраду розглядати в контексті сім'ї, можна помітити тенденцію: нестабільність економіки, низький рівень життя, мізерні заробітки, неможливість придбати необхідне – все це негативним чином позначається на взаємостосунках між подружжям, знижує рівень задоволення шлюбом. Війна, як зовнішній чинник у кризовому суспільстві – це «лакмус» для пар. Багатьом довелося раптово приймати рішення і йти до лав Збройних Сил. Жінкам не лишалося вибору, окрім втечі за кордон, аби врятувати життя дітей. І лише посправжньому стресостійкі, самоактуалізовані і усвідомлені та зрілі особистості здатні вистояти у нескінченній боротьбі за Перемогу в державі і мир та вірність у родині.

Чоловіки і жінки по-різному виявляють почуття, по-різному розуміють зраду. Діапазон думок настільки строкатий, що важко визначити сутність зради в житті кожного. Одне зрозуміло: зрада – це завжди травма, а там, де травма, – там ресурс. Тому легше встановити причини зради і у такий спосіб вплинути на наслідки, а краще – їх попередити.

Існує низка філософських, соціологічних, психологічних, конфліктологічних досліджень феномену зради, серед яких ми відзначаємо праці M. Allemand, S.J. Beach, H. Brown, H. T. Close, E. Гассіна, Р. Д. Енрайта (R.D. Enright), F. Fincham, J. Hall, J. Northта ін. Серед сучасних вітчизняних науковців, які активно досліджують подружню зраду, слід згадати О. Васильченко, Я. Вишневського, С. Гарькавець, І. Кучманич, Н. Левус, О. Столярчук та ін.

Актуальність, теоретична та практична значущість цієї проблеми, а також наявні суперечності й зумовили вибір теми дослідження – **«Гендерні особливості феномену зради в умовах воєнного стану як об’єкт соціально-психологічного аналізу»**.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок між чинниками, які зумовлюють зраду, та їх гендерними проявами.

Відповідно до мети, визначено **завдання дослідження:**

1. Розкрити феномен зради як соціально-психологічне явище.
2. Охарактеризувати гендерні особливості зради у взаємостосунках.
3. Визначити психологічні чинники прояву зради в ситуаціях воєнних конфліктів.
4. Здійснити психологічну діагностику особливостей прояву зради у воєнний час, зокрема, з позиції гендеру.
5. Розробити та апробувати психологічну програму корекції і терапії зради у воєнний час.

Об’єкт дослідження: поняття зради та гендерні особливості її прояву.

Предмет дослідження: взаємозв’язок між чинниками, які зумовлюють зраду, та їх гендерними проявами.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань, обрано такі методи дослідження: теоретичні, психодіагностичні та математико-статистичні. Психодіагностичні методики, які були використані у нашому дослідженні для реалізації завдань дослідження:

1. Авторська анкета (анонімна) на оцінку ставлення до зради;
2. Шкала взаємної адаптації в парі (англ. Dyadic Adjustment Scale, скорочено «DAS»);
3. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОП);
4. Методика «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»).

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження ми використовували статистичну програму IBMSPSSStatistics.

База проведення емпіричного дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася впродовж 2024 року з чоловіками і жінками з України та Польщі, віком від 30 до 45 років, серед яких: кількість опитуваних жіночої статі склало: 24 особи, кількість опитуваних чоловічої статі склало: 16 осіб. Загалом у експерименті взяли участь 40 респондентів.

Теоретична та практична значущість. Результати проведеного дослідження можуть бути використані для надання рекомендацій партнерам щодо підвищення рівня емоційної згуртованості та усвідомленості, для покращення адаптаційних можливостей особистості в умовах війни, а також у висвітленні виявлених зв'язків між чинниками, які зумовлюють зраду, та їх гендерними проявами, що може стати підґрунтям для подальших досліджень вірності як субкомпоненти успішної побудови стосунків у поєднанні ситуативних факторів та рис особистості.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: XXVII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Могилянські читання – 2024» (6-10 листопада 2024 р., Миколаїв, Україна).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у статті, опублікованій у фаховому науковому виданні України «Габітус» категорії Б, Випуск 65/2024.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (70 позицій), додатків. Повний обсяг кваліфікаційної роботи складає 106 сторінок, із них 85 – основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗРАДИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Феномен зради як соціально-психологічне явище

*В цю секунду у всіх куточках світу хтось зраджує, або стає
жертвою зради, або думає про можливість зрадити, або дає
пораду людині, що зіштовхнулася зі зрадою, або завершує
любовний трикутник*
Естер Перель

Кожна людина на певному етапі життя переживала зраду. З одного боку, це дуже боляче і важко, адже зрада – це удар, це крах ілюзій; з іншого боку – це шанс для духовної трансформації, який дається людині для переосмислення власної особистості, переосмислення своїх поглядів на кохання і відданість, на пристрасть і зобов'язання, знаходження мудрості, яка формує фундамент опори на самого себе, – бо вже ніколи «після зради» не буде так, як було «до».

У зради, як у будь-якого явища, є закономірності. Недарма існує проста істина: те, що відбулося вперше, одного разу, може ніколи більше не повторитися, але те, що відбулося вдруге, – буде повторюватись знову.

Розпочнемо наш власний дискурс зради, взявши за фундамент Закони діалектики. Так, перший закон діалектики пропагує «Єдність і боротьбу протилежностей». Безумовно, чоловіки і жінки мають різну природу, по-різному мислять і відчують, у цьому сенс і насолода побудови гармонійних взаємостосунків. Але тільки в тому випадку, коли це здорові стосунки двох зрілих особистостей, які не прагнуть цілковитого злиття, а бажають залишатися собою, розвивати свої кращі риси і жити в злагоді. Якщо баланс порушено, якщо між двома відсутня довіра або емоційна близькість, закон єдності і боротьби протилежностей втрачає зміст і рано чи пізно відбувається зрада.

Згідно з другим законом діалектики – «Перехід кількісних показників у якісні», свідомі, що в довірливих взаємостосунках, де обидва партнери рівноправні, де потреби і прагнення кожного поважаються, з часом досягається цілковита синастрія, в інтимному житті панує абсолютна довіра і повнота відчуттів: збуджують саме ці запахи, дотики, дії. В таких парах люди задоволені сексуальним життям, різноманіттям у єдності з одним партнером, духовною невичерпністю в спілкуванні і розумінні одне одного, що «йти на ліво» – мерзенно і огидно, і сприймається як втрата самоповаги.

Щодо третього закону діалектики «Заперечення заперечень», доречною нам видається цитата А. Шопенгауера, автора «Притчі про дикобразів». Філософ створив «дилему дикобразів» – метафору в психології, за допомогою якої описав притаманні людям протиріччя, що виникають у міжособистісних стосунках: «...Люди нагадують собою стадо дикобразів, яке снує по льодяній рівнині... Їм холодно, вони притискаються одне до одного, і колять одне одного своїми колючками...». Прикро, але так відбувається і в людських стосунках.

З позиції релігії, зрада – це один із смертних гріхів – перелюб, і ті, хто забажали дружину або чоловіка свого ближнього, будуть суворо покарані Богом. Через невірність у подружньому співжитті зривається як зв'язок між чоловіком і дружиною, так і зв'язок перед Богом, – як вияв зневаги до складеної шлюбної присяги перед обличчям Бога і у присутності свідків. Відповідно до церковних канонів, порушенням обітниці вважається не лише тілесний зв'язок, але й самі думки, почуття байдужості, ненависть, скеровані до свого партнера, так і думки й почуття до третьої особи. Бо емоційна зрада легко і швидко переходить у фізичну.

Наприклад, мусульманська релігія є категорична у питанні зради. Більше того, саме поняття «зрада» в ісламі зустрічається вкрай рідко й не тому, що за нього прописані жорстокі покарання (публічне побиття або смертна кара), а через те, що дівчаток готують до заміжжя від самого народження,

відповідно до релігійних традицій предків, які виключають зради, таємні зв'язки, розлучення в апріорі.

Висвітлення зради в історичному контексті допомагає нам порівняти еволюцію цього феномену через історичні періоди та культуру соціуму з сьогоденням. «Давня Греція представляла собою фасцинувальний приклад різноманітних підходів до шлюбу, сексуальності та зради, що варіюються залежно від міста-держави та часового періоду. Афіни та Спарта ілюструють контрастні погляди на ці питання. В афінському суспільстві шлюб розглядався як важливий інститут, спрямований на народження легітимних спадкоємців і забезпечення соціальної стабільності. Афіняни підтримували суворий контроль над сексуальною поведінкою, особливо жінок, щоб гарантувати законність нащадків» [23].

У свою чергу, «Спартанське суспільство було відоме своєю воєнною культурою і практичним підходом до багатьох аспектів життя, включаючи шлюб та сексуальні відносини. Спартанці розглядали шлюб як засіб для народження здорових воїнів. Часто чоловіки могли ділитися своїми дружинами з іншими чоловіками, якщо це вважалося корисним для створення фізично сильного потомства» [23]. Цікавим є факт ставлення як до самої зради загалом, так і до зради чоловіка й жінки зокрема.

Так, в Афінах, зрада заміжньої жінки включала покарання від розлучення до втрати навіть громадянства, а чоловіча зрада кваліфікувалася тяжкістю, залежно від об'єкту зради: не вважалася такою, коли об'єктом виступала незаміжня жінка чи рабиня, але зв'язок із заміжньою жінкою карався. У Спарті пропагувалася терпимість до сексуальних стосунків, особливо коли вони виправдовувалися суспільними цілями.

Отже, зрада завжди сприймалася як злочин, який розхищував фундамент сім'ї та держави, за який належало жорстоке покарання, але вона, незважаючи ні на що і всупереч усьому, просочувалася крізь віки, видозмінюючись, модифікуючись та пристосовуючись до запитів часу.

Історія та література знає чимало таких прикладів, адже зрада залишає після себе неприємний осад, брудні сліди, скалічені душі. Тому тема зради є найактуальнішою серед письменників всіх епох і країн. В українській літературі, на нашу думку, геніальним шедевром опису зради в різних її виявах, аналізі причин, не втраченою гостротою проблем, що резонують з важким воєнним сьогоденням, є історичний роман у віршах Ліни Костенко «Маруся Чурай». Саме зараз, у цю саму хвилину, він актуальний для нас, українців, нащадків великого незламного волелюбного народу, як код для щасливого майбутнього нації. «...Що ж це виходить? Зрадити в житті державу – злочин, а людину – можна?!» [17].

Отже, на нашу думку, зрада в будь-яких своїх іпостасях ламає людину зсередини, висмоктує її душу, а бездуховність людей знищує державу, призводячи до війни, до її затягування, до виправдовування своїх ганебних вчинків військовим станом. «Життя – така велика ковзаниця. Кому вдалось, не падавши, пройти? Він говорив, і відбувалось диво. Він зраду якось так перетворив, так говорив беззахисно й правдиво, – неначе він про подвиг говорив» [17].

Зрада вважається зворотною стороною кохання, яке ідеалізується незважаючи на час, релігію чи суспільні катаклізми. Саме таким прикладом є трагічна історія кохання одруженого польського сержанта і заміжньої жінки, дружини радянського льотчика, яку в Польщі не просто романтизували, а навіть у місті Легніца, де розпочалася і закінчилася ця історія, сама собою склалася традиція серед молодят – відвідувати могилу легницької Джульєтти на знак щасливого подружнього життя. Такий собі парадокс.

Зраду можна розглядати в різних контекстах. Якщо взяти, до прикладу, семантичне поле поняття «зрада», то будемо вражені широтою смислів: зрада Батьківщині, зрада роду, зрада людині, другові, ідеї, зрада самому собі тощо.

Якщо ж зануритися у енергетичний контекст сутності поняття «зрада», то дійсно – це тяжко: бо це своєрідна смерть віри, надій, очікувань, це вчинок,

який руйнує стосунки. Відтак, зрада суголосна з поняттям брехня, фрустрація, стрес, втрата.

Розглянемо більш розлого причини зради. Зауважимо, що ми пропонуємо власну класифікацію, з опертям на життєвий досвід і приклади інших людей. Отже, серед причин зради можемо виокремити:

1. Зрада як свідомий крок. Найчастіше характерна чоловікам. Виникає тоді, коли чоловік не задоволений сексуальним життям, наприклад, під час вагітності або після пологів дружини, сексуальний потяг і бажання охоплюють свідомість і секс відбувається як спосіб розрядки та отримання негайного задоволення. Такі випадки зради можуть залишитися прихованими назавжди і емоційно чоловік не залучається у стосунки з об'єктом зради.
2. Зрада як втеча від реальності. Характерна як чоловікам, так і жінкам. Виникає в сім'ях, де природними є конфлікти, складна життєва ситуація та непорозуміння, коли психіка втомлена і не витримує сильного нервового напруження: багатопокілнна родина, яка проживає разом, тяжка хвороба дитини або когось із подружжя, війна та ін.
3. Зрада як помста. Найчастіше до таких мір покарання вдаються жінки, хоча й серед чоловіків не поодинокі подібні історії. Насправді, такі реакції – це, в першу чергу, помста самому собі, адже людину, яка зраджує «на зло» поступово роз'їдає зсередини, немов радіація, людина не отримує від такої зради ані фізичного, ані морального задоволення. Відсутність почуттів, механічний секс, застрягання на ідеї помсти – це стан втрати себе у стосунках і неминучим є їхній трагічний фінал.
4. Зрада як спосіб самоствердження. Як правило, такі особи мають низьку самооцінку, хоча ззовні можуть демонструвати надмірну самовпевненість і почуття власної гідності. Проте за цією маскою

приховується маленьке, вередливе дитя, якого недолюбили батьки, тому кожна нова зрада – як трофей, як доказ самому собі, що я комусь цікавий, потрібний, симпатичний. Такі люди мають роздуте Его, за яким відсутня цілісна особистість, відсутня емпатія, бо такій особі байдуже, що відчують ті, кого вони зраджують.

5. Зрада як норма. Той, хто зраджує, вважає полігамію нормою, мовляв, «усі зраджують, просто хтось має хоробрість це визнавати, а хтось робить потай від сторонніх очей». Ті, кого ми зарахували до цієї категорії, не мають моральних гальм, і слідує лише за імпульсом, за «основним інстинктом».
6. Зрада як спосіб вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Криза середини життя надзвичайно важлива, і дуже болісна, адже людина переживає справжню трансформацію, «ломку стереотипів», кризу ідентичності, втрату «символу віри», аналізує свої досягнення і здобутки. І нерідко в цю мить переживає фрустрацію. Таким чином, життєву кризу особистості може зумовити низка обставин і причин, а сценарій у кожного свій. Зрозуміло, що і вихід із кризи кожен шукає по-різному. Але людська природа спрямована на виживання, на опір і на прагнення до щастя. Тому кожна психологічно здорова особистість поступово долає кризу і переходить на новий виток свого розвитку. Багато хто, завдяки зраді, отримує позитивні результати, адже порівняння, переоцінка, самоаналіз через біль і втрату знаходять шлях до щастя.
7. Зрада як шлях подолання самотності, коли діти давно вилетіли з гнізда. В такому випадку, дійсно, самотність може свідчити про кризовий стан особистості. Або ж той випадок, коли подружжя все-таки лишаються жити удвох, але вони чужі одне одному, і таке явище називають «самотність удвох». Люди бувають самотні з

деяких причин, і тут простежується детермінізм. Інший бік проблеми – це розчарування в житті, коли самотність як вибір. Коли, наприклад, покинута жінка, яка розчарувалася в особистому житті, зазнала зраду, або була відкинута чоловіком, робить вибір «більше не вірити і не будувати стосунки». Самотність характерна найбільше середньому віку, або ще й похилому, коли відбувається глибока і глибинна робота над собою, екзистенційний вакуум, критичний аналіз прожитого життя, рефлексія.

8. Зрада як відсутність взаємності та пошук нового любовного переживання. Кохання – джерело натхнення і гарного настрою. Відсутність кохання для багатьох людей – це прісне і безбарвне існування. Саме тому деякі люди, особливо творчих професій, не можуть жити без «метеликів у животі», шукаючи більше не фізичне задоволення і розраду, а саме емоції. У таких випадках зрада, як факт інтимних стосунків, може навіть бути відсутній, натомість буде платонічне почуття, ейфорія від присутності в житті людини об'єкта захоплення.

Розглянемо зраду з протилежної позиції, адже антиподом зради є вірність. Більшість психологів вважають, що до зради у стосунках схильні боягузи і слабкі люди, втім не будемо настільки категоричними. Нерідко лікарі, знаючи невтішний діагноз, не сповіщають його, аби продовжити життя хворого, подарувати сподівання на диво. Але дослідники зради вважають вірність – вибором сильних людей. Навіть у щасливих сім'ях бувають складні періоди, і вибір людини: вирішити їх, пішовши наліво, чи стати настільки сильним, аби бути в змозі відмовитися від будь-якої спокуси, аби потім не відчувати огиду до самого себе, наче розмінна монета. Щоб спокійно дивитися в очі людини, яка вірить, без докорів сумління, бо і совість – це також вибір сильних, оскільки слабкі просто не впораються.

Афористично звучить думка: «людина визначається не тим, на що вона здатна, а тим, на що вона не піде ніколи і нізащо». Екзюпері писав: «якщо

людина когось зрадила заради тебе, не варто пов'язувати з нею своє життя, бо рано чи пізно вона і тебе зрадить заради когось».

Цікавою в контексті нашої теми є дихотомія зради з позиції тих, хто став її свідком. Наприклад, подруга, друг, кума, сусіди. Як бути в таких випадках? Якщо взяти за основу категоричний імператив І. Канта, то будь-яка особа, яка дізналася про зраду в парі, має повідомити про це жертву зради, аби спинити цю несправедливість. З позиції толерантності – «живи сам, і давай жити іншим», кожна особистість унікальна, і має сама обирати свій шлях і керуватися власними принципами. Тому адюльтер – це вибір іншого, і зона його відповідальності, тож втручатися не слід, адже те, що намагалися приховати – завжди стає відомим. Це лише питання часу.

Підтвердженням цьому є результат відповіді на питання «Ви стали свідком зради: казати чи ні?». Опитувані і жінки, і чоловіки були категоричні: не говорити. І навіть якщо згодом факт зради буде оприлюднено, бажано зберегти таємницю до кінця, позаяк людина переживає гірке розчарування, а звідусіль починають сипатися фрази: «я теж їх бачила», «я теж знав». На нашу думку, це огидна позиція лицемірства. А лицемірам, як і зрадникам, – більше не довіряють. «Єдиний порок, якого не можна пробачити, це лицемірство. Покаяння лицеміра саме по собі є лицемірством» Вільям Хазлітт.

Оскільки зрада – це травмуюча подія в житті особистості, відповідно, наслідком зради є процес горювання. Розкриємо стадії проживання зради (за Е. Ліндеманн):

Заперечення. Зраджена людина намагається не вірити, навіть якщо побачила зраду на власні очі.

Гнів. Природнім і нормальним є прояв *гніву, злості, агресії, навіть бажання вбити зрадника.*

Торг. Людина починає виправдовувати зрадника, шукати причину, іноді – в самому собі. На цій стадії часто відбувається примирення і прощення.

Депресія. Якщо розлука відбулася, через певний час може розпочатися депресія, особливо, якщо зрадник продовжив стосунки з об'єктом зради.

Прийняття. Ця стадія свідчить про глибинну трансформацію, про так звану «роботу душі», коли відбувається пробачення і відпускання.

Потребує розгляду проблема меж зради і власне те, що вважати зрадою. Для когось це сексуальний контакт з іншою особою, для когось – флірт, хтось зрадою вважає віртуальне листування, а для декого – зацікавлений погляд на іншу особу.

Ми цілком суголосні з ідеями В. Сатир, яка зауважила: «сім'я є добровільним визнанням себе частиною єдиного цілого, а не окремим елементом. Якщо ж «Ми» розпадається на багато окремих «Я», то неминуче виникає криза».

У контексті розгляду теоретичного дискурсу зради, не можна оминати увагою те, як діти переживають зраду в сім'ї. Зрада у стосунках між батьками – це подія, яка здатна зруйнувати і сімейне життя, і залишити по собі глибокі емоційні шрами в душі кожного її члена. Особливо вразливими в цій ситуації є діти, для яких батьки є уособленням стабільності, захисту і безпечного емоційного простору. Зрада руйнує систему сімейних цінностей дитини і її довіри до світу, і тінь лягає на все її подальше життя.

У книзі Д. Джексон «Зламане дитинство. Як наша біографія стає нашою біологією» ми наштовхнулися на думки, які викликали певні міркування: «Дитинство – такий неймовірний час, коли кожна наступна хвилина зцілює попередню». Далі автор пише: «Рівень свободи матері залежить від стану здоров'я її дитини. Однак, якщо те, що батьки роблять для дітей, розходиться з їхніми цінностями, потребами і принципами, – діти хворіють» [12].

Цікавий приклад для нашого дослідження презентує біографія американської вченої В. Сатир, яка в п'ятирічному віці ледве не померла від перитоніту, в той час, як її батьки були на межі розлучення. В цьому контексті Д. Джексон резюмує: «ми дивовижним чином зцілюємося в присутності того, хто вірить в наше світло, навіть коли ми блукаємо у власній темряві». Але в іншій книзі «Уламки дитячих травм» автор доводить, що не всі дитячі травми

і спогади лікує час, саме тому дитяча біографія стає біологією дорослої людини [12].

Якщо поглянути на описану проблему під різними кутами зору, то варто наголосити також на дослідженнях «теорії прив'язаності» у дорослих, здійснених американськими вченими С. Хейзан та Ф. Шейвер, які застосовували теорію Дж. Боулбі у контексті романтичних стосунків. Дослідники доводили, що емоційний зв'язок, який виникає між дорослими партнерами, несвідомо є проекцією тієї ж мотиваційної системи – пошуку прив'язаності, яка спершу слугувала для встановлення емоційного зв'язку між дітьми та їх батьками. Тому поведінка і тип прив'язаності у дорослому житті визначається взаємостосунками з батьками у дитинстві.

Приміром, є люди, які дуже ображаються, коли з ними не привіталися, навіть через необачність чи заклопотаність. Така ситуація виступає тригером, який викликає ті самі емоції, які відчула людина в дитинстві, коли батьки не звертали на неї увагу, були зайняті іншими справами.

У результаті розвитку особистість вирізняється або «уникаючим» типом прив'язаності» або «тривожним». Те саме стосується і «ефекту погладжування», про який багато писали Е. Берн і М. Кляйн, вказуючи на те, що сенсорна депривація в дитинстві може навіть викликати тимчасовий психоз у дорослому житті. Тому дорослі люди так потребують «погладжування», яке може виражатися в теплом слові, компліменті, похвалі, схваленні, визнанні, підтримці, – всьому тому, що змалку не додали дитині батьки. Відтак, критика для людини, в якій є проблема з прив'язаністю, може бути схожою з фізичним болем, начебто вона отримала ляпас чи стусана, а добрі, ласкаві слова схожі на теплі, м'які дотики.

Таким чином, повноцінна сім'я, в якій шанується особистість – це неодмінний атрибут щасливого дитинства і юності, що відображає моральну позицію всіх членів сім'ї. Отже, сім'я – це «точка опори» для людини в складних життєвих обставинах. І кожна родина, маючи власні традиції і наративи, має бути здоровим, міцним колективом однодумців, які люблять,

розуміють і підтримують одне одного, забезпечують умови для формування і максимально повної самореалізації особистості дитини.

Таким чином, ніхто нікого не втрачає. Той, хто пішов, знайде іншого, той, хто залишився, знайде себе.

Керуючись власним досвідом і пережитими зрадами, є підстави для висновків, що зрада – це шанс для душевної невичерпності, для саморозвитку і трансформації. В момент зради можна дозволити собі слабкість, можна плакати і байдикувати певний час, можна навіть відчувати прокросинацію. Але рано чи пізно слід взяти себе в руки, як-то кажуть: «стати на рейки» і продовжити рух. Зрада сприяє активній рефлексії, допомагає стати більш усвідомленою, співчутливою, а десь – більш суворою, із чіткими особистісними кордонами.

Не зважаючи на те, що шляхами виходу з переживання зради є особистісно-сміслова перебудова, корекція та перегляд життєвих планів та способу життя, в умовах війни сталося так, що саме життя впливає на переоцінку цінностей, смислів і бажань. У названому випадку доречне гасло: «Не було б щастя, так нещастя допомогло». Тому зараз багато жінок середнього віку мобілізували свої ресурси, сконцентрувалися на важливому, відкинули другорядне і намагаються жити з оптимістичним прогнозуванням. Отже, зрада не є причиною кризи, зокрема, якщо адекватно сприймати свої зміни, приймати свою неідеальність, порівнювати себе із собою «вчора», а не з іншими людьми.

Тому слід гідно приймати життєвий урок, і з радістю йти в кожен новий день. Таким чином, зрада не завжди є трагедією. І сильна людина стане ще сильнішою, пройшовши шлях боротьби і перемоги. Адже найбільша перемога в житті – це перемога над самим собою.

1.2. Гендерні особливості зради у взаємостосунках

Відмінність – це не привід для конфлікту

Коли зустрічаються двоє, між ними або виникає хімія, або ні. І, як правило, з перших 3-4 секунд ми здатні оцінити той енергетичний імпульс, який сигналізує нам про потяг і бажання.

Коли пара відчула симпатію на рівні біохімії, неминуче партнери відчують бажання спілкуватися. І, якщо в спілкуванні не з'явиться пізнавальний інтерес, то, можна вважати, що імпульс потихеньку розсіюється, розвіюється і зникає. Якщо ж комунікативний чинник вдало розвивається, а також у парі є гумор, їй весело разом, то безумовно настане новий етап, який наближає до сексуального життя.

І лише після того, як інтим вже трапився, у пари виникає загострення через цінності, бо цінності особистості – це її ядро.

Американський дослідник, клінічний психолог і консультант з питань шлюбу Віллард Ф. Харлі – молодший (Willard F. Harley, Jr.) провів експеримент за участю більш ніж 800 пар і з'ясував, що існують основні потреби чоловіків і жінок, які він називає «парними», задоволення яких у шлюбі гарантує гармонію в парі. У жінок – це потреба в ніжності, прихильності, турботі і розумінні, діалозі, матеріальна забезпеченість; у чоловіків – потреба в сексі, товариство у відпочинку, розвагах, чесність, відвертість, зовнішня привабливість, домашній комфорт. Цікавими є результати досліджень Д. Майєрса, який спростував думку, що протилежності притягуються. Вчений переконаний, що люди схильні одружуватися з тими, чий потреби, цінності та особистісні якості схожі на власні.

Розглянемо феномен зради у взаємостосунках крізь призму поняття «гендер». Розкриємо гендерні особливості зради через аналіз чотирьох взаємопов'язаних систем: *біологічна стать, гендерні стереотипи, гендерні ролі, гендерна ідентичність*. Так, семантика поняття «стать» використовується для розмежування біологічних розбіжностей між чоловіком та жінкою. *Гендер* – це соціальна стаття; організована модель соціальних

відносин між жінками та чоловіками, яка не тільки характеризує їх спілкування і взаємодії в сім'ї, а й визначає їх соціальні відносини в основних інституціях суспільства. Це окреслює гендерні ролі, а саме: норми та правила поведінки, які, з одного боку, ґрунтуються на традиційних очікуваннях, пов'язаних із статтю, тобто стандартизовані еталони мужності та жіночності, а з другого – формують ідентичність особистості, наприклад, стійкий образ свого «Я», власну унікальність, сексуальність. Сьогодення формує нові традиції, нові еталони, нові цінності, форми поведінки, які дозволяють самоконструювати *гендерну модель поведінки* [10].

Важливе місце в цьому контексті посідають гендерні дослідження, метою яких є вивчення нових явищ та розуміння старих установок та стереотипів, позитивних чи негативних аспектів як в окремих соціально-демографічних групах, так і на рівні міжособистісних стосунків. Велика увага приділяється психології гендерних відносин, бо у сучасного суспільства є запит на гендерну ідентичність: навчитися комунікувати з протилежною статтю, вибудовувати стосунки, долати комплекси, розуміти свої сексуальні потреби.

Оскільки гендерна ідентичність для кожної людини – це процес неповторний і унікальний, тож розглянемо рівні функціонування гендеру (за О. Пушинковою, З. Шевченком):

1. Тілесний – чуттєвий, сексуальний. На цьому рівні відтворюються гендерні відчуття, визначається потяг або відраза до протилежної статі.
2. Емоційний – рівень переживання гендерного образу через почуття любові, ненависті, обожнення, презирства.
3. Смысловий – рівень переконань, смислових конструкцій (гендерних концептів) людини, яка творить себе як «текст» певної статі. Гендерний концепт є продуктом гендерної ідентифікації, процесом розпізнавання та інтерпретації подій, системою уявлень про чоловіче та жіноче, оформлення їх у певну модель.

4. Поведінковий (рольовий, діяльнісний) – містить гендерні практики як способи конкретного втілення символічних цінностей [10].

Гендерний підхід, залучаючи до розгляду комплекс соціальних чинників, допомагає зрозуміти характер нинішніх негативних явищ у родинній сфері: ослаблення відповідальності чоловіка за дружину і дітей, високий рівень розлучень, явища прихованого безбатченківства [28, с. 357].

У наш час причиною багатьох конфліктів у сім'ї є розлагодженість у рольових очікуваннях її членів. Різне розуміння ролей «хорошої» дружини або «справжнього» чоловіка призводить до втрати взаєморозуміння, без чого неможлива злагода дій у сім'ї [28, с. 373]. На рівні міжособистісних сімейних відносин, роль сильного, стриманого в своїх емоціях, нав'язувана чоловікові патріархальною ідеологією, в майбутньому, призводить до низки проблем і непорозумінь як в соціумі, так і в родині: спочатку намагається бути стриманим в своїх емоціях, а згодом таким і стає. Нерівність жінки в сім'ї, за патріархальною моделлю, призводить до того, що від заміжньої жінки вимагається зосередженість на домашній сфері і самопожертва заради своїх близьких – дітей та чоловіка.

З цього приводу Дж. Бернард висунула «шокову теорію шлюбу», згідно з якою шлюб для жінок практично завжди є психологічним випробовуванням. Такий висновок дослідниця зробила на основі аналізу різкої зміни ролей, що відбувається після весілля: з об'єкта залицяння жінка перетворюється на служницю й няньку для чоловіка; пристосування до нової форми життя з безліччю домашніх справ, згодом появою дітей і піклуванням про них змушує жінку відмовитися від професійної реалізації й кар'єри. Непрожите життя, нереалізованість, незадоволеність партнером – ця усвідомленість негативно позначається як на фізичному здоров'ї жінки, так і на її психологічному стані.

Від важкої ноші «хорошого чоловіка» у суспільстві й «гарного чоловіка» у родині, сім'я стає для чоловіка місцем, де розряджається невдоволення, вихлюпуються скарги й докори. Це й комплекс проблем стає поштовхом спочатку до емоційного дистанціювання, а згодом і розривом відносин.

Сховані емоції, непрожиті почуття не мають терміну давності і несвідомо проявляються у поведінці людини. Наприклад, Анна Фройд пояснює проблеми з поведінкою дитини та її агресію як захисний механізм, який та несвідомо застосовує, щоб приховати свій біль і почуття вразливості. Також дитина може наслідувати таку поведінку одного з батьків [54]. Інший дослідник, автор теорії прихильності Джон Боулбі, пояснює нездатність дорослої людини довіряти іншим людям, формувати стабільні та емоційно близькі стосунки як втрату довіри та глибокого розчарування пережитого колись в дитинстві, як втрачена довіра до батьків через зраду одного з них [50].

Надзвичайно актуальними є дослідження гендерних відносин з точки зору гендерного конфлікту, як неузгодженість між чоловічим та жіночим початками як в соціальній реальності, так і в міжособистісних відносинах. Слід зазначити, що проявлятися він може на усіх рівнях, і в більшості своїй бути неусвідомленим особою. Отже, внутрішній конфлікт стає основою для зовнішнього.

Звернімо увагу в площину психічних проблем сучасних чоловіків, які також своїм корінням сягають раннього дитинства, і продемонструємо його руйнівні наслідки, як в міжособистісних відносинах, так і стосунку особистості до соціуму. Дональд Вінкотт вважає, що для гармонійного розвитку хлопчика вкрай важливо з боку матері відчувати емпатію і турботу. Це формує базові відчуття захищеності, прийнятності, здатність виражати свої потреби. Якщо ж мати є «недостатньо хорошою», то у хлопчика з'являється недовіра до світу. Він змушений розвивати «фальшиве Я» – захисну маску, яка допомагає пристосуватися до світу, за рахунок відчуження від власних почуттів та бажань. Багато чоловіків виростають саме з таким фальшивим «Я». Вони звикають приховувати свою вразливість за маскою байдужості, сили, цинізму, що з часом призводить до емоційного відчуження, нездатності будувати довірливі стосунки.

Марк Волінн у книзі «Це почалося не з тебе...», описує історію свого клієнта Тайлера, атлетичного, двадцятивосьмирічного фармацевта, проблема

якого полягала в еректильній дисфункції. Одружений чоловік три роки з жінкою, яку кохає. Проте з часу весілля повноцінно пара займалася сексом лише двічі. Медичне обстеження показало, що чоловік здоровий і не має жодних фізичних проблем. Звернення до психотерапевта полягало у тому, що він абсолютно впевнений, без жодних на то підстав, що дружина зраджуватиме йому, й піде до іншого чоловіка, а він буде спустошений [7].

У процесі терапії з'ясувалося історія, яка почалася задовго до народження Тайлера. Його батько був одружений зі своєю першою дружиною менше року, застав її за заняттям сексом з іншим чоловіком. «Тайлеру стало ясно, що попри час, відстань та другий шлюб, розбите серце батька так і не зцілилося до кінця. Те, що залишилося нерозв'язаним у його серці, тепер впливало на шлюб Тайлера. Хоч батько ніколи не говорив про біль, який він пережив, ці почуття були дуже сильні у тілі Тайлера. Тайлер несвідомо успадкував батькову травму» [7, с. 236].

Зрада – це жахливий досвід не лише для зраженого партнера, але й для дітей. Емоційні труднощі, з якими зіткнувся через досвід зради у батька, відкидають довгу тінь у доросле життя. Довгострокові психологічні наслідки зради для дітей неминучі.

Отже, витоки психологічних проблем дорослої людини сховані у її батьківській родині, тобто зіпсованим життям ми завдячуємо нашим найріднішим людям – батькові, матері, сестрі, брату... Чи має шанс така надламана особистість, пам'ятаючи травматичний досвід, вибудувати довірливі стосунки у власній сім'ї? Чи життєві колізії приведуть її до знецінення довіри, від чого до зради один крок? Спробуємо відповісти на ці запитання, розібравшись у гендерних причинах зради, що наблизить нас до розкриття теми нашого наукового дослідження.

На запитання: чого б ви ніколи не змогли пробачити коханій людині, 99 відсотків опитаних впевнено відповіли – зради! Але, як виявляється, кожен розуміє зраду по-своєму. Те, що для жінки є зрадою, для чоловіка – незначний

епізод, про який він швидко забуває. І навпаки: що чоловік вважає зрадою – жінка називає невинним захопленням.

Чоловіки за своєю природою полігамні, тому фізичну близькість, на відміну від близькості душі і тіла, – зрадою не вважають. Жінки ж, навпаки, моногамні тілом і полігамні душею: зберігаючи фізичну близькість чоловікові, в своєму серці можуть виношувати кохання до іншого, а то й не одного представника протилежної статі. З цього замкненого кола, в якому кожен вважає себе невинним, але жертвою зради, вийти можна завдяки розумінню психологічних особливостей кожної статі.

Гендерні дослідження феномену зради ще десять років тому стверджували, що чоловіки зраджують частіше, ніж жінки. Чоловічі адюльтери пояснювалися, пояснення актуальні й досі, – спонтанністю: інстинктом самця, алкоголь, високим лібідо, «лихий поплутав». Головною інформативною підтримкою жінкам в таких непоодиноких ситуаціях для збереження родини стала стара як світ порада: спати він може з ким завгодно, головне, що ночує вдома. Етьєн Рей сказав, що жінка отримує більше задоволення від зради, ніж чоловік: для нього це не бозна-яка подія, для неї ж зрада завжди означає помсту, або пристрась, або гріх.

Швидкі зміни в суспільному процесі вплинули на інститут шлюбу і сім'ї, на роль жінки як дружини, матері, на її чесноти. Громадськість більше не шокує зрада жінки. Це звичайна життєва ситуація. З психологічної точки зору важливим є те, що жіноча зрада – це завжди про емоційну близькість, відчуття власної важливості, турботливості зі сторони партнера, пристрасності, – того, що їй бракує з власним чоловіком. І коли вже жінка у стабільних стосунках зраджує, то робить це свідомо і сплановано.

Для чіткого розмежування розуміння гендерних особливостей причин зради у подружжі, насамперед визначимось з поняттям «подружня зрада».

Так, Дж. Мердока стверджував, що подружня зрада – це позашлюбний статевий зв'язок між двома особами, з котрих хоча б одна перебуває у шлюбі з третьою особою. Цей термін охоплює різні види подружньої невірності, які

становлять комплексне явище, яке проаналізуємо в данному розділі нашого наукового дослідження.

Зрада – це процес, який відбувається в парі, але стосується багатьох: обох партнерів, тих людей, із якими зрадили, друзів і близьких, які залишаються поруч і мають ставати на бік якоїсь із сторін. Навіть у щасливих сім'ях бувають труднощі. І це вибір людини: порадити собі з ними чи шукати поради «на стороні».

«Коли шлюб був практичним союзом, невірність загрожувала економічному благополуччю, сьогодні ж шлюб – романтичний союз, а невірність загрожує емоційному благополуччю» [30,с. 70]. Ще якихось півстоліття тому родина вибудовувалася по чіткому шаблону ієрархії, обов'язків, правил, довкола досягнення певного матеріального рівня, тому зради не мали такого нищівного характеру. Сьогодення диктує інші правила. На першому місці – амбіції. Жінки на рівні з чоловіками виборюють собі місце під сонцем економічного благополуччя: навчаються, розвиваються, реалізуються і все це в постійному стресі, депресії, ціною власного здоров'я і за рахунок особистого життя. Тому світлом в тунелі боротьби стає надія на «саме ту людину», яка найбільше відповідає уявленням про партнера для створення сім'ї, романтичному ідеалу, поруч з яким є відчуття власної винятковості, а головне – віра, що так буде завжди: і сьогодні, і завтра, і за десятки років у горі і у щасті, у бідності і у достатку... Зрада в одну мить може розбити надії, віру і кохання на друзки.

Найнебезпечнішою зрадою вважається емоційна зрада.

Емоційна зрада – це коли один із партнерів у відносинах вкладає свою емоційну енергію в когось, хто не є його основним партнером. Коли люди припиняють розуміти один одного, бути близькими – вони втрачають зв'язок між собою, що призводить до емоційної віддаленості у сім'ї. Проблема полягає в тому, що коли зав'язується емоційний зв'язок «на стороні», то особа не вбачає нічого поганого в тому, що добре почувається під час спілкування з кимось іншим, протилежної статі, хто її чудово розуміє.

Навіть виправдовує свої думки про іншого тим, що в такий спосіб відволікається від рутинного плину життя, аргументуючи тим, що фізичної близькості ж немає. На жаль, емоційна зрада – це не початок щирої і тривалої дружби між одруженим чоловіком і самотньою жінкою, тут можуть бути, і є, інші варіанти. Емоційна зрада – каталізатор початку фізичного роману та причина розірвання шлюбних відносин. І свідчить вона саме про серйозні проблеми у парі: втрату справжньої довіри та емоційної близькості.

Все це має негативний вплив на психологічне здоров'я кожного з партнерів окремо, так і екологію сім'ї в цілому. Дослідження довели, що жінки почуваються більш винними, коли зраджують емоційно, а чоловіки – коли зраджують сексуально. Емоційні відносини набагато складніше закінчити, ніж інтимні.

Навіть, коли не бачити людину протягом тривалого часу, – її образ, емоції, які він викликає, спогади, пам'ять, – знаходяться у голові, керують розумом і панують над серцем. Емоційна зрада – це травма, яку ще називають *раною прив'язаності*. Цей досвід не можна забути чи викреслити зі свого життя. Зараз українці мають велике підґрунття для зрад, бо в кожного є особлива потреба в емоційному зв'язку, отримати який не завжди виходить.

Усвідомлення причин появи «рідної душі», «енергетичного ресурсу», допоможе кожному з учасників емоційного трикутника розбиратися з власними емоціями, а парі – вийти на новий рівень взаємовідносин: розійтися чи прийняти рішення відбудувати власну родину на нових засадах.

Фізична зрада вже включає фактичні сексуальні відносини з особою, яка не є подружнім партнером і, зазвичай, є наслідком емоційного зв'язку. Прихована сексуальна невірність загострює емоційні конфлікти та кризи у відносинах. Хтось починає віддалятися від свого партнера, в тому числі й в інтимному житті. Ознаками такої віддаленості є відсутність радості від близькості, відсутність статевого потягу, незадоволеність кількістю та якістю статевих контактів. На нашу думку, така сторона фізичної зради має бути об'єктом вивчення сексологів та сексопатологів. Об'єктом нашого

дослідження є аналіз ситуацій, який допоможе з'ясувати психологічну сторону фізичної зради.

Прийнято вважати, що чоловіки найчастіше зраджують, коли не отримують того, що потребують у плані сексу. Отримавши фізичну насолоду «на стороні», повертаються до сім'ї без будь-якого почуття провини і без жодної думки про розлучення з дружиною. А от жіноча фізична зрада – це не про секс на стороні, а про стосунки на стороні, наповнені гармонією, емоційністю, в яких жінка відчуває себе цінною.

Тому реакція одного партнера на фізичну зраду іншого партнера охоплює широкий спектр емоцій і почуттів: від глибокого болю, бажання помсти, розриву відносин, а у деяких випадках, за допомогою сімейного терапевта, – збереження стосунків. Усвідомлення та обговорення причин і наслідків фізичної зради важливі для розуміння її впливу на індивідуальну та партнерську динаміку, а також для розробки ефективних стратегій відновлення відносин.

Ретельно сплановані зради чи випадкові інтрижки в однаковій мірі наносять важкий удар по почуттях людини.

Віртуальна зрада – це невірність, яка відбувається на теренах цифрового простору у формі текстових повідомлень, електронних листів, соціальних мереж, чатів або інших форм онлайн-комунікацій, де один з партнерів розвиває емоційний або сексуальний зв'язок з іншою особою. Януш Вишневський так охарактеризував віртуальну зраду: «Зрада – це тоді, коли хочеться негайно розповісти щось важливе замість дружині іншій жінці. Щоб зрадити не треба взагалі виходити з дому, бо для цього достатньо мати телефон чи вихід в інтернет» [6].

Особливості віртуальної зради, на відміну від емоційної та фізичної, полягають у фактичній відсутності фізичного контакту між одним з подружжя та третьою особою, й це, з однієї сторони, ускладнює ідентифікацію такого вчинку як безпосередньо зраду. Але з іншої – віртуальний зв'язок може

включати в себе обмін емоційними зізнаннями, інтимними деталями, сексуальними фантазіям тощо.

Причини віртуальної зради – це доступність сучасних технологій для комунікації тих, хто потребує відволіктися від незадоволення в сімейних відносинах, потребує нових відчуттів, емоцій. Віртуальна зрада, як і будь-яка інша, серйозно впливає на емоційну стабільність у парі, втрату довіри, може стати причиною розбіжностей у поглядах на вірність та дотримання особистих кордонів.

Не втрачає своєї актуальності цитата відомого польського письменника Януша Вишневського про зраду як таку, і про віртуальну зраду зокрема у романі «Самотність у мережі»: найкраща формула щастя – коли люди хочуть розмовляти один з одним. Коли хочеш бігти до людини, аби їй розказати щось. А не тоді, коли з цією інформацією біжиш до іншої, навіть в інтернеті. Зрада зовсім не в ліжку починається – зрада починається в голові [6].

Отже, зрада – це серйозна травма, здатна зруйнувати як внутрішній світ особистості, так і довготривалі міцні шлюбні взаємовідносини, коли приховані, витіснені, непрожиті емоції чи внутрішні не пережиті конфлікти шукають виходу.

1.3. Психологічні чинники прояву зради в ситуаціях воєнних конфліктів

Світ ламає кожного, але багатьох зміцнює в місцях зламу

Ернест Хемінгвей

Згідно з точки зору біодетерміністських теорій, в основі яких покладений принцип закону природного добору, тобто боротьби за своє існування і продовження себе в залишеному по собі потомству, в результаті такої боротьби виживає найсильніший, ми проаналізуємо психологічні чинники прояву зради в ситуаціях воєнних конфліктів.

«Зміни та збереження – це основні протилежні параметри ідеї еволюції. Еволюціонує як навколишнє середовище, так і сама людина. Однак середовище завжди більше за окремі біологічні системи. Тому саме зміни в оточуючому світі визначають і диктують розвиток людини. Якщо від середовища надходить деструктивна інформація (епідемія, холод, спека, хижаки), система повинна триматися на інформаційній відстані від середовища, щоб зберегти власну стабільність та стійкість.

Але оточуючий світ одночасно виступає і джерелом корисної інформації, яка орієнтує людину, вказує яким чином їй необхідно змінюватися для того, щоб вижити та задовольнити власні потреби. В цьому випадку система повинна перебувати у безпосередній близькості із середовищем» [10].

Можна стверджувати, що закон природного добору діє за рахунок представників чоловічої статі. Саме чоловіки є тією групою, якій притаманні фізична сила, ризикова поведінка, вужча норма реакції на зміни середовища, вища агресивність, активна допитливість до всього нового, тому вони частіше піддаються впливу нових хвороб, а також соціальним порокам. У такий спосіб природа зменшує популяцію чоловіків, але властива схильність до полігамії дозволяє їм продовжуватися в наступних поколіннях.

«В агресивному, як природному, так і соціальному середовищі, процес уніфікації статей відсутній, оскільки в будь-яких екстремальних умовах – землетруси, голод, війни, хвороби, переселення, репресивні традиції та звичаї – відмінності між статтями стають помітнішими. Чоловіки стають більш маскуліnnими, а жінки більш фемінними. В цьому випадку кожна стать в єдиному процесі еволюції реалізовує власну генетичну програму: консервативну (жіночу) та оперативну (чоловічу).

Місія чоловіків – отримувати інформацію від середовища, перевіряти її на наступних поколіннях та платити за неї власним здоров'ям та життям» (В. Геодакян).

Психологічні теорії, такі як теорія нестачі та теорія соціального обміну, підкреслюють роль емоційного та фізичного задоволення від відносин, що

може бути підірвано під час воєнних дій через збільшення стресу та змін у повсякденному житті. Це є одним із пояснень, чому пари можуть вдатися до зради як способу компенсації втрати емоційного зв'язку з партнером. Однак, дані теорії не враховують усіх аспектів поведінки партнерів в умовах воєнного стану, оскільки зосереджуються переважно на особистісних та міжособистісних чинниках, ігноруючи інші соціокультурні впливи.

Еволюційна теорія сексуальної стратегії вносить унікальний внесок у розуміння можливих біологічних та репродуктивних мотивів зради, стверджуючи, що чоловіки та жінки використовують різні сексуальні стратегії для максимізації репродуктивного успіху. Ця теорія може бути корисною для розуміння змін у ставленні до зради під час воєнних конфліктів, коли існують змінені умови для виживання та репродукції. Проте, її обмеження полягає у надмірному узагальненні та біологічному редукціонізмі, що може не враховувати культурні та індивідуальні варіації в поведінці.

Соціально-психологічна теорія вказує на важливість соціального навчання в формуванні поведінкових моделей. В умовах воєнного стану, коли традиційні соціальні норми можуть бути тимчасово ослаблені або змінені, обидва партнери можуть спостерігати та імітувати альтернативні форми поведінки, включаючи зраду, як прийнятну форму в нових обставинах. Дана теорія не повною мірою охоплює глибину емоційного дистресу або комплексні внутрішні мотиви, які ведуть до зради в таких умовах.

Враховуючи тему нашого наукового дослідження, кожна з даних теорій надає корисні інструменти до аналізу психологічних чинників зради в умовах воєнного стану, але жодна з них не може бути застосована самотійно. Інтегративний підхід, який поєднує елементи кожної теорії, допоможе створити більш комплексне розуміння того, як воєнний стан впливає на відносини і проживання зради у кожного з учасників даного конфлікту.

У даному контексті варто взяти до уваги причини, які штовхають людину на дорогу зради. Саме вони, на нашу думку, допоможуть з'ясувати

природу, мотиви та передбачити наслідки впливу зради як на особистість, так і на настрої в суспільстві під час воєнного стану.

Професор психології Університету Колорадо Дженніфер Харман стверджує, що жінки і чоловіки не зраджують своїх партнерів без причини, – для цього має бути привід. Якщо, в переважній більшості своїй, в основі чоловічої зради лежить примітивний інстинкт самця, то у жінки має бути дуже важливий аргумент, щоб вона пішла на «ліво».

На нашу думку, головна причина зради проста, і лежить вона на поверхні, – це невиправдані очікування однієї людини в стосунку до іншої. Перші дзвіночки такого синдрому дають про себе знати одразу, наприклад: при першому знайомстві з новою людиною; при наступній зустрічі, коли особа дуже подобається, бо відповідає якимсь поодиноким поверховим уявленням, на основі яких вже запускається процес ідеалізації.

Саме тому, внаслідок глибокого розчарування, людина здатна зробити крок у сторону зради.

Розглянемо розповсюджені причини жіночої зради у суспільстві:

1. Неготовність до сімейного життя. Молоде подружжя немає життєвого досвіду або впроваджує досвід батьківської сім'ї як шаблон для наслідування. Як би там не було, але сімейне життя потребує жертв, а навколишнє – пропагує спокусу. Наприклад, важко змиритися з тим, що поки подруги насолоджуються відпочинком, увагою чоловіків, хизуються екзотичним відпочинком чи коштовним подарунком, молодій жінці потрібно виконувати домашні справи, перейматися родинними турботами, дбати про чоловіка, народжувати та виховувати дітей і все це, практично, без належної підтримки з боку партнера, без відпочинку.

Тому не дивно, що у жінки з'являється бажання отримати «хоч щось» на стороні. Про таких жінок говорять: «не нагулялася». Навіть у подружжі зі стажем, жінка може врешті-решт втомитися від нестачі уваги та турботи з боку чоловіка й зрадити.

2. Заборонений плід. В певний момент свого життя, для кожної жінки це індивідуальний етап, що формується внаслідок її жіночого становлення, вона відчуває готовність переступити через власні принципи та чужу думку. І коли з'являється в її просторі інший чоловік, який випадає зі звичної картини рутинного світу, з яким прокидаються давно забуті емоції, відчуття, бажання, то жінка не буде довго стояти перед вибором, а рішуче зробить крок в пригоду.

3. Кохання. Доросла серйозна заміжня жінка може просто закохатися. І піти за покликом власного серця. Для одних це може бути таємне кохання, з відповідними сценічними ефектами: від призначення побачень у малознайомих місцях, для уникнення випадкових зустрічей з кимось із знайомих, до отримання адреналіну від відкритих зустрічей з коханцем. Інші можуть відверто зізнатися чоловіку у зраді, подати на розлучення і піти з новим обранцем.

4. Око за око – зрада за помсту. Зрада – це жахливий удар, який може перенести не кожна людина. Хтось впадає в люті і готовий трошити все на своєму шляху, а хтось вражає своїм спокоєм. Але жінка, дізнавшись про зраду чоловіка або навіть підозрюючи його в ній, може довго перебувати заручницею власної образи, але потім знайти вихід у розплаті тією ж монетою.

Отже, якими б не були причини жіночої зради, важливим фактором залишається те, що в будь-якому випадку для жінки зрада – це складна ситуація. Більшість жінок не живе інстинктами, а підпорядковується розуму. Інтимний зв'язок – це результат глибоких переживань, оскільки для жінки на першому місці завжди залишається стабільність відносин. І навіть, коли жінка відчує кохання до якогось чоловіка, почуття і бажання затьмарюватимуть розум і паралізуватимуть тіло, – то стримуючим фактором кроку на «ліво», буде саме сімейне благополуччя і стабільність.

Ми також узагальнили причини, що найчастіше зустрічаються у психотерапевтичній практиці, які можуть призводити до зради чоловіків.

1. ДНК. Дослідження показують, що деякі люди генетично схильні до зради через свою біологію. Наприклад, подружня невірність частіше

зустрічається у людей, які мають певні типи генів-рецепторів вазопресину та окситоцину. Вазопресин – це такий гормон, що відповідає за соціальну поведінку, включаючи любов, сексуальні зв'язки, емпатію, довіру і зраду. Виявляється, більша половина випадків невірності пов'язана саме з наявністю цього гормону. В сім'ях, де зрада вважалася нормою, чоловіки можуть відтворювати аналогічну модель поведінки. Тому варто проаналізувати історію родини на наявність будь-якої форми зради.

2. Компанія. Якщо в оточенні чоловіка є друзі, які зраджують, це може зростити в його голові думку, що це прийнятна та нормальна практика.

3. Незацікавленість. Коли чоловік відчуває, що його партнерка не розвивається або не підтримує інтересу до життя, це може призвести до втрати емоційного зв'язку.

4. Нестача часу. Якщо жінка більше уваги приділяє дітям або домашнім справам, чоловік може почуватися забутим і неважливим у її житті. Не дивно, що в народі давно побутує думка, що побут здатний загасити навіть самі пристрасні і ніжні почуття, особливо, коли подружжя пов'язане лише спільними проблемами і труднощами. Згодом, у чоловіка навіть при одній згадці про дружину виникає стійкий негативний рефлекс. Такі стосунки перестають приносити задоволення, хоча чоловік продовжує їх вважати для себе цінними: родина, дім, діти, друзі. А як наслідок – кожної миті на горизонті може з'явитися інша жінка, з якою не пов'язані турботи, труднощі; жінка, яка дарує багато радості, задоволення, з якою можна розслабитися і хоча б на якийсь час забути про почуття обов'язку перед законною дружиною.

5. Відсутність дітей. У деяких випадках, коли пара не може мати дітей, це також може стати фактором, який впливає на зраду чоловіка. О. Ємельянова вказала на особливо важливу деталь, а саме: коли у чоловіка жінка відбирає право чи свідомо перешкоджає у здійсненні місії «збудувати дім, виховати сина, посадити дерево», – то ніякі докази розуму, навіть коли чоловік з ними на початку погоджується, не зможуть викоренити глибоке переконання того, що саме дружина зробила його життя неповноцінним, нещасливим і

ненаповненим. Тому рано чи пізно, як зазначає психологиня, чоловік проявить бажання звити своє гніздо з іншою партнеркою [13].

Отже, якими б не були причини зради з боку чоловіка і жінки, – коханець чи коханка завжди приходять до пари, а не до когось одного з партнерів.

Чи подані нами психологічні чинники зради збереглися і актуальні для формату життя у стані війни, чи зрада модифікувалась і стала винятково поодиноким явищем?

Найбільш гострими проблемами української сім'ї упродовж двох останніх десятиліть були: нестабільність шлюбу, високий рівень розлучення населення; масова одностаттєвість українських сімей; невиконання частиною сімей своїх батьківських обов'язків, що спричинило появу проблеми соціального сирітства; велика кількість однобатьківських сімей (у 2021 році у 17,9% сімей з дітьми діти не мали одного чи обох батьків); не вирішені гендерні проблеми сімейного життя.

Повномасштабна війна, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, перервала природний процес життєдіяльності та розвитку української родини, змінила умови її розвитку, загострила наявні і спровокувала нові проблеми і ризики, що стали викликом для стосунків [44].

Україна, знаходячись у воєнному конфлікті, щодень переживає складні психологічні умови, що впливають на всі сфери суспільного життя. Війна – це не просто зіткнення армій, це потужний каталізатор, що змінює саму форму існування суспільства, безжально проривається в найінтимніші сфери особистісних відносин, залишаючи незагоєні рани на серцях і стосунках усіх без винятку українців.

Стресові умови, які виникають чи у зоні військових дій, чи за тисячі кілометрів від неї, на території, яку, як тимчасовий прихисток, обрав один із партнерів, переважно жінки з дітьми, наповнюють сутність особистості емоціями туги, розпачу, самотності і беззаперечно впливають на якість та стійкість міжособистісних зв'язків.

Війна в Україні – це емоційна війна для кожного. Переїзд – складна ситуація для психіки. Туга за звичним життям і усвідомлення, що так, як було, – вже ніколи не буде, невимовні страждання, що в один момент все звичне, знайоме, рідне – знищено, відчуття самотності і невизначеності, – усі ці почуття нормальні, тому що людина перебуває в ненормальній життєвій ситуації.

З описаного вище можна виокремити типові особливості взаємовідносин між партнерами під час воєнного стану в країні:

Апатія: коли людина отримує досвід, який виходить за певні рамки, трапляється шокова травма. У зв'язку з цим мозок немовби вимикає всі почуття, які раніше виникали всередині особистості, і вмикає «емоційне оніміння». Так психіка не витрачає ресурси на емоції та зосереджується на тому, щоб прийняти ситуацію та адаптуватися до неї. Це впливає на всі сфери життя, але на романтичні стосунки найбільше, адже тут вона постійно в контакті з іншою людиною. У такому випадку партнерам складно взаємодіяти.

Зближення: якщо до війни люди мали здорові стосунки, то під час неї вони взагалі стають надійною опорою для відновлення нормального життя. На фоні болю, горя, втрати дому та іншого вони починають більше цінувати ту безпеку і стабільність, яку дає їм партнер. Через це непоодинокими є випадки фронтових одружень або планів зробити це одразу ж після перемоги. Не обходиться тут і без впливу гормонів (окситоцин у жінок та вазопресин у чоловіків), виділення яких стимулює боротьбу організму зі стресом. Особистості хочеться частіше відчувати це полегшення, тому підсвідомо вона бажає постійно бути поруч із партнером.

Розставання: одного дня всі люди прокинулись під звуки сирен, і основне, що було дійсно важливим у той момент для них, – відновити відчуття безпеки. Щоб зробити це потрібно було взяти себе в руки для ухвалення складних рішень, організувати себе, інших людей, час, попіклуватись про тих, хто поруч, та багато іншого. Крім цього, треба було опанувати невимовний

біль від ситуації, що склалася. По суті, це боротьба і з внутрішнім емоційним станом, і з зовнішніми подіями. А боротьба завжди вимагає ресурсу.

Якщо до війни людина перебувала в не дуже комфортних для неї стосунках, де для досягнення компромісу необхідно було докласти чималих зусиль, то під час війни на компроміс може не вистачити енергії. Крім цього, додаються раніше непроговорені та непропрацьовані проблеми, невпевненість у партнері, через що стосунки стають, скоріше, тягарем, аніж відрадою, рятувальним колом. Через це пари можуть закінчувати відносини, щоб попросту не заважати одне одному та не витратити залишки свого ресурсу.

Чи можливо зберегти стосунки, коли світ навколо холодний і ворожий, коли втрачено опори, коли позаду страх і невідомість, а попереду – страх і невизначеність; коли у серці відчуття порожнечі, а на плечах тягар відповідальності; коли в голові тисячі запитань і жодної відповіді? Коли і «до» особистісні відносини балансували на межі? Чи є певність, що розтягнута часова канва невизначеності війни не знищить одним ударом взаємовідносини, в основі яких – кохання, повага, довіра?

За офіційними дослідженнями «Опендатабот», за перші шість місяців 2022 року в Україні було зареєстровано рекордну кількість шлюбів – 103 903, що на 21% більше аніж за той самий період 2021 року та абсолютний рекорд за останні 7 років. Натомість кількість розлучень, зареєстрованих в РАГСх знизилась майже удвічі – на 42% відносно першого півріччя 2021 року.

Збільшення кількості шлюбів у воєнний час обумовлена тим, що військова загроза прискорює прийняття рішень. Певна частина шлюбів реєструється на емоційному підйомі перед відправленням на фронт після нетривалого знайомства. Хтось не поспішав з офіційним оформленням стосунків, але зробив це на початку війни швидко, щоб обоє почували себе більш впевнено у разі різних життєвих ситуацій. Психологи запевняють, що це – реакція у відповідь на виклики реальності, вона типова для пар на всіх війнах і в будь-яких стресових обставинах.

Зворотна сторона шлюбного буму на початку повномасштабного вторгнення проявилася: весільні тенденції 2024 році говорять цифрами: так, українці частіше розлучаються, рідше одружуються та укладають більше шлюбних контрактів. Понад 72 тисячі шлюбів уклали за перші пів року 2024 року за даними Мін'юсту. Це на 15 % менше, ніж минулоріч та на третину менше до 2022 року. Отже, після великої кількості весіль у 2022 році, ця цифра зменшувалася, а цього року вперше було створено навіть менше нових родин, аніж до великої війни.

Війна, яка наближається до критичної відмітки «трьох років», перенесла акцент з питань етики та моралі на питання виживання та безпеки. У таких умовах деякі дії, які раніше вважалися морально недопустимими, стали, на жаль, прийнятними. Суспільне середовище, насичене воєнними конфліктами, змінює уявлення про мораль та соціальні норми. Умови воєнного конфлікту сприяють зсуву у відносини між особистими цінностями та реальною потребою у виживанні, що робить питання вірності та відданості менш актуальними у порівнянні з питаннями безпеки та стабільності.

Отже, проблема зради не лише не втратила своєї актуальності під час війни, а навіть, прикриваючись психологічними механізмами і маніпулюючи самим воєнним станом, нормалізується у житті українських родин.

Висновки до першого розділу

Перший розділ кваліфікаційної роботи присвячено проблемі людських взаєностосунків – зраді. Представлено зраду як соціально-психологічний феномен, розглянуто гендерні особливості зради у взаєностосунках, розкрито психологічні чинники прояву зради в ситуаціях воєнних конфліктів.

У розділі з'ясовано, що *зрада* – це процес, який відбувається в парі, але стосується багатьох: обох партнерів, тих людей, із якими зрадили, друзів і близьких, які залишаються поруч і мають ставати на бік якоїсь із сторін.

Визначено, що зрада завжди сприймалася як злочин, який розхитував фундамент сім'ї та держави, за який належало жорстоке покарання, але вона, незважаючи ні на що і всупереч усьому, просочувалася крізь віки, видозмінюючись, модифікуючись та пристосовуючись до запитів часу. Розкрито, що жінки і чоловіки не зраджують своїх партнерів без причини, – для цього має бути привід.

Серед причин зради виокремлено: зрада як свідомий крок; зрада як втеча від реальності; зрада як помста; зрада як спосіб самоствердження; зрада як норма; зрада як спосіб вирішення внутрішньоособистісних конфліктів; зрада як шлях подолання самотності, коли діти давно вилетіли з гнізда; зрада як відсутність взаємності та пошук нового любовного переживання.

Вивчено гендерні особливості прояву зради. Розкрито, що жінка отримує більше задоволення від зради, ніж чоловік: для нього це не бозна-яка подія, для неї ж зрада завжди означає помсту, чи-то пристрасть, або гріх. Дослідження довели, що жінки почуваються більш винними, коли зраджують емоційно, а чоловіки – коли зраджують сексуально. Емоційні відносини набагато складніше закінчити, ніж інтимні.

З'ясовано, що на зраду, як факт, впливають такі чинники:

- *тривожність*
- *рівень комунікації між партнерами*
- *задоволеність стосунками у контексті поваги*

- *підтримки, побутових турбот.*

Як було виявлено у першому розділі дослідження, саме комплекс причин детермінує появу думок про зраду і намірів свідомо зраджувати.

В умовах війни питання вірності та відданості стали менш актуальними, а ті дії, які раніше вважалися морально недопустимими, стали, на жаль, прийнятними.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЗРАДИ У ВОЄННИЙ ЧАС (ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ)

2.1. Організація і методи дослідження особливостей прояву зради в умовах воєнного стану

Після глибокого вивчення теоретичного матеріалу феномену зради, її причин та наслідків, ми обрали такі методики для експериментального дослідження, а саме:

1. Авторська анкета (анонімна) на оцінку ставлення до зради.
2. Шкала взаємної адаптації в парі (англ. Dyadic Adjustment Scale, скорочено «DAS»)(Додаток А).
3. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОП), Автором методики є А. Волкова (Додаток Б).
4. Методика «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale») Додаток В.

Зауважимо, що у дослідженні добровільно брали участь чоловіки і жінки з України і Польщі, віком від 30 до 45 років, серед яких: кількість опитуваних жіночої статі склало: 24 особи, кількість опитуваних чоловічої статі склало: 16 осіб. Загалом у експерименті взяли участь 40 респондентів.

Кожна з методик особлива, а головне ефективна. Розпочнемо з анонімної авторської анкети на оцінку ставлення до зради.

Розроблена анкета передбачає збір даних щодо задоволення чоловіків і жінок якістю спілкування з партнерами, а також актуальний психологічний стан чоловіків і жінок. Також питання стосуються ставлення до зради і оцінки власної вірності. Досліджуваним пропонується обрати один із варіантів відповідей на кожне запитання, що на їх думку більш за все відповідає їх дійсному стану.

Подаємо повний текст методики «Анонімна анкета на оцінку ставлення до зради»:

№1. Чи відчуваєте ви смуток останнім часом?

1. Так, досить часто.
2. Іноді відчуваю смуток.
3. Досить рідко, в мене частіше гарний настрій.

№2. Чи виникає у вас відчуття самотності?

1. Так, я часто почуваюсь самотнім(ю).
2. Іноді мені буває самотньо.
3. Ні, я рідко в своїй буденності відчуваю себе самотньо.

№3. Чи часто ви відчуваєте апатійність/відсутність сил досягати своїх цілей останніми місяцями?

1. Так, я часто почуваюсь апатійно, мені стало важче досягати поставлених цілей.
2. Так, я можу відчувати час від часу відсутність сил.
3. Ні, досить рідко буває таке відчуття
4. Ні, не маю такої проблеми, з легкістю досягаю поставлені мною цілі.

№4. Як часто ви взаємодієте зі своїм партнером останні кілька місяців?

1. Майже щодня.
2. Кілька разів на тиждень.
3. Декілька разів на місяць.
4. Досить рідко.

№5. Чи часто ви проводите вільний час разом із своїм партнером?

1. Так, ми постійно разом.
2. Достатньо. Принаймні раз на два тижні я проводжу вільний час із партнером.
3. Досить рідко. Не маю вільного часу на це/Можливостей.

№6. Ваше спілкування з партнером частіше відбувається...

1. Переважно в реальному житті. (Гуляємо містом, відвідуємо заклади, зустрічаємось, ходимо в гості тощо)
2. Переважно онлайн спільні розваги (Граєте в ігри, дивитесь кіно, організовуєте онлайн зустрічі тощо)
3. Переважно просто онлайн-спілкування (Спілкування в месенджерах, обмін текстовими повідомленнями, голосові дзвінки тощо)
4. Майже не спілкуюсь з партнером зараз.

№7. Чи відчували ви хоча б колись бажання спробувати нові стосунки?

1. Так, я хотів(ла) би спробувати нові стосунки.
2. Скоріше так, ніж ні.
3. Ні, я вірний/а, навіть у думках не допускаю зраду.

№8. Як би ви оцінили вашу взаємодію з партнером за шкалою від 1 до 10?

Де 1 – Я не спілкуюсь/майже не проводжу час з партнером. Мені критично мало цієї взаємодії та/або вона не якісна, поверхнева.

2 – Я якісно проводжу цілком достатньо для себе часу з партнером. Проранжуйте, будь ласка.

Наступною методикою дослідження зради є Шкала взаємної адаптації в парі (англ. Dyadic Adjustment Scale, скорочено «DAS»).

Дана методика створена у результаті детального опрацювання психологічної моделі якості шлюбу (Т. Spanier, 1976). Опитувальник дозволяє виміряти параметри адаптивності в шлюбі, такі як: «згода в парі», «задоволеність шлюбом», «згуртованість», «вираження емоцій у парі». На україномовній вибірці (84 подружні пари), опитувальник був адаптований у 2018 році. Середні показники внутрішньої надійності складають ($\alpha = 0,80$).

Субшкала «емоційна експресія» була видалена з опитувальника, так як коефіцієнт в ній виявився недостатнім. Підсумовуючи 20-річний досвід використання DAS, результати матаналізу свідчать про високу внутрішню надійність методики.

Середнє значення коефіцієнту альфа-Кронбаха – 0,91; а у нашому дослідженні – $\alpha = 0,93$. Опитувальник пропонує 32 питання та 5 варіантів відповіді, де 0 – «ніколи» та 5 – «завжди».

Наступним для дослідження нами запропоновано опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОП). Автор методики А. Волкова. Методика спрямована на вивчення уявлень подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних відносин, особистої спільності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера.

Ці показники, відображаючи основні функції сім'ї, складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ). Крім того, ця методика дозволяє уточнити уявлення подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, об'єднаних шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОД). Результати даної методики свідчать про ієрархію сімейних цінностей подружжя, що дає можливість зробити висновок про стан соціально-психологічної сумісності подружжя в сім'ї.

Діагностика соціально-психологічної подружньої сумісності, у тому числі з використанням опитувальника «Рольові очікування і домагання у шлюбі», набуває особливої актуальності під час будь-якого кризового періоду, змістом якого є рольове переструктурування подружньої пари.

Наступною представляємо методику «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»), призначена для виміру проявів тривожності. Опублікована вперше Дж. Тейлор в 1953 р., методика базується на припущенні, що тривожність можна розглядати як постійну особистісну характеристику, відмінну від тимчасового стану. Інструмент вимірює зовнішню тривогу, яка виражається у спостережуваних симптомах та поведінці, пов'язаній з тривогою, такими як напруженість, знервованість і занепокоєння.

Компоненти шкали створені з метою охоплення цих аспектів та надання кількісної оцінки схильності особистості до тривоги у її повсякденному житті. Ця шкала складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинен відповісти «так» чи «ні». Твердження відбиралися з набору тверджень Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI). Вибір пунктів для тестування здійснювався на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги».

Обробка результатів здійснюється за двома шкалами: шкала тривоги та шкала брехні. Обробка результатів за обома шкалами є підсумуванням балів за відповідністю до ключа. Спочатку слід обробити результати за шкалою брехні. Вона діагностує схильність давати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищує 6 балів, то це свідчить про нещирість випробуваного. Потім підраховується сумарна оцінка за шкалою тривоги:

- 40 – 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25 – 40 балів – свідчить про високий рівень тривоги;
- 15 – 25 балів – свідчить про середній (з тенденцією до високого) рівня;
- 5 – 15 балів – свідчить про середній (з тенденцією до низького) рівня;
- 0 – 5 балів – свідчить про низький рівень тривоги.

Повний текст методики представлено у Додатку В.

Отже, кожна з методик зможе розкрити особливості побудови стосунків між різними підсистемами та у родині загалом, з'ясувати стан вірності і схильності до зради. Дуже важливо використовувати не один опитувальник, а брати хоча б 3-4, щоб отримати більш точніші та глибші результати.

2.2. Аналіз результатів дослідження прояву зради у воєнний час

Принагідно зазначимо, що у дослідженні добровільно брали участь чоловіки і жінки з України і Польщі, віком від 30 до 45 років, серед яких: кількість опитуваних жіночої статі склало 24 особи, кількість опитуваних

чоловічої статі склало 16 осіб. Загалом у експерименті взяли участь 40 респондентів.

Аналізуючи результати анонімної авторської методики, можна констатувати, що більшість опитаних потерпають від негативних станів самотності, смутку та апатії. Так, більшість опитуваних зазначили що останнім часом досить часто відчувають смуток (18 осіб) і ще значна частка респондентів (16 осіб) зазначили, що останнім часом іноді відчувають смуток. Частіше гарний настрій в своєму житті відзначила меншість – лише в 6 респондентів з 40.

Також більша кількість опитаних скаржилась на самотність (досить часто відчувають себе самотніми – 16 осіб, час від часу це відчуття переживають 13 осіб). Водночас, часто відчувають апатійність рівно половина з усіх опитаних (20 респондентів), досить велика частка зазначили, що час від часу потерпають від цього відчуття (12 респондентів) і меншість (лише 8 осіб) зазначили, що досить рідко стикаються з апатійними станами в своєму житті. Результати опитування відображено у діаграмах (рис. 2.1, рис. 2.2, рис. 2.3).

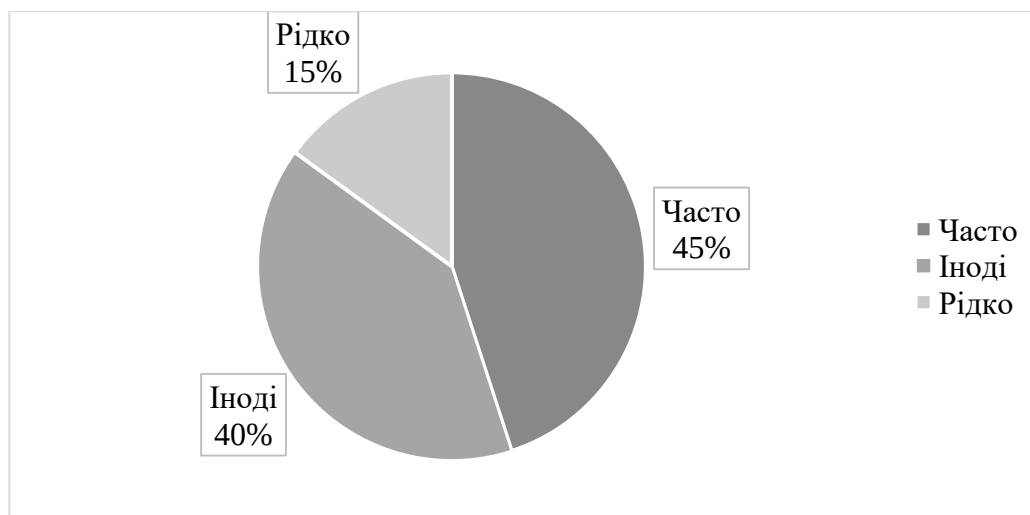


Рис. 2.1. Відповіді на питання «Чи відчуваєте ви смуток останнім часом?»

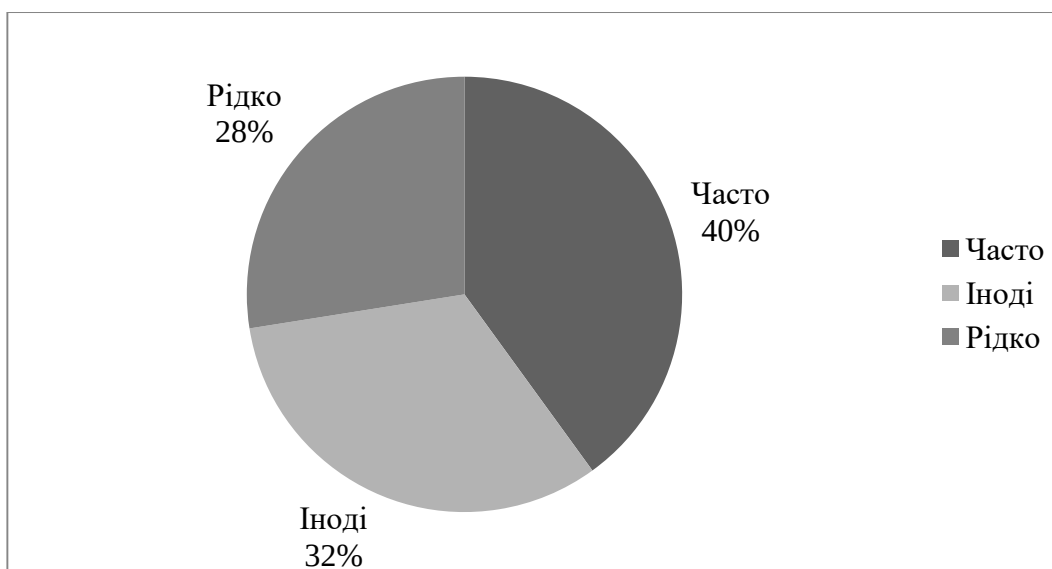


Рис. 2.2. Відповіді на питання «Чи виникає у вас відчуття самотності?»

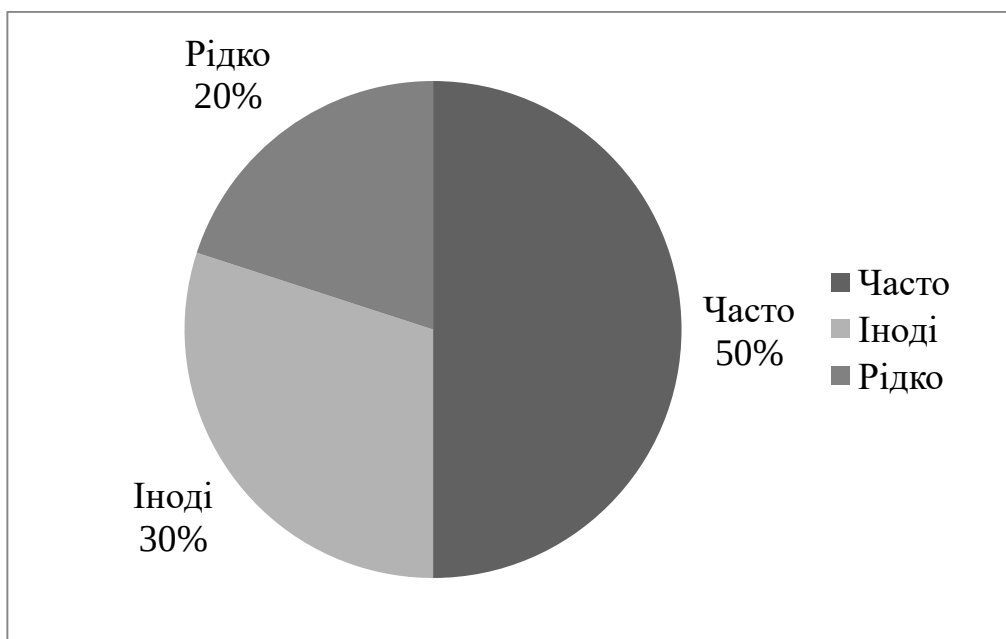


Рис. 2.3. Відповіді на питання «Чи часто ви відчуваєте апатійність/відсутність сил досягати своїх цілей останніми місяцями?»

Одночасно з тим, майже половина з усіх опитаних (19 осіб) на питання «Як часто ви взаємодієте зі своїм партнером останні кілька місяців?» надали відповідь «Майже щодня», проте одночасно із тим на питання про взаємини із партнером – «Чи часто ви проводите вільний час в компанії одне одного?» – також майже половина серед опитуваних (19 осіб) надали відповідь, що

проводять так своє дозвілля рідко. З цього можливо зробити припущення про домінування серед респондентів форми саме «суб'єктивної соціальної ізоляції», адже не зважаючи на фактично часту взаємодію з партнерами, якісні зв'язки при цьому відсутні (кількість взаємодій з партнерами в переважній більшості – саме «рідка»).

Результати опитування відображено у діаграмах (рис. 2.4, рис. 2.5)

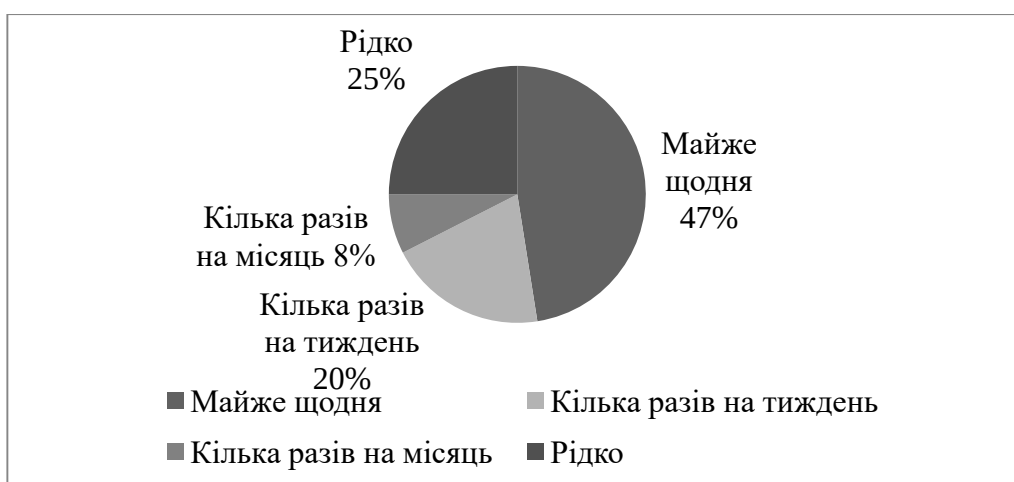


Рис. 2.4. Відповіді на питання «Як часто ви взаємодієте зі своїм партнером останні кілька місяців?»

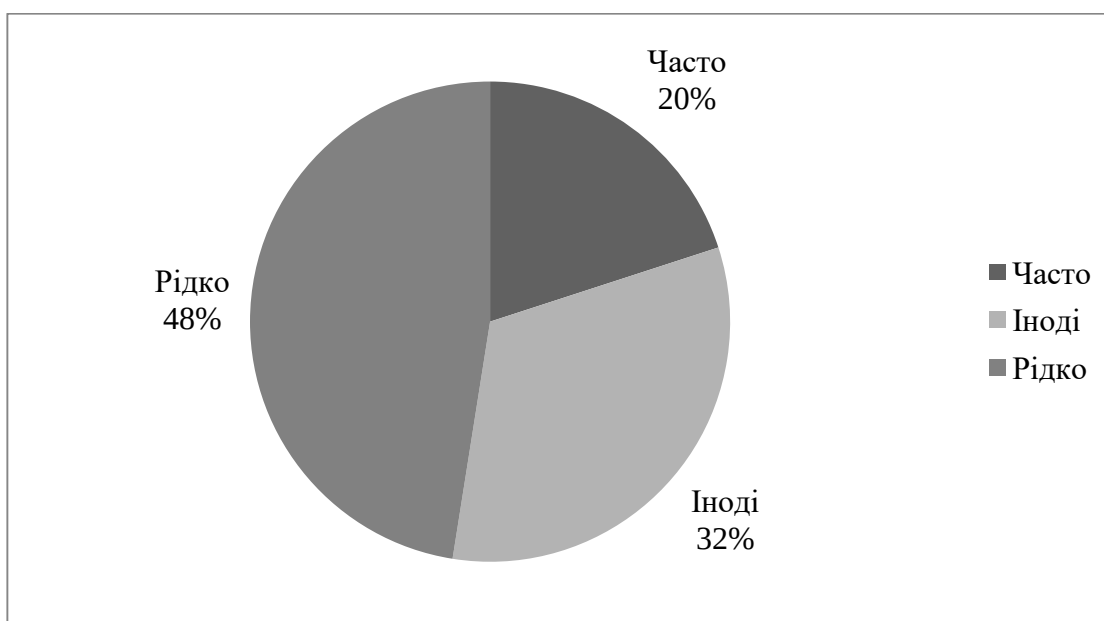


Рис. 2.5. Відповіді на питання «Чи часто ви проводите вільний час в компанії свого партнера?»

Аналізуючи результати анонімного анкетування, також варто звернути увагу і на тип взаємодії чоловіків і жінок із своїми партнерами. Так, на питання «Ваше спілкування з партнером частіше відбувається...», більше половини опитаних (24 особи) відповіли, що в більшості взаємодіють із партнером в онлайн-форматі, причому більша з них частина надає перевагу спілкуванню через технології месенджерів (текстові та аудіо повідомлення, аудіо-дзвінки). Менша частка (9 з 24 осіб, спілкування яких відбувається переважно онлайн), зазначила про більш якісну взаємодію, побудовану на набутті спільно нового досвіду (спільні розваги в режимі онлайн по типу ігор, сумісного перегляду кіно тощо).

Результати опитування відображено у діаграмі (рис. 2.6)

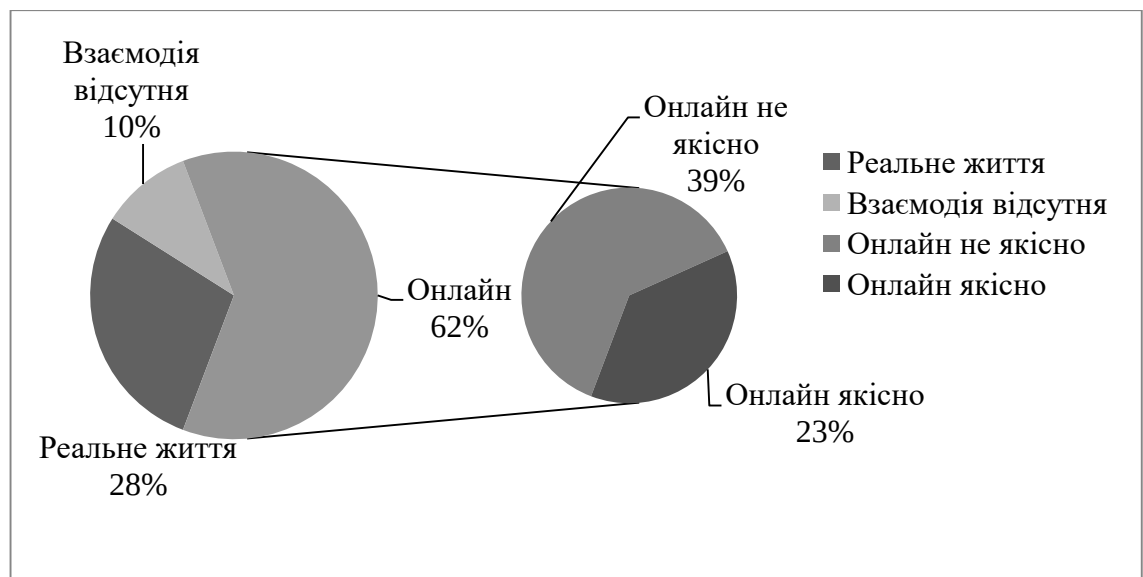


Рис. 2.6. Відповіді на питання «Ваше спілкування з партнером частіше відбувається...»

Підсумовуючи, також можна зазначити що більше половини опитаних тяжіє до покращення якості та кількості взаємодій із своїми партнерами, а саме 27 з 40 опитаних чоловіків і жінок виявили таке бажання, в той час як лише 13 задоволені поточним рівнем своєї взаємодії з партнером. Результати опитування відображено у діаграмі (рис. 2.7).

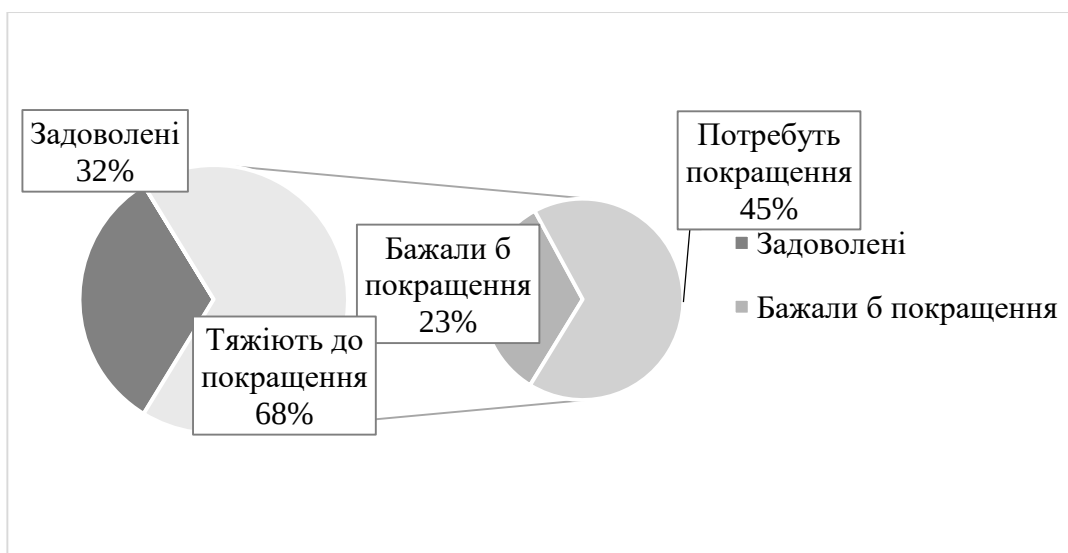


Рис. 2.7. Відповіді на питання «Чи відчували ви хоча б колись бажання спробувати нові стосунки?»

Даючи свою загальну оцінку бажанню спробувати нові стосунки з відміткою «так» (8-10/10 балів) дало лише 10 осіб з усіх опитаних. Ще 8 осіб оцінили таке бажання як «швидше ні, ніж так» (7/10 балів), 10 осіб – як швидше так, ніж ні (4-6/10 балів) і 12 «категорично ні» (1-3/10 балів).

Результати опитування відображено у діаграмі (рис. 2.8).

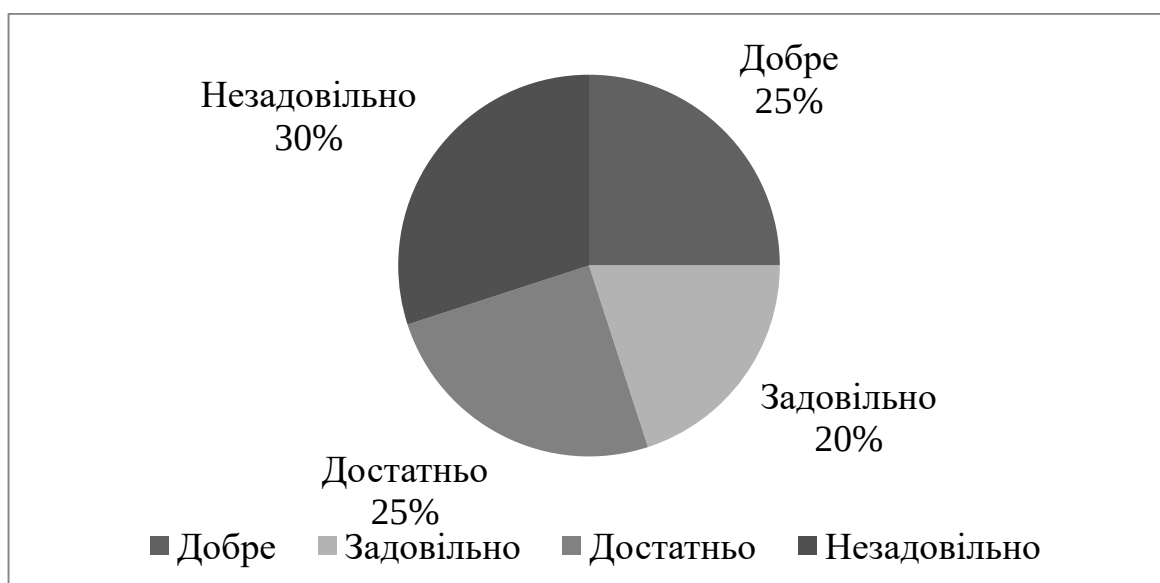


Рис. 2.8. Відповіді на питання «Як би ви оцінили вашу взаємодію з партнером?»

Згідно результатів Шкали взаємної адаптації (DAS), середнє значення складає «116», що вказує на показники вищі за норму для щасливого шлюбу. Мінімальний показник – «66», а максимальний – «143», що описує характер розкиду стосунків досліджуваних. Середнє відхилення при цьому дорівнює «17». Партнерів, які б знаходились на межі розлучення у нашій вибірці практично немає (0,7 %) (Рис.2.9.)

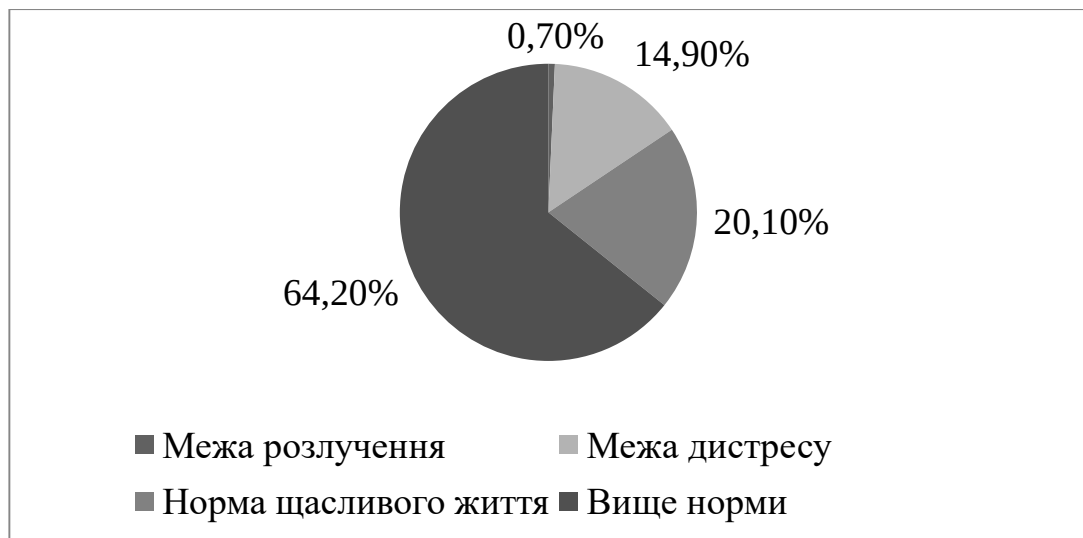


Рис. 2.9. Особливості показника емоційної близькості досліджуваних згідно Шкали взаємної адаптації (DAS)

Дуже важливо розібратися з рольовими очікуваннями у сім'ї, адже це те, про що пара інколи навіть не замислюється. Ми працювали з таким опитувальником «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), автором методики є А. Волкова. Нами було отримано такі результати:

Так, 60% вважають інтимно-сексуальну сферу життя важливою у парі, решта 20% ставляться до інтимно-сексуальної сфери нейтрально, і 20% не вважають дану сферу важливою у подружжі. Ми спілкування з цього питання і поза тестуванням, оскільки в теоретичному розділі неодноразово наголошували, що секс – одна з найважливіших сфер життя в парі, і саме секс, або його відсутність, змушують чоловіків шукати його на стороні. Для

багатьох чоловіків із нашої вибірки – секс слугує також способом емоційної розрядки і зняття напруження.

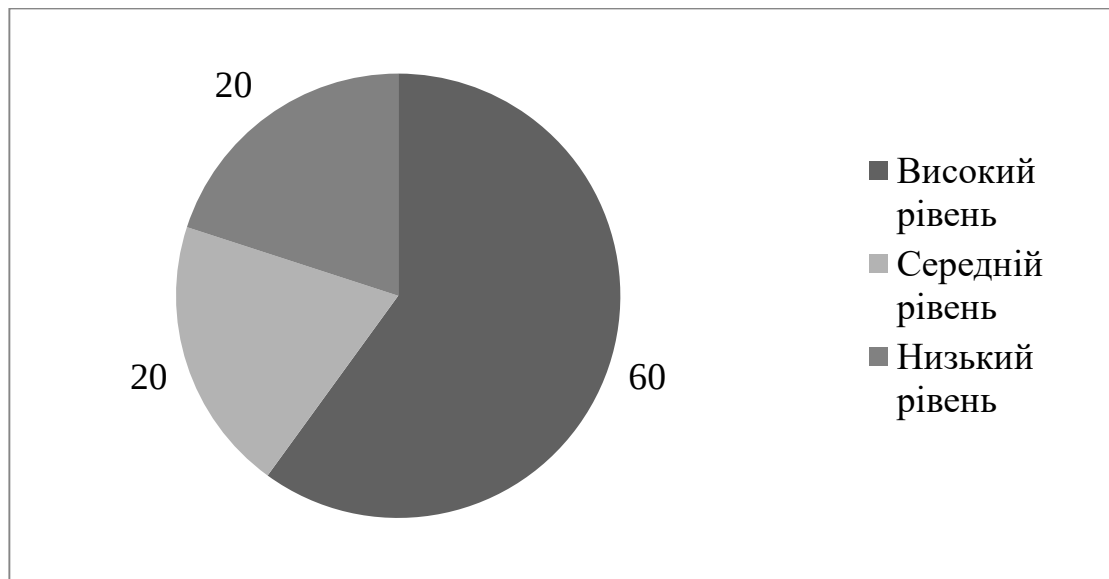


Рис. 2.10. Результати опитувальника «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), за методикою А. Волкової

Слід зазначити, що за даним опитувальником, великий відсоток респондентів приділяє увагу інтимному життю, і на їхню думку, це гарно впливає на стосунки у парі та настрій загалом.

Так, 55% мають високий рівень сімейної ідентифікації (спільні дії, інтереси), натомість 45% бажають бути більше автономними та самостійними. Схожі результати з попереднім опитувальником, а значить є більш достовірними, що зараз соціум прагне до самостійності та автономності.

Разом з тим, 35% респондентів вважають господарську побутову функцію більш важливою, в той час, як 30% ставляться до неї нейтрально, і 35% не вважають господарсько-побутову функцію важливою. Цікаво, що у 50% рольові очікування досить високі до партнера, у 20% середні і у 30% низькі. Разом з тим, тільки у 30% високий рівень рольових домагань. Сучасний світ робить побутову функцію не такою важливою, але все ж таки, великий відсоток приділяє їй значну увагу.

Натомість, 60% мають високі рольові очікування в батьківсько-виховній функції, інші 40% мають середні рольові очікування і 0% низьких очікувань у батьківсько-виховній функції. Натомість 35% мають високий рівень рольових домагань. Тобто респонденти готові брати відповідальність на себе та за своїх дітей. Немає тих, кому байдуже виховання дітей та те, як до нього буде ставитися чоловік (жінка), це досить позитивні результати на сьогодні.

У свою чергу, 30% зазначили, що мають високі рольові очікування у соціально активній сфері, натомість інші 70% нейтрально ставляться до цього. Разом з тим, у 50% високий рівень рольових домагань і вони намагаються реалізуватися не тільки у родині, але і поза її межами. Інші 50% ставляться нейтрально до соціальної реалізації. Для багатьох самореалізація стала дуже важливою, а тому партнеру потрібно або погоджуватися з цим або домовлятися на початку відносин. Зокрема, 80% мають високі рольові очікування до подружньої пари у емоційно-психологічній сфері та мають потребу у моральній підтримці, натомість останні 20% ставляться нейтрально до емоційного лідерства одного з партнерів у родині.

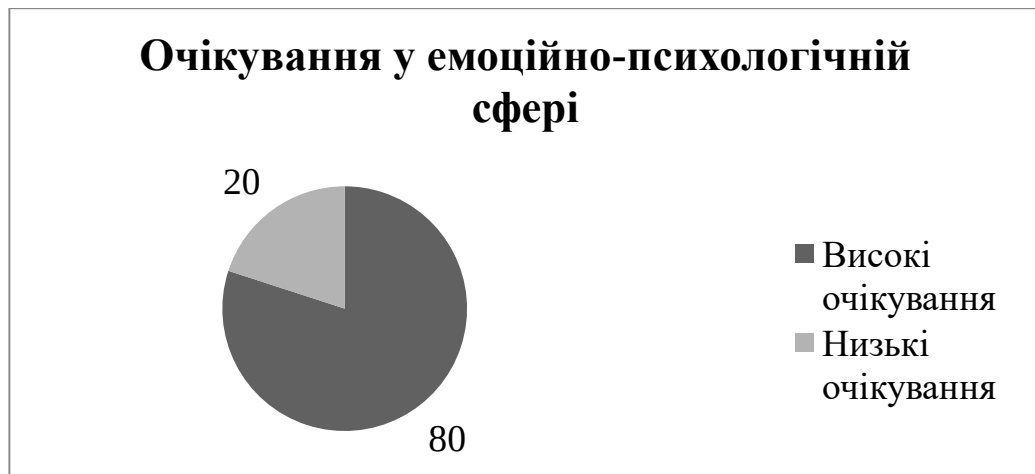


Рис. 2.11. Результати опитувальника «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), (за А. Волковою)

Від моральної підтримки багато що залежить у родині. З плином різних сімейних і глобальних проблем, всі стали розуміти важливість емоцій і

підтримки, але завжди будуть ті, хто або не готовий приймати тепло або його віддавати.

Отже, 40% мають високі рольові домагання, тобто готові не тільки просити підтримку, але і завжди її надавати, натомість, 20% ставляться нейтрально до рольових домагань, і 40% не хочуть займати лідируючу позицію у цій сфері.

Так, 75% зазначили, що мають високі очікування у зовнішній привабливості до партнера, 25% нейтрально ставляться до даної сфери.



Рис. 2.12. Результати опитувальника «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД)

Сучасний світ висуває суворі вимоги до зовнішності, особливо жінок, а тому, навіть у сталих родинах спостерігаються високі очікування до зовнішності партнера. Так, 70% готові до високих рольових домагань, а значить – відповідати власним вимогам і вимогам партнера. Тоді як, 30% не готові приділяти багато часу зовнішності. Це досить позитивні результати, адже респонденти готові не тільки очікувати, але і брати відповідальність на себе.

Методика розкрила найважливіші функції партнерства, а саме, господарсько-побутову, інтимну, емоційну, зовнішню, батьківсько-дитячу, ідентичну та соціально-активну. Результати різні і важливо кожен шкалу розбирати індивідуально з парою. Але важливо відзначити, що більшість готова працювати над собою та над стосункам. Також більшість, якщо має великі очікування до партнера, то має великі очікування і до себе, а значить задовольняє потреби подружжя. На нашу думку, парам може не вистачати емоційності та спільної соціальної активності.

Результати методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»), на відміну від попередніх методик, окрім аналізу загальної статистики проявів тривожності партнерів, дозволила провести аналіз окремих проявів тривоги за показником гендеру серед чоловіків і жінок. Отримані результати відображено в Додатку Г.

Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що переважна більшість серед опитаних мають певні виражені прояви тривоги. Так, із 40 опитаних 2 особи мають дуже високий рівень тривожності, 22 особи мають високий рівень тривожності, 15 мають середній з тенденцією до високого, 0 мають середній з тенденцією до низького і 1 особа має низький рівень тривожності.

Результати опитування відображено у діаграмі (рис. 2.13).

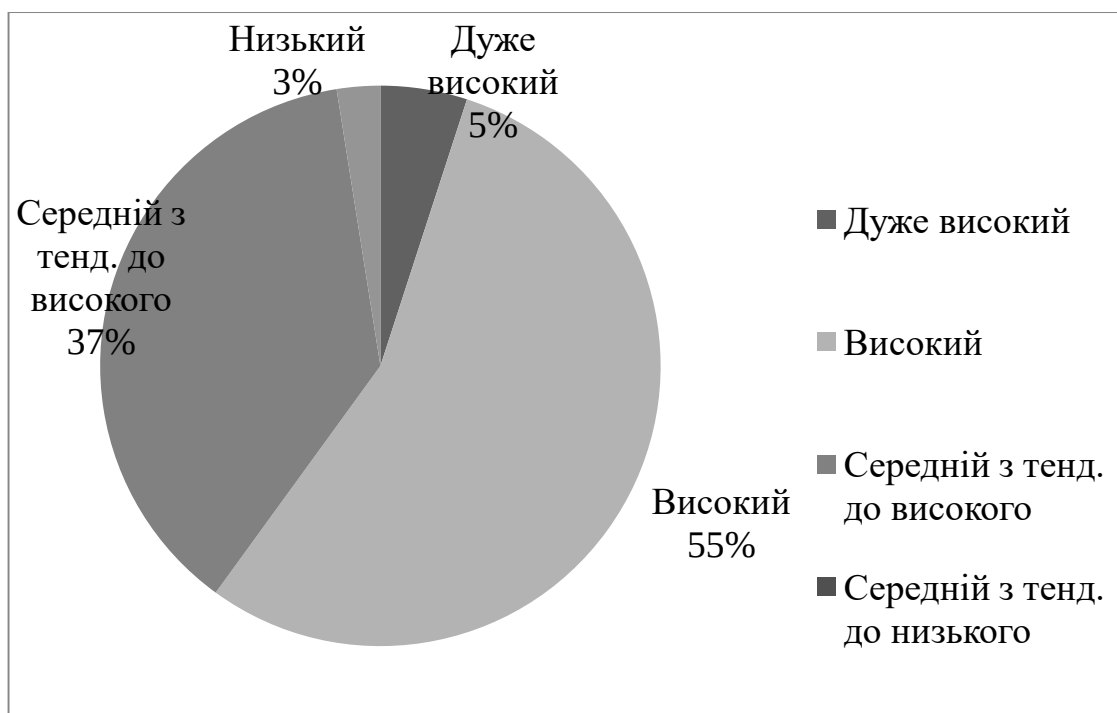


Рис. 2.13. Рівень тривожності, згідно результатів методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»)

Аналізуючи дані щодо рівня тривоги на основі методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»), було виявлено значущу різницю в результатах між чоловіками і жінками.

Так, серед жінок набагато частіше зустрічався показник з результатом високого рівня тривожності, в той час як серед чоловіків частіше зустрічались результати середнього рівня з тенденцією до високого. І хоч і в перших, і в других наявні виражені симптоми тривожності, можна констатувати, що серед жінок рівень тривоги загалом вищий, ніж серед чоловіків.

Результати опитування відображено у діаграмах (рис. 2.14, рис. 2.15)

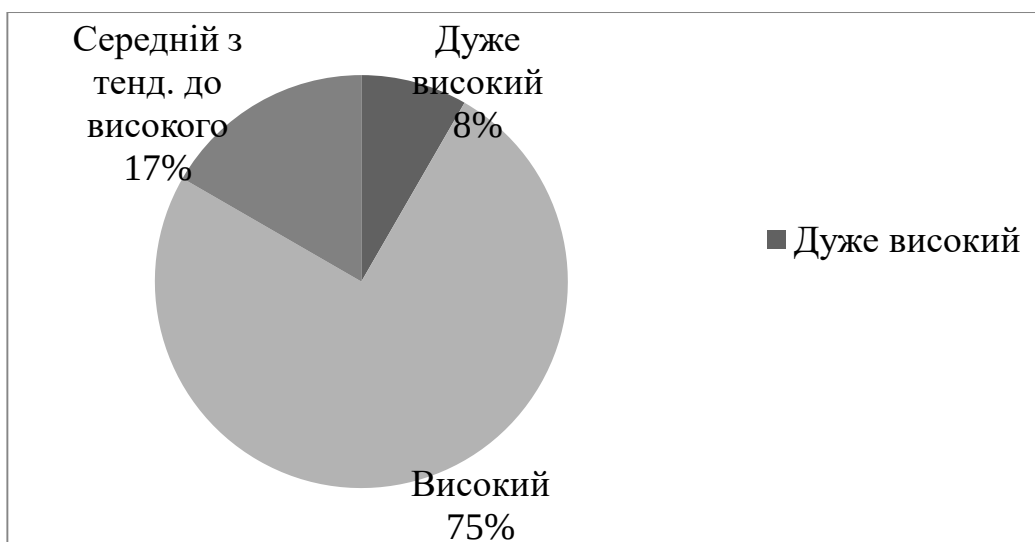


Рис. 2.14. Рівень тривожності серед жінок, згідно результатів методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»)

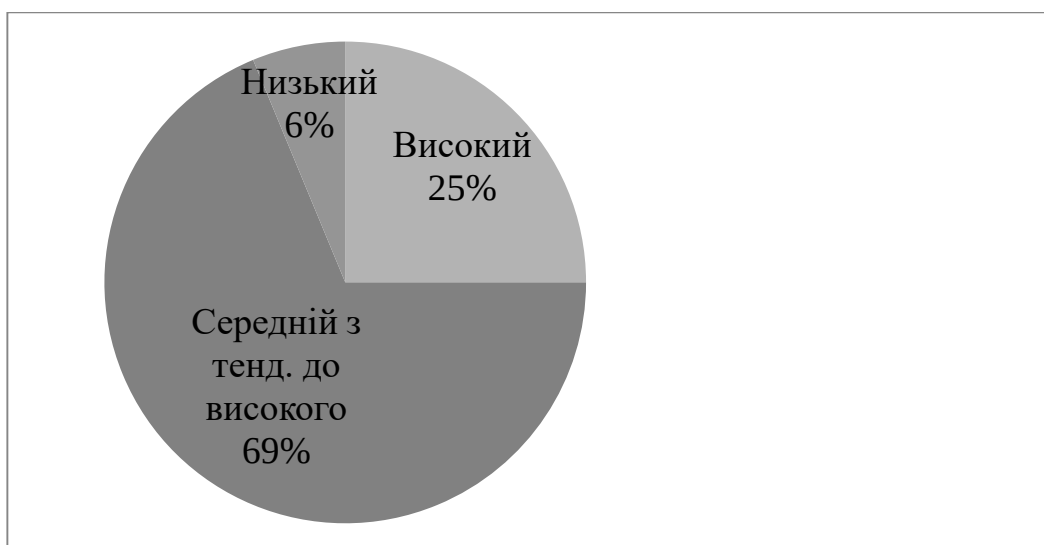


Рис. 2.15. Рівень тривожності серед чоловіків, згідно результатів методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»)

За результатами, як і було продемонстровано візуально в діаграмах, серед жінок жодна не отримала результату середнього з тенденцією до низького та високого.

Також серед чоловіків жоден не отримав дуже високого результату тривожності та жоден середнього з тенденцією до низького.

Отже, відповідно до результатів даної методики можна сказати, що більшість респондентів мають високий рівень тривожності та середній з тенденцією до високого. При цьому низький рівень тривоги показала абсолютна меншість (1 респондент із 40) і жоден з опитуваних не отримав середнього результату з тенденцією до низького рівня тривоги.

Таким чином, у результаті проведення констатувального експерименту, можемо відзначити, що за таким показником, як «адаптація і згуртованість» чоловіки показали низький рівень, а жінки – навпаки високий. Така ситуація свідчить про те, що в умовах війни та невизначеності жінки більш адаптивні, ніж чоловіки, а також, що для жінок згуртованість і емоційна близькість набагато важливіші, ніж для чоловіків даної вибірки.

Щодо такого показника, як рольові очікування від шлюбу, то і чоловіки і жінки продемонстрували середній рівень, що засвідчує факт наявності претензій і відсутності повного прийняття партнера, а це далеко від ідеалу. Втім, такий показник, як тривога і почуття провини у обох гендерів високий, що підтверджує результати попередніх тестувань, у яких було виявлено думки та наміри про зраду, наявність образ і претензій, відсутність повного порозуміння, а також високий рівень тривоги і переживань. Щодо рівня комунікації, то він середній, і в чоловіків, і в жінок, і це також підтверджено попередніми методиками. Такий показник, як підтримка, виявився на низькому рівні у всіх респондентів, і, на нашу думку, це найбільш сумний результат, адже саме від взаємопідтримки, поваги і вміння співчувати своєму партнеру залежить міцність і довготривалість стосунків.

У таблиці 2.1. представлено загальні результати за показниками зради.

Таблиця 2.1.

**Загальний результат за виокремленими показниками зради на
констатувальному етапі**

Чинники	Чоловіки	Жінки
Адаптація та згуртованість	Низький	Високий
Рольові очікування від шлюбу	Середній	Середній
Тривога і почуття провини	Високий	Високий
Рівень комунікації	Середній	Середній
Підтримка	Низький	Низький

Констатувальний експеримент показав, що згідно результатів чотирьох методик, досить високий відсоток усвідомлених респондентів, які дійсно вірні і щирі з партнером. Разом з тим, близько 30% потребують допомоги, адже мають низький рівень адаптації та згуртованості, високий рівень тривоги та відчуття провини. Також, приблизно у 30% не збігаються рольові очікування та рольові домагання у стосунках, що може погіршувати стосунки в парі та посилити потяг зраджувати. На нашу думку, тема взаємостосунків і феномен зради актуальна та потребує детального вивчення.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи нами здійснено констатувальний експеримент. З'ясовано, що на зраду впливають такі чинники, як тривожність, рівень комунікації між партнерами, задоволеність стосунками у контексті поваги, підтримки, побутових турбот. Як було виявлено у теоретичному розділі дослідження, саме комплекс причин детермінує появу думок про зраду і намірів свідомо зраджувати.

Ми обрали такі методики для діагностування феномену зради в комплексі: авторська анкета (анонімна) на оцінку ставлення до зради; шкала взаємної адаптації в парі (англ. Dyadic Adjustment Scale, скорочено «DAS»); опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД); методика «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»).

Констатувальний експеримент показав, що згідно результатів чотирьох методик, досить високий відсоток усвідомлених респондентів, які дійсно вірні і щирі з партнером. Разом з тим, близько 30% потребують допомоги, адже мають низький рівень адаптації та згуртованості, високий рівень тривоги та відчуття провини. Також, приблизно у 30% не збігаються рольові очікування та рольові домагання у стосунках, що може погіршувати стосунки в парі та посилити потяг зраджувати. На нашу думку, тема взаємостосунків і феномен зради актуальна та потребує детального вивчення. Саме тому наступним етапом нашого дослідження є розробка та впровадження Психологічної програми корекції і терапії зради у воєнний час.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ ЗРАДИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Психологічна програма корекції і терапії зради у воєнний час

Більшість дослідників вказують на те, що сімейне консультування має свою специфіку і є підстави вважати його окремим напрямом психологічної практики. У науковій літературі подані такі визначення цих двох видів психологічної допомоги:

Сімейне консультування – короткотривалий процес, спрямований на допомогу і підтримку сім'ї у вирішенні актуальних, ясно усвідомлюваних проблем, які нещодавно проявились.

Сімейна психотерапія – довготривалий, більш глибокий, процес, в якому, крім розгляду актуальної сімейної ситуації, як правило, має місце аналіз минулого сім'ї та сімейна реконструкція.

Отже, в обох випадках психологічної практики має місце психотерапевтичний процес, але вони відрізняються одна від одної складністю ситуації, в якій перебуває сім'я, її проблемами та цілями діяльності.

Специфіка консультування виявляється не лише у практичних аспектах, які щойно викладені. Вже можна говорити про свою теорію і методологію консультативної психології. Усі теоретичні дослідження в цій галузі можна умовно розділити на дві групи:

1) дослідження, що покладені в основу традиційних психотерапевтичних шкіл і напрямів (психоаналіз, біхевіоризм, когнітивна психологія, гештальт тощо);

2) роботи, які можна узагальнити під загальною назвою «дослідження з консультативної взаємодії», що вивчають такі специфічні консультативні проблеми, як пошуки моделі зв'язку клієнт-консультант, вивчення впливу

парадоксальних втручань на клієнта, аналіз ефектів стилю і змісту методики інтерпретації консультанта, залежність процесу консультування від індивідуальних змінних клієнта і консультанта та їх відповідності одне одному, вплив факторів тривалості консультування тощо.

У теорії і практиці психологічної допомоги особистості й сім'ї існують доволі різноманітні теоретико-методологічні школи:

- психоаналітична сімейна психотерапія;
- позитивна сімейна психотерапія;
- біхевіоральний;
- гуманістичний;
- когнітивно-поведінковий підходи тощо.

Практичному психологу доводиться здійснювати власний вибір форм і стратегій роботи з сім'єю, тому він повинен вільно володіти як методологічною, так і світоглядною базою тих шкіл, на які орієнтується у своїй роботі. Останнім часом дослідники вказують, що психологу-консультанту для успішної роботи з кожною окремою сім'єю потрібно не тільки уявляти теорію сім'ї, що покладена в основу теоретико-методологічної школи, яку він обирає, а й усвідомлювати власну концепцію сім'ї та зрозуміти, які уявлення про сім'ю відповідають світоглядові клієнта психологічної консультації.

Однак останнім часом практики віддають перевагу в роботі з сім'єю таким підходам, як системний і структурний.

Роль психолога у системі С. Мінухіна розуміється так: йому пропонується приєднатися до сім'ї, тимчасово ніби стати одним із її членів. «Входження» психолога у сімейну систему викликає «міні-кризу», що має важливе значення: жорсткі ригідні зв'язки й стосунки послаблюються, і це дає сім'ї шанс змінити стан своїх «кордонів», розширити їх, а отже, змінити свою структуру.

Не менш поширений ще один з варіантів системного підходу – *стратегічна сімейна терапія* (Дж. Хейлі, К. Маданес, П. Вацлавік,

Л. Хоффман та ін.), де основна робота терапевта спрямована на формування у членів сім'ї відповідальності одне за одного.

Використання системного підходу на практиці потребує значних витрат часу, енергії, серйозної мотивації, до чого український клієнт не завжди готовий. Досвід вітчизняних психологів показує, що консультанту доцільніше здійснювати індивідуальне психологічне консультування з сімейних проблем. При індивідуальному підході сім'я розглядається як стрес-фактор, з яким клієнт мусить справитися. Завдання психолога полягає у виявленні тих індивідуальних особливостей клієнта, які утруднюють його адаптацію в сім'ї, провокують сімейні дисгармонії.

Інтегративний підхід у сімейній психотерапії й консультуванні представлений:

- моделлю метаструктур (Д. Брейнлін, Р. Шварц, Б. Маккун-Каррер);
- інтегративною проблемно-центрованою терапією (У. Пінсоф);
- інтегративною моделлю (Д. Браун, Д. Крістенсен);
- моделлю наративних рішень (Д. Ерон, Т. Лундт);
- інтегрованою подружньою терапією (Н. Якобсон, Э. Крістенсен);
- моделлю внутрішніх сімейних систем (Р. Шварц);
- сімейним системним когнітивно-поведінковим психотерапевтичним підходом (Е. Г. Ейдемільлер, В. Юстицькіс);
- інтегративною моделлю системної сімейної психотерапевтичної діагностики (А. В. Черніков) тощо.

Який би варіант взаємодії психолог не обрав для консультування сім'ї, сімейне консультування повинно відповідати принципу гуманного ставлення до кожного члена сім'ї та сім'ї загалом. Консультант має приймати сім'ю та її позиції і давати клієнтам відчувати це. Отже:

1. Консультант має поважати автономність сімейної діади, що звернулася по допомогу, її права на вільний вибір свого шляху розвитку (якщо,

звичайно, її спосіб не загрожує життю та здоров'ю дитини). Консультування ефективне лише тоді, коли воно сприяє підтримці, збереженню та позитивному розвитку сім'ї як цілісності.

2. Консультант здійснює індивідуальний підхід до сім'ї, до кожного з її членів, спираючись при цьому на ресурси розвитку, які реально є в сім'ї. Консультування повинно здійснюватись у логіці позитивних можливостей розвитку сім'ї, а не штучно нав'язувати подружжю цілі та завдання ззовні.

3. Здійснюючи консультування сімейної пари, психолог повинен дотримуватися принципу реалістичності: не намагатися «переробити сім'ю чи когось із її членів», «забезпечити життєве благополуччя чи працевлаштування». Він може лише підтримати сім'ю у кризовий період, створити умови для виявлення внутрішніх ресурсів, що дають можливість набутти гнучкості у стосунках як між членами сім'ї, так і в стосунках сім'ї з «великим світом».

4. Уміння «слухати і чути» кожен зі сторін – допомагає налагодити контакт, а отже, дає шанс на успішне консультування.

5. Консультуючи сім'ю, потрібно чітко структурувати процес прийому.

Таким чином, сімейне консультування є відносно новою галуззю психологічної практики. Зазвичай воно розглядається як короткотривалий процес, спрямований на допомогу і підтримку сім'ї у вирішенні усвідомлюваних проблем. Від сімейної психотерапії сімейне консультування відрізняється рівнем складності проблем і цілями діяльності. Як теоретична база, використовуються різноманітні зарубіжні концепції психологічної допомоги, які можна умовно об'єднати в індивідуальний, системний, інтегративний підходи. Звертається увага на потребу урахування світогляду консультанта і клієнта.

Варто зазначити, що основним засобом психологічного консультування є не та чи інша психотехніка, а особлива форма взаємовідносин у системі «психолог – клієнт». Який би варіант взаємодії психолог не обрав для консультування сім'ї, що звернулася по допомогу, важливо, щоб він спирався

на позитивні ресурси її членів, намагався підтримати й розвинути кращі їхні почуття та здібності.

Результати констатувального експерименту безапеляційно переконали нас у намірах створити власну розробку, яка б містила авторські ідеї, техніки, з опорою на потужний досвід видатних класиків сімейної психології та психотерапії. Ми мали наміри «оживити» методи впливу на подружжя, партнерів, які мають труднощі взаємодії, бар'єри в спілкуванні, невиказані образи і підозри, адже ревності – проблема, що зафіксувалася в несвідомому з дитинства. Нами було розроблено психологічну програму корекції і терапії зради у воєнний час.

Нами було з'ясовано, що на зраду впливають такі чинники, як

- *тривожність;*
- *рівень комунікації між партнерами;*
- *задоволеність стосунками у контексті поваги;*
- *підтримки, побутових турбот.*

Відтак, у змісті нашої програми – акцент на головних чинниках, які провокують зраду. А саме:

1. Поліпшення комунікації.
2. Методи згуртування та покращення емоційної близькості між партнерами.
3. Правила взаємодопомоги та підтримки.
4. Техніки зниження тривожності.
5. Рефлексія емоційних станів.
6. Робота зі страхами.
7. Психотерапевтична робота з образою.
8. Психотерапія травми.
9. Робота з жіночністю та сексуальністю.

Ми зосередили увагу на методі психосинтезу італійського психотерапевта Роберто Ассаджіолі, який на основі психодинамічної теорії розвитку особистості розробив концепцію самореалізації особистості,

розкривши власне тлумачення вищих процесів психічної діяльності. Дослідник був переконаний (і його ідея лягла в основу нашої програми), що в процесі здійснення психосинтезу, всі потреби, бажання, прагнення особистості слід спершу усвідомити, потім об'єднати і далі вже – відчувати: твоє, чи ні, відгукується, чи ні.

Ми спираємося на структуру особистості, яка тлумачить класичну «Тінь», яка якраз і відповідає про наші потяги, пристрасті, страхи і перелюб, за ідеями Карла Юнга, проте додаємо удосконалену теорію Р. Ассаджіолі, який довів, що несвідоме також буває декількох рівнів: вище, середнє, нижче. Саме нижче несвідоме керує реакціями та діяльністю тіла, воно відповідає на сексуальну складову особистості, за ревності, фантазії, манії, збочення. Такий підхід розширює діапазон впливу на несвідоме клієнта, допомагає віднайти детермінанти зради в кожному конкретному випадку, знайти ключі для налагодження взаємостосунків, виходячи з унікального, персонального досвіду клієнта. Тут доречною є фраза К. Юнга: Ми надаємо стосункам у парі дуже великого значення. Але ж вони мають сенс лише тоді, коли ми побудуємо щасливі стосунки з самим собою.

У нашому розуміння психосинтез – це картина сімейної історії, яка містить власну канву, свій сюжет, і нашою місією є пошук того кульмінаційного моменту, відколи дана система дала збій. Таким чином, ми вплітаємо в концепцію Роберто Ассаджіолі ідеї Віджинії Сатир та Сальвадора Мінуха про сім'ю, як систему. Ми не відкидаємо також сімейну генограму Мюррея Боуена, адже вона також ідеально лягає в зміст нашої психологічної програми корекції і терапії зради у воєнний час. Свідомі, що така розробка стане в нагоді не лише психологу, який консультує сім'ю, а й тому фахівцю, який працює з наслідками зради, допомагає чоловікам і жінкам пережити біль зради, розлучення і втрати. Саме тому ми беремо до уваги роботу з травмою.

Сім'ї в чомусь повторюють сімейні сценарії пращурів, бо одні й ті ж теми програються з покоління в покоління, хоча актуальний контекст може бути іншим. Так, Е. Ейдемільер для роботи з сімейною історією вводить поняття

«тема», під яким він розуміє специфічну проблему, навколо якої формується періодично повторюваний в сім'ї конфлікт.

Тема визначає спосіб організації життєвих подій і зовні проявляється в стереотипах поведінки, які відтворюються з покоління в покоління. Вивчення даного феномена повторення в поколіннях поведінкових стереотипів було розпочато М. Боуеном. Ним було встановлено, що в родині від покоління до покоління спостерігається накопичення і передача *«дисфункціональних патернів»*, що може стати причиною індивідуальних труднощів у членів сім'ї.

Метод генограмного аналізу використовується для терапевтичних і для навчальних цілей. Всі розглянуті вище показники функціонування сім'ї тісно пов'язані між собою. Так, введенню правил може перешкоджати несформованість у родині навичок комунікації, а на встановлення внутрішніх кордонів сім'ї може впливати будь-який сімейний міф.

Генограма являє собою форму сімейного родоводу, у якій записується інформація про членів сім'ї, принаймні в трьох поколіннях. Генограми показують сімейну інформацію графічно, що дозволяє швидко охопити складні сімейні патерни, і є багатим джерелом гіпотез про те, як клінічні проблеми можуть бути пов'язані з сімейним контекстом і розвитком у часі. Для терапевтичних записів генограма забезпечує коротке резюме, що дозволяє терапевту, не знайомому з випадком, швидко сприйняти велику кількість інформації про сім'ю і отримати уявлення про її потенційні проблеми.

На відміну від інших форм дослідницьких записів, генограма дозволяє постійно вносити зміни і корективи при кожній зустрічі з сім'єю. Вона дає можливість терапевту пам'ятати велику кількість членів сім'ї, їхні взаємини і ключові події сімейної історії.

Крім методики «Сімейна генограма» в аналізі сімейної історії доцільно використовувати такі графічні методи, як «Лінія часу», «Карта сім'ї» та ін., за допомогою яких можна виявити найбільш значущі для функціонування сім'ї події, зміни в її структурі, можливі збіги подій у досліджуваній і

прабатьківських сім'ях, що неявно зумовлюють перенесення особливостей взаємин членів сім'ї на прийдешні покоління.

Розглянемо зміст програми, за всіма напрямками покроково.

1. Поліпшення комунікації

Для кращого засвоєння даного питання рекомендовано переглянути відео-матеріал Анни Варги «Шлюби укладаються на небесах».

Стадія осмислення. *Вправа «Фішбоун»*. Аналіз власної сімейної історії методом критичного мислення «Fishbone». Фішбоун (діаграма «риб'ячої кістки» (англ. Fishbone Diagram) – один із найбільш ефективних прийомів, який можна використовувати, коли необхідно встановити причинно-наслідкові зв'язки, здійснити обґрунтований вибір, розвинути навички роботи з інформацією, навчити вирішувати проблеми тощо. Автор – японський професор Каору Ісікава.

Схема включає в себе чотири основні блоки, представлені у вигляді голови, кісток та хвоста риби. Кожна з них відповідає за певні нюанси:

- голова – тема, питання або проблема, що підлягає аналізу;
- верхні кістки (або ті, що розміщені з правого боку при вертикальному положенні схеми) – основні поняття теми та причини виникнення проблеми;
- нижні кістки (або ті, що розміщені з лівого боку при вертикальному положенні схеми) – факти, що є підтвердженням певних причин чи понять, вказаних у схемі;
- хвіст – відповідь на поставлене питання, висновки.

Найважливіші поняття треба розміщувати ближче до голови.

Метод позитивної реінтерпретації подій «Якби...». Суть методу полягає в тому, що клієнт вступає в рапорт з психологом на засадах позитивної реінтерпретації зради, що дозволяє побачити її з іншого боку, знайти в негативному – позитивне, в проблемі – можливості, в патологічному – здорове, у кризі – шанс. Важливо акцентувати минулий досвід і «по крихтам»

опиратися на нього, щоб клієнт метафорично відчув стан «наче світло увімкнули в темній кімнаті».

Наприклад: традиційне відчуття страху зради інтерпретується як здатність уникати загрозливих ситуацій, обережність, обачність. Натомість, фрустрація стосунків або платонічних почуттів убачається як шанс почати спочатку, стати іншим (більш зрілим і усвідомленим). У свою чергу, недоліки перетворюються на можливості та позитивні якості клієнта, які допоможуть у вирішенні проблемних питань.

Вправа «Синквейн».

Проблема: як ви розумієте вислів І. Ялома з книги «Коли Ніцше плакав»: «Ідеальні стосунки у шлюбі можливі лише тоді, коли вони не є необхідною умовою виживання людини»?

2. Методи згуртування та покращення емоційної близькості між партнерами

Часом емоційна близькість втрачається і партнери відчують, що перестають, як раніше, відчувати одне одного. Ми проти емоційного злиття, проте – виступаємо ЗА емоційну близькість і емпатію по відношенню одне до одного. Відчувати біль іншого, як свій власний, розуміння та підтримка в моменти емоційної кризи або внутрішнього конфлікту – запорука згуртування та покращення емоційної близькості між партнерами. Для покращення стану емоційної близькості скористаємося методом, запозиченим із позитивної психотерапії. Розглянемо схему на прикладі зради, яка відбулася.

Розглянемо схему внутрішнього конфлікту $OK + AK = BK$:

Таблиця 3.1.

Схема внутрішнього конфлікту

Основний конфлікт	Актуальний конфлікт	Внутрішній конфлікт
-------------------	---------------------	---------------------

Обстановка в ранньому дитинстві	Вплив поглинаючих обставин (гострий прояв)	Нестерпна, гнітюча ситуація, відчуття себе зрадником, брехуном, злочинцем, муки совісті
Психологічні, адаптивні, компенсовані, активні і пасивні захисні механізми	Мікро-і макротравми	Безвихідь, розрив між «хочу і треба», зрада самого себе
Тип особистості (нервової системи)	Реактивує, основний конфлікт, який дримає	Невроз, докори сумління, необдумані вчинки, таємне задоволення голосу «розуму»

Робота з клієнтом за цією схемою, і допомога «жертві зради» – завдяки даному методу – дають неймовірні результати в консультуванні.

Вправа «Генограма» Для виконання цієї вправи з клієнтом, можна використати метафоричні асоціативні карти «Тотемні тварини».

Напишіть у стовпчик 7 тварин. Будь-яких. Це можуть бути і комахи, і плазуни, і хижак.

Побудуйте генограму. Зверху – бабусі і дідусі по татовій і по маминій лінії.

Нижче відповідно – тато і мама.

Потім – «Я».

Виберіть для кожного представника вашого роду тварину і напишіть хоча б по 3 характеристики. Для себе це зробіть також.

Біля «Я» Завершіть фразу: «Нарешті я...».

Прийдемо до аналізу.

3. Правила взаємодопомоги та підтримки

Як би важко не було, які б випробування не підкидало життя, а негаразди завжди є в стосунках, без них – ніяк, пам'ятайте, що «найтемніші часи – перед світанком». Людина, яка здатна допомагати, завжди буде у більш виграшному становищі в стосунках, аніж той, хто тільки очікує, не вміє віддавати, а лише хоче брати. Тому варто пам'ятати про славнозвісний баланс між брати і давати.

Серед правил підтримки одне одного варто пам'ятати, що найголовніше – це щирість. Тому, аби підтримати кохану людину, потрібно лише мати бажання і бути поруч. Важливо також правильно розставляти кордони, бути доброзичливим і чуйним, асертивним і конгруентним. Інколи слова зайві, достатньо обіймів і лагідних дотиків.

Разом з тим, не варто забувати, що навіть у гіркі моменти, доречною є думка: «Так буде не завжди». Це притча про єврейського кравця, який повісив у своїй майстерні табличку з надписом: «Так буде не завжди». Коли у нього було багато замовлень і хороші прибутки, він дивився і пам'ятав, що треба заощадити, адже завтра може бути по-іншому. І навпаки, в тяжку днину ця цитата підбадьорювала. Ось так і в стосунках, як у вірші В. Симоненка «Є в коханні і будні, і свята...».

4. Техніки зниження тривожності

Техніка візуалізації «Дзеркало і Я»

Підійдіть до уявного дзеркала. Подивіться на себе. Побачте себе у своїй найкращій формі: одяг, зачіска, ідеальна вага, у якій комфортно, найкращий вік, вираз обличчя. Помилуйтеся своїм відображенням.

А тепер відійдіть на відстань, або обійдіть дзеркало і знову подивіться на себе. Але вже на себе через 5 років.

- Яка ви?
- Що змінилося?
- Як ви виглядаєте (одяг, взуття, вага, обличчя, зачіска)
- Вам подобається ваш майбутній образ?

- Якщо ні, то чому? Що б вам хотілося змінити?

А тепер візьміть аркуш і розділіть його на 3 частини:

1. Я – минула
2. Я – сьогодні
3. Я – майбутня

Намалюйте себе, наче в 3 D-вимірі.

Аналітична робота проводиться за ідеями О. Венгера «Малюнок людини».

Зняття психологічних механізмів стресу також сприяє мистецтво, спілкування із родиною, друзями, переключення на будь-яке інше заняття, хобі, читання художньої літератури, слухання музики (наприклад, 17 Соната Людвіга ван Бетховена). Багатьом людям допомагають масаж, дихальна гімнастика, сауна та водні процедури. Також свою ефективність довели фітотерапія, гомеопатія, терапія кольором, мінералами, ароматерапія. Позитивно впливає на емоційну сферу перебування на природі, море, контакти із тваринами, медитації та аутотренінги.

Величезну роль у ліквідації негативних наслідків стресу відіграє трудова діяльність. Необхідно пам'ятати, що праця – це не лише соціальна потреба, але й біологічна необхідність. Різні види фізичної діяльності є основним способом ліквідації фізіологічних механізмів стресу.

Одним із ефективних шляхів є зниження суб'єктивної значущості стресового чинника. У практиці психологів для зняття напруження, емоційного виснаження можна використовувати щоденний повноцінний сон для відновлення фізичного та емоційного стану. Хорошій фізичній формі і позитивному настрою може слугувати комплекс вправ, які виконуються регулярно, а також гумор, як кращі ліки від стресу.

5. Рефлексія емоційних станів

Будь-яка емоція завжди має декілька складових:

1. Перша – це суб'єктивне переживання.

2. Друга – це реакція організму. Наприклад, коли людина збуджена, її голос може тремтіти або підвищуватися всупереч її бажанню.
3. Третя – сукупність думок, що супроводжують емоцію.
4. Четверта – це особливий вираз обличчя. Наприклад, якщо людина незадоволена, вона хмуриться.
5. П'ята пов'язана з генералізованими емоційними реакціями. Наприклад, при негативній емоції ставлення людини до подій, що відбуваються навколо, стає негативним.
6. Шоста – це схильність до дій, що асоціюються з цією емоцією, тобто тенденція поводитися таким чином, як зазвичай поведуться люди, коли переживають певні емоції. Гнів, наприклад, може призвести до агресивної поведінки.

Вправа «Робота з тінню». Тінь – це Анти-Я, це опозиція Персони.

- Це те, що я в собі не приймаю і категорично заперечую.
- Будь-яка Тінь – це комплекси. Але Тінь завжди містить багато енергії.
- Як розпізнати Тінь? «Мене це дратує в інших, але я це заперечую в собі».
- Тінь існує під девізом: «Зроби щасливим себе».
- А ще, людина неусвідомлено притягує до себе людей, які її провокують.

Вправа «Мій гардероб»

Напишіть 5 речей, предметів одягу, головний убір, взуття, будь-що, які Ви ніколи на себе не одягнете і не купите. Навіть не подивитися на них у магазині.

Навпроти запишіть ті якості, риси характеру, властивості, які відповідають, на Вашу думку, цим речам: наприклад, зухвальство, вульгарність, несмак...

Далі слід здійснити аналітичну роботу.

Вправа «Казка про Тінь»

Жила-була жінка (чоловік) і у неї (нього) була Тінь...

І ось одного разу Тінь зникла.

Як це відбулося? За яких обставин?

Що змінилося в житті клієнта, які проблеми з'явилися без Тіні? (декілька речень)

І тоді... (що робить персонаж, аби вирішити проблему)

І з тих пір....

6. Робота зі страхами

Вправа: «Визнання страху»

Спробуйте зобразити свій страх метафорично: у вигляді тварини, природи, об'єкта навколишньої дійсності або абстракції. Намалюйте його. Клієнт отримує олівці і аркуш, краще – фарби і пензлик.

Здійснимо рефлексивний аналіз:

- Опишіть символ, який ви намалювали
- Які емоції він викликає?
- Які асоціації у вас виникають, коли ви дивитеся на цей малюнок?
- Яке основне смислове повідомлення він несе власнику?
- Як його використовувати?
- Чи складно вам було його створювати?
- Яким чином цей малюнок пов'язаний з вашою жіночністю, чи чоловічим началом?
- Що б вам хотілося з ним зробити?

Вправа: «Вербалізація страху»

Бути:

- Забутим
- Покинутим
- Не зрозумілим
- Не поміченим
- Не потрібним

- Не розумним
- Не красивим
- Не любимим
- Гіршим

1. Який із цих страхів найбільше вам відповідає?
2. Чому?
3. Як ви його відчуваєте?
4. Як ви його приховуєте?

Напишіть, що ви маєте *через* цей страх і *завдяки* цьому страху. Прочитайте, що у вас вийшло. Як ви вважаєте, чи не «годуєте» ви самотійно свій страх, чи не підживлюєте його, не вирощуєте до велетенських масштабів? Якщо це так, то що б ви могли зробити прямо зараз, щоб це спинити? Які ви маєте роздуми з цього приводу? Психолог має якомога глибше пропрацювати цю ідею, щоб із рівня емоцій вивести клієнта на рівень розуміння та усвідомлення, щоб він збагнув і обрав для себе копінг-стратегію – не годувати більше свій страх, а енергію, яку споживав страх, спрямувати в конструктивне русло.

Вправа: «Квадрат Декарта в роботі зі страхами»

Квадрат Декарта

Що буде, якщо це відбудеться?	Що буде, якщо це НЕ відбудеться?
Чого НЕ буде, якщо це відбудеться?	Чого НЕ буде, якщо це НЕ відбудеться?

Вправа» Баланс здорових відносин» (Ілюстративний матеріал див. Додаток Д). Отже, пропонуємо партнерам розкрити їхнє бачення схеми і пояснити: у чому вони вбачають мінуси та недоліки власної пари, на що варто звернути увагу, а що – нейтралізувати, як зайве.

7. Психотерапевтична робота з образом

Образ – захисний механізм психіки. Завдяки їй ми вчимося відстежувати свій стан, свої почуття, реакції і ставлення до людей, які нас

ображають. У роботі з образою вкрай важливо допомогти клієнту усвідомити, що відбувається з тілом, що відбувається всередині. Нерідко свої відчуття клієнти супроводжують розповідями про те, як вони відчують образу: хтось відчуває тремтіння, у когось пітніє тіло, для когось образа пов'язана з почервонінням обличчя, дехто вказав на те, що «сідає голос», «наче тяжка плита на грудях».

Образа – тягар для людини. У кінострічці «Світло в океані», доглядач маяка Том Шербурн так говорить про пробачення і ненависть: «Тобі потрібно пробачити один-єдиний раз. А ненависть потрібно підживлювати постійно, з дня на день. Потрібно постійно пам'ятати все погане, що було скоєно».

Відтак, у здорових стосунках немає місця образі, яку непомітно можна виростити до ненависті. Треба нагадати собі, що ви любите цю людину, а вона любить вас. Ви позитивно налаштовані одне до одного. Якщо хтось образив іншого, він міг зробити це не навмисно, тому все можна виправити. Отже, саме тут проявляється і перемагає базова здатність «Любити». Саме тут, на нашу думку, криється ресурс і дух особистості.

Сюжет фільму цікавий і зворушливий. А ідея фільму якраз і приховує дилему, моральний вибір, силу переживань особистості і боротьбу логіки (когніції) та емоцій, почуттів. Саме тут і постає перед нами «здібність до самопізнання» і «здібність до любові». Його можна порекомендувати клієнтам як домашнє завдання.

8. Психотерапія травми

Травма вміщує багато різних почуттів – гнів, смуток, образу, провину, і навіть, зрештою, радість. Натомість депресія характеризується відсутністю почуттів, що унеможлиблює повноцінне «горювання». Але позбавитись від страждань можна лише переживаючи страждання. Тобто, страждання або «робота горя» (Е. Ліндеманн) – це природний процес, необхідний для того, щоб оплакати смерть близької людини і пережити втрату, стати незалежним

від травми, пристосуватись до реалій життя і знайти нові стосунки з людьми й світом.

Поняття «метаморфоза травми» спирається на дуальну (подвійну) модель проживання втрати [Duel process model, Stroebe & Schut, 1991, 2007]. В цьому сенсі будь-яка психічна травма призводить до переживання втрати – всього того, що було до моменту психотравмуючої події: базових ілюзій, переконань, світогляду, фізичних об'єктів чи суб'єктів тощо. Ця модель описує два паралельні процеси, які відбуваються у тих, хто переживає втрату:

1. Процес, що концентрується на відчутті втрати, безпосереднє переживання скорботи, дотик до болю, печалі, та до усіх болісних відчуттів, пов'язаних із втратою.

2. Процес, що концентрується на відновленні нового повноцінного повсякденного життя, спрямований на відволіканні від горя, побудові нових відносин та способів життя.

Отже, процес метаморфози травми – індивідуальний за перебігом і тривалістю. Посттравматична трансформація, як за позитивною, так і за негативною траєкторією, може відбутися за лічені дні, а може потребувати багатьох років особистісної ремісії та психологічної інтервенції.

Вітчизняній дослідниці І. Сазоновій належить нове поняття, яке є одним із складників «Метаморфози травми» – *«Травматичне опромінення»*. Ми вбачаємо в ньому психологічний процес, що відображає гіперекстремальний вплив травматичної події на психіку людини і може проявлятися у вигляді ментального опромінення (нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари), емоційного опромінення (почуття провини, безнадійність, емоційна відстороненість), фізіологічного опромінення (гіперактивація, постійна напруженість, порушення сну) та зони відчуження (уникнення певних місць чи людей).

Подібно до радіаційного опромінення у медицині, травматичний досвід у житті особистості може мати не лише негативні, а й позитивні наслідки:

знищує деструктивні патерни та стає каталізатором для позитивної трансформації особистості.

9. Робота з жіночністю та сексуальністю

Метод незавершених речень

1. Для того, щоб відчувати себе сексуально привабливою, мені необхідні...
2. Щоб відчувати себе сексуально привабливою мені потрібно небагато...
3. Для того, щоб «пробудити» мої еrogenні зони, мені потрібно, щоб...
4. Моя сексуальність залежить від...
5. Коли я втрачаю впевненість у своїй красі та привабливості для протилежної статі я можу це змінити за допомогою...
6. Моя сексуальна активність «вмикається», коли я...
7. В сексі я хочу себе відчувати немов...
8. Більш за все в сексі я боюся спробувати...
9. Якби я була більш розкута, то...
10. Молоді, яка вступає в статеві стосунки, я б порекомендувала...
11. Моя внутрішня дівчинка оживає, коли...
12. Щоб відчувати себе живою, мені потрібно...

Спробуйте надати відповіді щиро і довго не розмірковуючи

1. Якщо вам скажуть, що ви дуже схожі зі своїм партнером, чи будете ви сприймати це як комплімент?
2. Чи дійсно ви задоволені вашими стосунками, чи просто стали менш самотнім?
3. Ви любите свого партнера таким, яким він є, чи його хороші сторони, або свої уявлення про нього, його майбутній потенціал?
4. Чи можете ви бути самим собою, чи вам треба якось по-іншому себе поводити, щоб бути прийнятим партнером?
5. Чи хотіли б ви, щоб ваша майбутня дитина зустрічалася з кимось схожим на вашого партнера?

Така робота допомагає проаналізувати взаємостосунки з різних позицій: комунікативної та інтимної, з'ясувати претензії, які мають партнери одне до одного, допомогти налагодити взаємодію, не ображаючи і не ображаючись, а шукаючи компроміс.

Розроблена психологічна програма корекції і терапії зради у воєнний час – це інтегрований курс, спрямований на поліпшення стосунків у парі, подолання страхів за розвиток негативного сценарію, пов'язаного з невірністю, недовірою та ревнощами.

3.2. Результати впровадження психологічної програми корекції і терапії зради

Психологічна програма корекції і терапії зради впроваджувалася впродовж літа 2024 року з чоловіками і жінками з України та Польщі, віком від 30 до 45 років, серед яких: жінок – 24 особи, чоловіків – 16 осіб. Ми не ділили вибірку на експериментальну та контрольні групи, позаяк предметом нашого дослідження є взаємозв'язок між чинниками, які зумовлюють зраду, та їх гендерними проявами.

Як відомо, констатувальний етап експерименту засвідчив, що у зради, як і у кохання, немає гендеру, а є лише причинна детермінованість і її суб'єктивне розуміння. Тому ми прийняли рішення – проводити формувальний експеримент для всіх представників нашої вибірки, тим більше, всі вони охоче погодилися.

Ми спланували зручний час і домовилися: які заняття будемо проводити дистанційно по буднях, а які – по суботах. Групи швидко об'єдналися і апробація програми розпочалася оперативно. Таким чином ми практично змогли опрацювати кожен із блоків програми.

Нами було з'ясовано, що на зраду впливають такі чинники, як

- *тривожність;*
- *рівень комунікації між партнерами;*

- *задоволеність стосунками у контексті поваги;*
- *підтримки, побутових турбот.*

Саме тому головною канвою співпраці був акцент на вказаних чинниках і вправлення у партнерській взаємодії учасників експерименту на засадах різних напрямів психотерапії: аналітичній, когнітивно-поведінковій, позитивній.

У результаті впровадження програми корекції і терапії зради, ми помітили поліпшення комунікації в парах, бажання підтримувати сімейні традиції, поглянути на себе, неначебто збоку. Багато хто з учасників формульовального експерименту відзначив прагнення і бажання змін, хтось вказував на значні внутрішні трансформації.

З метою перевірки ефективності програми та підтвердження факту поліпшення взаємостосунків у парах, ми провели експеримент другого порядку – контрольний, який передбачав аналіз об'єкта дослідження після здійснення формульовального експерименту. Для достовірності даних ми скористалися тими ж методиками діагностики, як і на констатувальному етапі:

- Авторська анкета (анонімна) на оцінку ставлення до зради;
- Шкала взаємної адаптації в парі (англ. Dyadic Adjustment Scale, скорочено «DAS»);
- Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОП);
- Методика «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»).

У результаті повторної діагностики нам вдалося виявити, що і в чоловіків і в жінок нашої вибірки змінилися показники за критерієм «Підтримка». Якщо на констатувальному етапі переважали показники низького рівня, то після формульовального етапу (впровадження нашої програми) ми помітили, що і в чоловіків і в жінок переважає середній рівень, що свідчить про готовність і усвідомлення емоційної близькості та підтримки у стосунках.

Якщо до апробації нашої програми ми констатували переважання низького рівня у чоловіків за критерієм «Адаптація та згуртованість», то тепер ми зафіксували середній рівень, що не може не радувати, адже ми впевнені, що там, де є міцні стосунки – немає місця зраді. Доволі втішні результати ми отримали й за критерієм «Тривога і почуття провини». Так, рівень змінився з низького на середній, як у чоловіків, так і у жінок, що свідчить про те, що нам вдалося знизити градус тривоги в стосунках.

Свідомі, що тривожність притаманна невротичним особистостям, які інколи роблять «з мухи слона», турбуються через дрібниці та непокояться через пусте. Але ж саме тривожність провокує панічні атаки, на фоні неприборканих ревностей і страхів, які, немов химери, заважають жити і отруюють життя. Зниження рівня тривожності, на нашу думку – доволі позитивний результат, який вкотре підсилює загальне хороше враження про розроблену програму. Тому вважаємо програму універсальною, принагідною для роботи з різними віковими, соціальними та гендерними категоріями.

У таблиці 3.2. представлено загальні результати за показниками зради на контрольному етапі експерименту.

Таблиця 3.2.

Загальний результат за виокремленими показниками зради на контрольному етапі

Чинники	Чоловіки	Жінки
Адаптація та згуртованість	Середній	Високий
Рольові очікування від шлюбу	Середній	Середній
Тривога і почуття провини	Середній	Середній

Рівень комунікації	Середній	Середній
Підтримка	Середній	Середній

Контрольний етап експерименту показав, що згідно результатів чотирьох методик, зріс відсоток усвідомлених респондентів, які дійсно вірні і щирі з партнером. Потребують допомоги 10 % нашої вибірки, через середній рівень комунікації, середній рівень тривоги та відчуття провини.

Також, приблизно у 10% не збігаються рольові очікування та рольові домагання у стосунках, що може потенційно погіршувати стосунки в парі та посилити потяг зраджувати. Таким парам ми порекомендували продовжити індивідуальні та парні сесії сімейної психотерапії. На нашу думку, одержані результати є позитивними і свідчать про ефективність розробленої програми корекції і терапії зради.

3.3. Рекомендації чоловікам і жінкам щодо побудови здорових стосунків

Збереження поваги, розуміння та тепла в парі – це мистецтво, яке потребує зусиль обох партнерів. Стосунки можна порівняти з доглядом за садом: щоб рослини цвіли, необхідно забезпечити їм турботу, поживний ґрунт і захист від бур'янів. Тоді як зрада і ревності зазвичай виникають на ґрунті емоційного голоду чи втрати зв'язку, стосунки, побудовані на взаємній підтримці, здатні запобігти таким проблемам.

Повага є основою будь-якого здорового союзу. Це означає прийняття партнера таким, яким він є, з його сильними і слабкими сторонами, особистими межами, мріями та бажаннями. Невиправдані очікування чи спроби «перевиховати» людину під власні стандарти часто ведуть до конфліктів. Натомість щире прагнення зрозуміти точку зору іншого сприяє розвитку довіри. Говоріть одне з одним відкрито, без страху засудження.

Вміння слухати – це не лише про те, щоб чути слова, а й про готовність розуміти почуття, які стоять за ними.

Розуміння – це місток між двома серцями. Воно вимагає емпатії та вміння поставити себе на місце іншого. Важливо пам'ятати, що навіть у найкращих стосунках бувають складні моменти. У такі періоди важливо уникати осуду і намагатися зрозуміти, що саме викликало певні емоції чи дії партнера. Спільні обговорення, спокійний діалог і підтримка допомагають не лише розв'язати конфлікт, а й зміцнити емоційний зв'язок.

Тепло в стосунках – це результат турботи, спільного часу і романтики. Навіть у тривалій парі не варто забувати про дрібниці, які колись змусили вас закохатися. Маленькі прояви уваги, такі як несподівані компліменти, сніданок у ліжку та інші романтичні моменти, нагадують про цінність партнера. Не бійтеся проявляти почуття, бути вразливими чи відкривати свої страхи – це лише посилює близькість. Водночас давайте один одному свободу займатися улюбленими справами й спілкуватися з друзями. Це допомагає уникати відчуття «задухи» та порушення кордонів у стосунках.

Зрада часто є симптомом невдоволення або емоційного віддалення. Щоб цього уникнути, важливо регулярно оновлювати зв'язок через щирі розмови про свої потреби і бажання. А щоб ревності не отруювали стосунки, необхідно працювати над власною самооцінкою. Впевнені люди не порівнюють себе з іншими і не бояться втратити партнера, бо знають, що їх люблять за унікальність, за тими, ким вони є.

Стосунки – це живий процес, який потребує праці, але вкладені зусилля винагороджуються глибокою близькістю, відчуттям спокою та щастя поруч із партнером. Дбайте про свій «сад», і тоді він завжди квітнучиме любов'ю та гармонією.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі здійснено апробацію Психологічної програми корекції і терапії зради у воєнний час. Представлено результати впровадження психологічної програми корекції і терапії зради. Запропоновано рекомендації чоловікам і жінкам щодо побудови здорових стосунків.

Програма містить інтегративний підхід у сімейній психотерапії й консультуванні і ґрунтується на ідеях С. Мінухіна, В. Сатир, М. Кляйн та ін. Основний вектор програми спрямовано в таку проблематику: поліпшення комунікації; методи згуртування та покращення емоційної близькості між партнерами; правила взаємодопомоги та підтримки; техніки зниження тривожності; рефлексія емоційних станів; робота зі страхами; психотерапевтична робота з образою; психотерапія травми; робота з жіночністю та сексуальністю.

Найбільш продуктивними для учасників експерименту визначено такі методи: Метод позитивної реінтерпретації подій «Якби...», вправи «Баланс здорових відносин», «Квадрат Декарта в роботі зі страхами», «Робота з тіннію».

Апробація програми здійснювалася впродовж трьох місяців з вибіркою, яку склали чоловіки і жінки з України та Польщі. Одержані результати засвідчили ефективність розробленої програми корекції і терапії зради.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено наукове дослідження проблеми зради з позиції гендеру та вивчено її прояв в умовах воєнного часу. Одержані результати дають підстави для таких висновків:

1. Розкрито феномен зради як соціально-психологічне явище. З'ясовано, що зрада – це процес, який відбувається в парі, але стосується багатьох: обох партнерів, тих людей, із якими зрадили, друзів і близьких, які залишаються поруч і мають ставати на бік якоїсь із сторін.

Визначено, що зрада завжди сприймалася як злочин, який розхитував фундамент сім'ї та держави, за який належало жорстоке покарання, але вона,

незважаючи ні на що і всупереч усьому, просочувалася крізь віки, видозмінюючись, модифікуючись та пристосовуючись до запитів часу. Розкрито, що жінки і чоловіки не зраджують своїх партнерів без причини, – для цього має бути привід.

2. Охарактеризовано гендерні особливості зради у взаємостосунках. З'ясовано, що жінка отримує більше задоволення від зради, ніж чоловік: для нього це не бозна-яка подія, для неї ж зрада завжди означає помсту, чи-то пристрасть, або гріх. Дослідження довели, що жінки почуваються більш винними, коли зраджують емоційно, а чоловіки – коли зраджують сексуально. Емоційні відносини набагато складніше закінчити, ніж інтимні.

3. Визначено психологічні чинники прояву зради в ситуаціях воєнних конфліктів. Серед причин зради в умовах війни та невизначеності виокремлено такі: зрада як свідомий крок; зрада як втеча від реальності; зрада як помста; зрада як спосіб самоствердження; зрада як норма; зрада як спосіб вирішення внутрішньоособистісних конфліктів; зрада як шлях подолання самотності, коли діти давно вилетіли з гнізда; зрада як відсутність взаємності та пошук нового любовного переживання. Розкрито, що в умовах війни питання вірності та відданості стали менш актуальними, а ті дії, які раніше вважалися морально недопустимими, стали прийнятними.

4. Здійснено психологічну діагностику особливостей прояву зради у воєнний час, зокрема, з позиції гендеру. З'ясовано, що на зраду впливають такі чинники, як тривожність, рівень комунікації між партнерами, задоволеність стосунками у контексті поваги, підтримки, побутових турбот. Виявлено, що саме комплекс причин детермінує появу думок про зраду і намірів свідомо зраджувати.

Обрано методики для діагностування феномену зради в комплексі: авторська анкета (анонімна) на оцінку ставлення до зради; шкала взаємної адаптації в парі (англ. Dyadic Adjustment Scale, скорочено «DAS»); опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД); методика

«Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»).

Констатувальний експеримент показав, що згідно результатів чотирьох методик, досить високий відсоток усвідомлених респондентів, які дійсно вірні і щирі з партнером. Разом з тим, близько 30% потребують допомоги, адже мають низький рівень адаптації та згуртованості, високий рівень тривоги та відчуття провини. Також, приблизно у 30% не збігаються рольові очікування та рольові домагання у стосунках, що може погіршувати стосунки в парі та посилити потяг зраджувати. Виявлено, що тема взаємостосунків і феномен зради актуальна та потребує детального вивчення. Саме тому наступним етапом дослідження стала розробка та впровадження Психологічної програми корекції і терапії зради у воєнний час.

5. Розроблено та апробовано психологічну програму корекції і терапії зради у воєнний час. Програма репрезентує інтегративний підхід у сімейній психотерапії й консультуванні і ґрунтується на ідеях С. Мінухіна, В. Сатир, М. Кляйн та ін. Основний вектор програми спрямовано на поліпшення комунікації; методи згуртування та покращення емоційної близькості між партнерами; правила взаємодопомоги та підтримки; техніки зниження тривожності; рефлексія емоційних станів; робота зі страхами; психотерапевтична робота з образою; психотерапія травми; робота з жіночністю та сексуальністю.

Найбільш ефективними визначено такі методи: Метод позитивної реінтерпретації подій «Якби...», вправи «Баланс здорових відносин», «Квадрат Декарта в роботі зі страхами», «Робота з тінню».

Апробація програми здійснювалася впродовж трьох місяців з вибіркою, яку склали чоловіки і жінки з України та Польщі. Одержані результати засвідчили ефективність розробленої програми корекції і терапії зради. Подальші наукові розвідки плануємо присвятити вивченню проблеми ревностів у взаємостосунках, також з позиції гендеру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 10 – 15.
2. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2013. 556 с.
3. Васильченко О. М. Концепт сім'я в постнекласичній психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені*

- В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 38-42.*
4. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221-228.
 5. Вербець В. В. Соціологія: Навчальний посібник / Вербець В. В., Субот О. А., Христюк Т. А. Київ : «Кондор», 2019. 550 с.
 6. Вишневський Я. Самотність у мережі. К.: Фабула. 2019. 368с.
 7. Волінн М. Це почалося не з тебе. Як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло / Марк Волінн; пер. з англ. Я. Лебеденка. Х.: Віват, 2023. 288 с.
 8. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Дослідження феномену прощення: психологічні підходи та емпіричні дані. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», випуск 64, 2018. С.13-19.
 9. Гендерна рівність і розвиток: погляд у контексті європейської стратегії України / за ред. А. Чернова. Київ. Заповіт, 2016. 244 с.
 10. Гендерні відносини: архетип, стереотип, ідентичність / За заг. ред. Пушонкової О.А., Шевченко З.В. Черкаси: видавець Чабаненко Ю., 2016. 202 с.
 11. Горецька О. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2017. 216 с.
 12. Джексон Наказава. Донна. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це припинити / Донна Джексон Наказава; пер. з англ. В. Пушиної. Київ : Форс Україна, 2022. 384 с.
 13. Ємельянова О. Трикутники страждань. Надруковано в Україні, 2023. 228 с.

- 14.Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: «Освіта України», 2019. 288 с.
- 15.Коельйо П. Алхімік. Київ.: Софія, 2000. 144 с.
- 16.Коренєва Ю. Фрустрація і деякі аспекти психічного здоров'я сім'ї : Thesis. 2018. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4618> (дата звернення: 10.09.2024).
- 17.Костенко Л., Олесь О., Симоненко В., Стус В. Поезія. Київ.: Наукова думка, 2005. 272 с.
- 18.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 128 с.
- 19.Кучманич І. М. Усвідомлене батьківство: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон. 2017. 192 с.
- 20.Кучманич І. М. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 208 с.
- 21.Левус Н., Смолинська О. Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі. Тези звітної наукової конференції філософського факультету. ULR : <https://cutt.ly/5JWPQeT>.
- 22.Леонард Л. Емоційна жіноча травма: зцілення дитячої травми, отриманої донькою в стосунках з батьком / Пер. з англ. В. Мершавки. Надруковано в Україні. 2013. 220 с.
- 23.Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навчальний посібник. Київ.: ДП Вид.дім «Персонал», 2011. 304 с.
- 24.Мартинюк А. І. Патопсихологія: Навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 208 с.
- 25.Молода сім'я: проблем та умови її становлення / За ред. проф. А. Й. Капської. К.: ДЦССМ, 2013. 184 с.
- 26.Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної

- служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12, № 1. С. 193-203.
URL: <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.146> (дата звернення: 10.09.2024).
27. Ньюфелд Г., Мате Г. Тримайтеся за своїх дітей. Чому батьки повинні бути важливішими за однолітків; пер. с англ. Г. Луценко. Київ : «Видавництво Смаковський Д. М.», 2022. 368 с.
28. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. Київ.: Видавництво «К.І.С.», 2004. 535 с.
29. Павелків Р. В. Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості. *Психологія: реальність і перспективи : Збірник наукових праць*. Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2018. С. 5 – 10.
30. Перель Е. Право на «ліво». Чому люди зраджують і чи можна уникнути зрад. Надруковано в Україні, 2023. 341 с.
31. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
32. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
33. Психологія особистості: Підручник для студ. вищ. навч. закл. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Київ: Вид-во ТОВ «КММ», 2017. 296 с.
34. Психологія сімейних відносин із основами сімейного консультування / За ред. Є. Г. Сіляєвої. К.: Видавничий центр «Академія». 2002. 320 с.
35. Реалізація гендерної політики в управлінні освітою / [за заг. ред. Н.Г. Протасової]. Запоріжжя: Друкарський світ, 2011. 176 с.
36. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2018. 280 с.

- 37.Сімейний кодекс України: зі змінами та доповненнями станом на 1 січня 2008 року [упорядники: В. Л. Яроцький, В. І. Борисова]. Харків: Право, 2008. 192 с.
- 38.Семантика почуттів: заздрість, ревності та любов: методичні рекомендації / за ред.. І. Кучманич, Миколаїв: СПД Румянцева. 2021. 66 с.
- 39.Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. К.: Віхола, 2023. 288 с.
- 40.Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2017. 136 с.
- 41.Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2016. 536 с.
- 42.Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ. ДП Вид.дім «Персонал», 2017. 160 с.
- 43.Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Як вирватися з трикутника драми і звільнитися від свідомості жертви. К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2021. 224 с.
- 44.Українська сім'я в умовах війни, Демографія та соціальна економіка. 2023, №2 (52)./ Людмила Слюсар.
- 45.Шнейдер Л. Б. Сім'я: озираючись уперед. Київ: «Константа», 2013. 368 с.
- 46.AdllerA. Studieuber. Niderwertigiceil von Organen / A. Adller. Munchen, 1927.
- 47.Allport G.W. The Person in Psychology / G.W. Allport. Boston, 1969.
- 48.Ackerman N. The strength of family therapy. Selected papers of Natan Ackerman. New York: Brunner/Mazel, 1959.
- 49.Bandura A. Adolescent Agression / A. Bandura, R.H. Walters. N.Y., 1959.

50. Bowlby J. Family interaction in disturbed and normal families: a methodological and substantive review / J. Bowlby // *Psychological Bull.* – 1975. – № 1. – P. 33-65.
51. Erikson E. H. *Childhood and society*. Norton & Company, Incorporated, W. W., 1993. 448 p.
52. Greene B. L., Broadhurst B. P. Treatment of marital disгарmony: the use individual, concurrent and Conjoint, and Conjoint sessions as a “Combined Approach” // *The psychotherapies of marital disгарmony*.– New York: The free press, 1965.– P. 135–151.
53. Family, Definition of. *International Encyclopedia of Marriage and Family*. 2003. Encyclopedia.com. (травень 31, 2015). [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3406900145.html>
54. Freud A. *Normality and pathology in childhood: assessments of development*. Taylor & Francis Group, 2018.
55. Jackson K. M., Aiken L. S. A Psychosocial model of sun protection and sunbathing in young women: the impact of health beliefs, attitudes, norms, and selfefficacy for sun protection. *Health Psychology*. 2000. Vol. 19. No 5. P. 458–468.
56. Haggerty J. J. The psychosomatic family: An overview // *Psychosomatics*. 1983. Vol. 24. Issue 7. P. 615-618. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(83\)73171-3](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(83)73171-3)
57. Hanson L. Family Problematics: A Crucible for Sociology, *International Journal of Sociology of the Family*, 1997. 27:1, P. 1 – 12.
58. Horney K. *Neurotic personality of our time*. Taylor & Francis Group, 2018. 300.
59. Klein M. *Psycho-Analysis of children*. Penguin Random House, 2019.
60. Kohlberg L. Stages of Moral Development as a Basis for Moral Education / L. Kohlberg // *Moral Education: Interdisciplinary Approaches*. Toronto: University of Toronto Press, 1971. pp. 23–92.

- 61.Kog E., Vandereycken W., Vertommen H. The psychosomatic family model. A critical analysis of family interaction concepts // Journal of Family Therapy. 1985. Vol. 7, Issue 1. P. 31–44.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1046/j..1985.00663.x?src=getfttr>

- 62.Lewin K. A. Dynamik Theory of Personality / K. Lewin. N.Y., 1935.
- 63.Maccoby E. E. The psychology of sex differences / E. E Maccoby, C. N. Jacklin. Stanford, 1978. 416 p.
- 64.Minuchin S. Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974. 261 p.
- 65.Olson D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*. 2000. №22. P. 144-167.
- 66.Popenoe David. Disturbing the Nest Family Change and Decline in Modern Societies. New York Aldine de Gruyter 1988.
- 67.Rogers C. Client centred therapy (new ed). Little, Brown Book Group Limited, 2012. 576 p.
- 68.Sullivan H. S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. N.Y., 1953.
- 69.Spranger E. Psychologic des Jugendallers / E. Spranger. Reidelburg, 1966.
- 70.Walsh F. The timing of symptoms and critical events in the family life cycle // H. Liddle (Ed.) Clinical implication of family life cycle. Rockville, Maryland: Aspen Publications, 1983.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала взаємної адаптації в парі (англ. Dyadic Adjustment Scale, скор DAS)

Виберіть найбільш адекватну відповідь на 15 сфер вашого життя серед варіантів: «Завжди згідні», «Майже завжди згідні», «Деколи не згідні», «Часто не згідні», «Майже завжди не згідні», «Завжди не згідні».

1. Сімейний бюджет

2. Відпочинок
3. Релігійні питання
4. Прояви любові
5. Друзі
6. Сексуальні стосунки
7. Норми поведінки
8. Життєва філософія
9. Спілкування з батьками та родичами
10. Цінності (те, що важливо), цілі та завдання
11. Кількість проведеного разом часу
12. Прийняття важливих рішень
13. Домашні обов'язки
14. Інтереси та активності на дозвіллі
15. Кар'єрні питання

Виберіть відповідну відповідь на 7 питань з варіантів: «Увесь час», «Більшість часу», «Досить часто», «Інколи», «Рідко», «Ніколи».

16. Як часто ви обговорюєте або розглядали раніше можливість розлучення, розставання чи завершення стосунків?

17. Як часто ви чи ваш/а партнер/ка йдуть з дому після сварки?

18. Загалом як часто ви думаєте, що між вами й вашим/ою партнером/кою все гаразд?

19. Чи довіряєте ви своєму/їй партнеру/ці?

20. Чи ви коли-небудь шкодували, що одружилися? (або зійшлися)

21. Як часто ви з партнером/кою сваритеся?

22. Як часто ви з партнером/кою «граєте один одному на нервах»?

Дайте відповідь на 1 питання вибравши серед: «Щодня», «Майже щодня», «Інколи», «Рідко», «Ніколи».

23. Чи цілуєте ви свого/ю партнера/ку?

Дайте відповідь на 1 питання вибравши серед: «Усі інтереси спільні», «Більшість інтересів спільні», «Деякі інтереси спільні», «Дуже мало спільних інтересів», «Дуже мало спільних інтересів».

24. Чи маєте ви з партнером/кою спільні інтереси та заняття поза домом?

Дайте відповідь на 4 питання вибравши серед: «Ніколи», «Рідше, ніж раз на місяць», «Один чи два рази на місяць», «Один чи два рази на тиждень», «Один раз на день», «Частіше».

25. Натхненно обмінюєтеся ідеями

26. Смієтеся разом

27. Спокійно щось обговорюєте

28. Разом працюєте над якоюсь справою

Є речі, стосовно яких пари інколи досягають згоди, а інколи – ні. Позначте, чи котресь із перерахованих нижче питань спричиняло до розбіжностей у поглядах або проблем у стосунках протягом останніх кількох тижнів. (Зазначте відповідь «так» чи «ні»)

29. Занадто сильна втома, щоб займатися сексом

30. Невираження любові

31. Наведена нижче шкала відображає різні ступені щастя у стосунках.

Середня позначка – «щасливі» – відповідає рівню щастя у більшості стосунків. Будь ласка, позначте те твердження, яке найточніше описує рівень щастя у ваших стосунках, враховуючи всі їхні сторони.

«Надзвичайно нещасливі», «Досить нещасливі», «Дещо щасливі», «Щасливі», «Дуже щасливі», «Надзвичайно щасливі», «Ідеальні».

32. Яке із наведених нижче тверджень найкраще описує ваше ставлення до майбутнього ваших стосунків?

- Я пристрасно бажаю, щоб мої стосунки склалися успішно, і готовий/а заради цього піти майже на все
- Я дуже хочу, щоб мої стосунки склалися успішно, і зроблю заради цього все можливе.

- Я дуже хочу, щоб мої стосунки склалися успішно, і зроблю у це свій посильний внесок.
- Було б добре, якби мої стосунки склалися успішно, але я не можу зробити для цього чогось набагато більшого, ніж роблю зараз.
- Було б добре, якби мої стосунки склалися успішно, але я відмовляюся докладати більші зусилля, ніж зараз, щоб підтримувати ці стосунки.
- Мої стосунки ніколи не складуться успішно, і я нічого більше не можу зробити, щоб їх підтримувати.

Додаток Б

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)»

О. Волкової

Інструкція.

Варіант відповіді «Цілком згодний» оцінюється у 3 бали, «Загалом правильно» – 2 бали, «Це не зовсім так» – 1 бал, «Це неправильно» – 0 балів.

У протоколі консультант підсумовує бали за кожним показником ШСЦ. За двома першими показниками одержані результати будуть підсумковими. Їх переносять в останню графу протоколу.

Підсумкові бали інших показників обчислюють як напівсуму балів за підшкалами “Рольові очікування” і “Рольові домагання”.

Жіночий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб чоловік і дружина мали багато спільних інтересів.
5. Чоловік – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота чоловіка – забезпечити матеріальний добробут і побутовий комфорт сім’ї.
8. Чоловік має виконувати хатню роботу нарівні з дружиною.
9. Чоловік повинен уміти обслуговувати себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік має ходити коло дітей не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я роблю висновок, зважаючи на те, добрий чи поганий він батько.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в сім’ї теплу, довірчу атмосферу.

17. Для мене головне, щоб мій чоловік добре розумів мене і сприймав такою, яка я є.
18. Чоловік – це насамперед друг, що уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно вдягнений.
20. Мені подобаються показні, високорослі чоловіки.
21. Чоловік має виглядати так, щоб на нього було приємно подивитися.
22. Найважливіша турбота жінки – щоб у сім'ї всі були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю красиво одягатись, носити прикраси, користуватись косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Чоловічий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота дружини – годувати і доглядати всіх у сім'ї.
8. Жінка може впасти в моїх очах, якщо вона добра господиня.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона хороша господиня.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей.
11. Жінка, яка вважає за обтяжливе бути матір'ю, є неповноцінною.
12. Для мене головне в жінці, щоб вона була доброю матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.
14. Я дуже ціную жінок, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості моєї дружини.
16. Дружина повинна насамперед створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу в сім'ї.
17. Для мене головне, щоб моя дружина добре розуміла мене і сприймала таким, який я є.
18. Дружина – це насамперед друг, який уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені дуже подобається, коли моя дружина красиво і модно вдягнена.
20. Я дуже ціную жінок, що вміють красиво вдягатися.
21. Жінка має виглядати так, щоб на неї звертали увагу.

22. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
23. Я люблю господарювати.
24. Я можу робити ремонт квартири, лагодити побутову техніку
25. Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються.
26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.
27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми з дружиною вирішили розлучитися.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі і друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я намагаюся вдягати те, що мені личить.
36. Я прискіпливо ставлюсь до крою костюма, фасону сорочок, кольору краватки.

Додаток В

«Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора» («Teilor's Manifest Anxiety Scale»)

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
 - а) так
 - б) ні

2. Мої нерви розхитані не більше, ніж у інших людей.

а) так

б) ні

3. У мене рідко бувають запори.

а) так

б) ні

4. У мене рідко бувають головні болі.

а) так

б) ні

5. Я рідко втомлююсь.

а) так

б) ні

6. Я майже завжди відчуваюся цілком щасливим.

а) так

б) ні

7. Я впевнений у собі.

а) так

б) ні

8. Я практично ніколи не червонію.

а) так

б) ні

9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.

а) так

б) ні

10. Я червонію не частіше, ніж інші.

а) так

б) ні

11. У мене рідко буває прискорене серцебиття.

а) так

б) ні

12. Зазвичай мої руки досить теплі.

а) так

б) ні

13. Я сором'язливий не більше ніж інші.

а) так

б) ні

14. Мені не вистачає впевненості у собі.

а) так

б) ні

15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.

а) так

б) ні

16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.

а) так

б) ні

17. Мій шлунок сильно турбує мене.

а) так

б) ні

18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

а) так

б) ні

19. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.

а) так

б) ні

20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.

а) так

б) ні

21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.

а) так

б) ні

22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.

а) так

б) ні

23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.

а) так

б) ні

24. Мене дуже турбують можливі невдачі.

а) так

б) ні

25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

а) так

б) ні

26. Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні.

а) так

б) ні

27. Я працюю з великою напругою.

а) так

б) ні

28. Я легко приходжу в замішання.

а) так

б) ні

29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого.

а) так

б) ні

30. Я схильний приймати все занадто серйозно.

а) так

б) ні

31. Я часто плачу.

а) так

б) ні

32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.

а) так

б) ні

33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.

а) так

б) ні

34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

а) так

б) ні

35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

а) так

б) ні

36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.

а) так

б) ні

37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.

а) так

б) ні

38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.

а) так

б) ні

39. Часом, коли я відчуваюся розгубленим, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.

а) так

б) ні

40. Навіть у холодні дні я легко потію.

а) так

б) ні

41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.

а) так

б) ні

42. Я – людина легко збудлива.

а) так

б) ні

43. Часом я відчуваюся абсолютно марним.

а) так

б) ні

44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду з себе.

а) так

б) ні

45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.

а) так

б) ні

46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.

а) так

б) ні

47. Я майже весь час відчуваю голод.

а) так

б) ні

48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.

а) так

б) ні

49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

а) так

б) ні

50. Очікування завжди нервує мене.

а) так

б) ні

Додаток Г

**Результати методики «Особистісна шкала проявів тривоги
Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)»**

№ респондента	Стать	Результат
1	Жіноча	37
2	Жіноча	30
3	Жіноча	36
4	Жіноча	35
5	Жіноча	24
6	Жіноча	33
7	Жіноча	32
8	Жіноча	34
9	Жіноча	30
10	Жіноча	29
11	Жіноча	36
12	Жіноча	34
13	Жіноча	37
14	Жіноча	26
15	Жіноча	28
16	Жіноча	41
17	Жіноча	21
18	Жіноча	15
19	Жіноча	38
20	Жіноча	40
21	Жіноча	26
22	Жіноча	39
23	Жіноча	32
24	Жіноча	21
25	Чоловіча	30

26	Чоловіча	19
27	Чоловіча	20
28	Чоловіча	0
29	Чоловіча	18
30	Чоловіча	27
31	Чоловіча	18
32	Чоловіча	19
33	Чоловіча	21
34	Чоловіча	20
35	Чоловіча	29
36	Чоловіча	31
37	Чоловіча	19
38	Чоловіча	16
39	Чоловіча	20
40	Чоловіча	24