

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК У НОВИХ
СТОСУНКАХ ПІСЛЯ ДОСВІДУ ЗРАДИ**

Керівник: доктор пед. наук, професор

Квас Олена Валеріївна

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

Рецензент:

Директор ЗДО №48 м. Миколаєва

Пухалевич Людмила Олександрівна

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

Виконав:

студентка VI курсу групи 667 Мз

Чайка Валерія Владиславівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Сімейна психологія з основами

психотерапії»

Миколаїв – 2024 рік

АНОТАЦІЯ

Чайка В. В. Особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) за спеціальністю 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

У кваліфікаційній роботі висвітлено актуальну проблему впливу досвіду зради на емоційну сферу жінок, які вступають у нові стосунки. У роботі здійснено теоретичний аналіз основних підходів до вивчення емоційної сфери в сучасній психології, визначено її роль у формуванні поведінки та міжособистісних взаємин. Особливу увагу приділено впливу травмуючих відносин, зокрема зради, на емоційний стан жінок, а також розкрито ключові емоційні переживання їх вплив на побудову нових стосунків.

Емпірична частина роботи досліджує особливості емоційної сфери жінок після зради за допомогою психодіагностичних методик, зокрема шкал тривоги Спілбергера, депресії Бека та оцінки емоційного інтелекту, що забезпечило об'єктивність отриманих даних.

На основі отриманих результатів розроблено корекційно-розвивальну програму для формування емоційної зрілості, підвищення самооцінки та зниження тривожності у жінок, які пережили зраду. Вона поєднує елементи емоційної терапії, розвитку емоційного інтелекту та когнітивно-поведінкової терапії, ефективність якої підтверджено емпіричним дослідженням.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування розробленої програми психологами, психотерапевтами та іншими фахівцями, які працюють із жінками, що пережили складні життєві ситуації, зокрема зраду. Результати роботи можуть бути використані для підготовки лекційних матеріалів, тренінгів, семінарів та консультацій.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційна зрілість, травмуючі відносини, зрада, корекційно-розвивальна програма, психоемоційний стан, міжособистісні стосунки, самооцінка.

ABSTRACT

Chaika V. V. Features of the emotional sphere of women in new relationships after the experience of betrayal. Qualification work for the second degree of higher education (master's degree) in specialty 053 - "Psychology". Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work highlights the topical issue of the impact of the experience of betrayal on the emotional sphere of women entering into new relationships. The thesis provides a theoretical analysis of the main approaches to the study of the emotional sphere in modern psychology, identifies its role in shaping behavior and interpersonal relationships. Particular attention is paid to the impact of traumatic relationships, in particular betrayal, on the emotional state of women, and the key emotional experiences and their impact on building new relationships are revealed.

The empirical part of the paper explores the peculiarities of the emotional sphere of women after infidelity using psychodiagnostic techniques, in particular, Spielberger's anxiety scales, Beck's depression and emotional intelligence assessment, which ensured the objectivity of the data obtained.

Based on the results obtained, a correctional and developmental program was developed to build emotional maturity, increase self-esteem, and reduce anxiety in women who have experienced betrayal. It combines elements of emotional therapy, emotional intelligence development, and cognitive behavioral therapy, the effectiveness of which has been confirmed by empirical research.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying the developed program by psychologists, psychotherapists and other professionals working with women who have experienced difficult life situations, including infidelity. The results of the study can be used to prepare lecture materials, trainings, seminars and consultations.

Key words: *emotional sphere, emotional maturity, traumatic relationships, betrayal, corrective-developmental program, psycho-emotional state, interpersonal relationships, self-esteem.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК ПІСЛЯ ДОСВІДУ ЗРАДИ.....	7
1.1 Підходи до вивчення емоційної сфери в сучасній психологічній науці	7
1.2. Проблема зради у стосунках.....	18
1.3. Особливості емоційної сфери жінок та вплив на неї травмуючих відносин	22
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1 Організація дослідження.....	31
2.2 Методологічне підґрунтя та психодіагностичний комплекс емпіричного дослідження.....	33
Висновки до другого розділу.....	39
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК У НОВИХ СТОСУНКАХ ПІСЛЯ ДОСВІДУ ЗРАДИ.....	40
3.1 Аналіз результатів констатувального експерименту	40
3.2 Корекційно-розвивальна програма спрямована на формування емоційної зрілості жінок, які мають досвід зради.....	49
3.3 Аналіз результату апробації корекційно-розвивальної програми	73
Висновки до третього розділу	85
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційна сфера особистості є ключовим аспектом психічного життя людини, який визначає її емоційний стан, міжособистісні взаємини та загальне психологічне благополуччя. Емоції, як невід’ємна частина людського існування, впливають на сприймання світу, прийняття рішень і формування поведінкових реакцій. Вони відіграють важливу роль у процесах соціалізації, розвитку особистості та формуванні її ціннісних орієнтирів.

Вивчення емоційної сфери дає змогу краще зрозуміти механізми, що керують поведінкою людини, її реакціями на стресові ситуації, здатністю до емпатії та співчуття, а також сприяє ефективному управлінню власними емоціями. Відтак, аналіз емоційної сфери особистості є важливим як з погляду психології, так і в контексті практичної діяльності, оскільки він допомагає у розв’язанні завдань, пов’язаних із розвитком емоційного інтелекту та забезпеченням психічного здоров’я людини.

Емоційну сферу особистості досліджували різні науковці, такі як В. Войтко, В. Вундт, Р. Вудвортс, Г. Гуд, У. Джемс, Н. Дмитріюк, К. Ізард, У. Кеннон, А. Кобєлева, О. Кормило, О. Лазуренко, К. Ланге, Д. Ліндслі, А. Міханова, Л. П’янківська, Р. Плутчик, М. Тихонова, З. Фрейд та ін.

Емоційна сфера жінки є однією з найчутливіших і найскладніших складових її психічного життя, особливо у контексті міжособистісних стосунків. Зрада у попередніх стосунках може суттєво вплинути на емоційний стан жінки, формуючи страх, невпевненість, зниження самооцінки та недовіру до нових партнерів. Коли жінка, яка пережила зраду, намагається побудувати нові стосунки, її емоційна сфера часто стає ареною боротьби між бажанням довіряти та страхом повторити минулі помилки. Це робить процес формування нових стосунків складним та емоційно напруженим.

Проблема емоційних переживань жінок після зради є надзвичайно актуальною, адже у сучасному суспільстві все більше людей стикаються з

проблемами у стосунках, що впливають на їхнє емоційне благополуччя. Зрада вважається однією з найболючіших життєвих ситуацій, здатною завдати глибокої психологічної травми. Водночас нові стосунки можуть стати як джерелом емоційного зцілення, так і новим випробуванням. Вивчення особливостей емоційної сфери жінок у таких ситуаціях є важливим для розуміння механізмів подолання негативних наслідків зради та побудови здорових стосунків у майбутньому, що і зумовило актуальність обраної теми дослідження «Особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради».

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради.

Для досягнення мети необхідно розв'язати наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати основні напрямки вивчення емоційної сфери в сучасній психологічній науці.
2. Здійснити теоретичний аналіз проблеми зради у стосунках.
3. Визначити особливості емоційної сфери жінок та вплив на неї травмуючих відносин.
4. Дослідити особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради.
5. Розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування емоційної зрілості жінок, які мають досвід зради та визначити.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення);

емпіричні (констатувальний та формувальний експерименти, бесіда, тестування); методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики: порівняльний аналіз (оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Ст'юдента). При обробці даних використовували комп'ютерну програму MS Excel.

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика САН (самопочуття, активність, настрій); Шкала тривоги Спілбергера (STAI); методика «Шкала депресії Бека»; опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»; тест «Емоційного інтелекту» Н. Холла.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводили на базі університету ЧНУ ім. Петра Могили.

Теоретична значущість. Теоретична значущість дослідження полягає в узагальненні різних підходів до вивчення емоційної сфери, розкритті проблеми зради у стосунках та визначені особливостей емоційної сфери жінок та вплив на неї травмуючих відносин. Розроблені матеріали дослідження можна використовувати для розробки наукових даних, лекційних та інформаційних виступів.

Практична значущість дослідження полягає в розробці корекційно-розвивальної програми спрямованої на формування емоційної зрілості жінок, які мають досвід зради. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, здобувачами вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» з метою розвитку емоційної сфери жінок.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були апробовані на VI міжнародній студентській науковій конференції (м. Херсон, Україна, 23 серпня 2024 рік); VII Міжнародній науково-практичній конференції (м. Львів, Україна, 19 серпня 2024); VIII міжнародній науковій конференції (м. Рівне, Україна, 30 серпня 2024 р.); VI міжнародній студентській науковій конференції (м. Харків, Україна, 13 вересня 2024 рік).

Публікації: Основний зміст і результати кваліфікаційної роботи

висвітлено у 5 публікаціях (4 тезах та 1 статті у фаховому виданні категорії Б):

1. Чайка В. В. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*: матеріали VI міжнародної студентської наукової конференції (м. Херсон, Україна, 23 серпня 2024 рік). С. 108–111.

2. Чайка В. В. Особливості емоційної сфери жінок після досвіду зради: теоретичні засади, методологія дослідження та шляхи корекційно-розвивальної роботи. *Perspectives of contemporary science: theory and practice*: VII Міжнародна науково-практична конференція. (м. Львів, Україна, 19 серпня 2024). С. 486–492.

3. Чайка В. В. Аналіз теорії Еріксона: вісім стадій психосоціального розвитку людини і його практичне значення. *Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень*: VIII міжнародна наукова конференція (м. Рівне, Україна, 30 серпня 2024 р.) С. 121–124.

4. Чайка В. В., Астремська І. В. Позашлюбні стосунки між подружжям та причини їх появи. *Концепт науки XXI: стратегії, методи та наукові інструменти*: матеріали VI міжнародної студентської наукової конференції (м. Харків, Україна, 13 вересня 2024 рік). С. 115–118.

5. Чайка В. В., Астремська І. В. Особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С. 261-267.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 115 сторінок, основний зміст викладено на 90 сторінках. Робота містить 12 таблиць, 13 рисунків та 5 додатків. Список використаних джерел складає 85 праць українських та зарубіжних авторів, з них 11 – іншомовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК ПІСЛЯ ДОСВІДУ ЗРАДИ

1.1 Підходи до вивчення емоційної сфери в сучасній психологічній науці

Емоційна сфера в структурі психіки людини займає важливе місце, оскільки є одним із регуляторів поведінки людини та пізнання оточуючого світу. Здійснення регуляції відбувається через усвідомлення значущості тих чи інших зовнішніх чинників та об'єктів, що знаходить свій відбиток у суб'єктивних формах оціночного переживання. Таким чином, емоційні феномени (емоції, афекти, настрій, стресові стани та ін.) проникають в усі психічні процеси та функції, сприяють організації діяльності людини при задоволенні її потреб.

Емоційна сфера – це система важливих емоцій, які є пріоритетними для життя особистості. Вона відображає ставлення особистості до дійсності через реакцію всього організму на стимули. Порівняно з когнітивними процесами, що становлять образи та відношення предметів матеріального світу, емоційна сфера відображає переживання особистості щодо важливих для неї об'єктів, явищ та подій [55].

Характер емоцій проявляється у способі, яким вони відображаються, у їхній формі, структурі та особливостях прояву. Виділення переживань, як способу прояву емоцій та їх протиставлення образам у когнітивній сфері підкреслює відмінність між когнітивними та емоційними процесами, а їх визначення, як форм психічного відображення, підкреслює їхню взаємодію та єдність. Емоційні процеси впливають на пізнавальну діяльність людини, регулюючи її спрямованість та кількість інформації. Упродовж усього життя кожна людина переживає значну кількість різних емоцій, але під час їх опису, людина відчуває певні труднощі. Водночас опис емоційних станів міститься у науковій літературі.

Емоційна сфера людини викликає особливий інтерес у філософів, фізіологів, психологів, з давніх-давен. Уже в філософських трактатах Демокріта і Платона підкреслюється значення почуттів та емоцій у регуляції діяльності. У працях Аристотеля та стоїків порушується питання про афекти, способи їх попередження та боротьби з ними [24]. Також необхідно посперитися на систематичні огляди експериментального вивчення емоцій у працях Р. Вудвортса, К. Ізарда, Д. Ліндслі, П. Фресса та ін.

У XIX-XX ст. виникають нові підходи до вивчення психіки людини, що привертають значну увагу до емоційної сфери особистості. Цей інтерес стає помітним у різних наукових напрямках, таких як біхевіоризм, представлений працями таких дослідників, як Дж. Вотсон, Е. Даффі, Д. Ліндслі, Е. Торндайк та ін.; гуманістична психологія, яку розвивали Г. Олпорт, А. Маслоу та ін.; а також психоаналіз, заснований працями А. Адлера та З. Фрейда. Основна увага зосереджується на тому, як різні наукові школи та концепції пропонують альтернативні підходи до розуміння термінів «емоції» та «емоційний розвиток». Кожна з цих течій має своє унікальне бачення емоційної складової особистості, що відображається в різних теоретичних концепціях та методологічних підходах до її вивчення.

Термін «емоція» походить від латинського *emovere* – збуджувати, хвилювати. У психологічному словнику емоція сприймається, як психічний відбиток у формі безпосереднього упередженого переживання сенсу життєвого явища чи ситуації, зумовленого ставленням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [31].

У словнику закріплюється розуміння емоції, як одного з видів психічних процесів, що відображають суб'єктивне ставлення людини до того, що відбувається, тобто емоції у вузькому значенні [12]. Відповідно, сукупність психічних процесів, що пов'язані з емоціями позначається, як емоційна сфера чи афективна сфера психіки.

Б. Спіноза під афектами має на увазі стани тіла, які збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії, сприяють їй чи обмежують її, а водночас

і ідеї цих станів [24]. У працях вченого простежується загальне негативне ставлення його сучасників до емоційного життя людини, простежується пріоритет інтелектуальної сфери над емоційною.

У міру накопичення та переосмислення психологічних знань змінюється погляд на сутність та структуру емоційних процесів. Розглядаючи емоції людини, як явище, В. Вундт використав метод інтроспекції та сформулював тривимірну теорію, згідно з якою охарактеризував структуру емоцій трьома вимірами: задоволення – невдоволення, збудження – заспокоєння, напруженість – розслабленість. Поділяючи емоції на елементарні – почуття та складні – афекти, В. Вундт описав їх дві існуючі сторони – об'єктивну зовнішню, пов'язану з пізнавальною сферою та суб'єктивну, що визначається внутрішнім досвідом особистості та виражену у формі переживання. Згідно з цією теорією, емоції – це внутрішні зміни, що здійснюють безпосередній вплив на формування уявлень особистості. Тілесні прояви емоцій розглядаються в контексті тривимірної теорії тільки як наслідки емоційної реакції [51].

Інше уявлення про емоції, як про форму адаптаційного механізму, що сприяє комунікації та виживання людини, було запропоновано еволюційною теорією емоцій Ч. Дарвіна та психоеволюційною теорією Р. Плутчика. У межах цих теорій емоції описуються не в формі психічного стану, а як отриманий у процесі еволюції засіб пристосування до умов оточення [84].

У руслі фізіологічного напрямку емоції, як процес, пояснює «периферична» теорія Джеймса-Ланге та таламічна теорія емоцій У. Кеннона-П. Барда. Одночасно і незалежно один від одного психолог Вільям Джеймс і фізіолог Карл Ланге висунули і обґрунтували припущення про те, що сприймання подразника рефлекторним шляхом викликає тілесну реакцію організму, а емоція є почуттям і наслідком цих змін лише на рівні тіла [49].

На думку К. Ланге, емоція та її прояв – це одне і те саме, якщо прибрати прояв, то зникне і емоція, що вказує на можливість управління емоційними проявами через вчинення дій, характерних для того чи іншого внутрішнього почуття [38].

Всупереч фізіологічним теоріям, де емоціям відводиться роль вторинного утворення, низка вчених пов'язує тлумачення ролі емоційної сфери з мотивами та потребами. Так, З. Фройд засновував розуміння емоцій на теорії потягу, прирівнюючи їх до мотивів [31].

М. Арнольд, Дж. Гасон вважали, що емоцію, або афект, можна розглядати як тенденцію наближатися до об'єкта, який оцінюється як прийнятний, або віддалятися від об'єкта, який оцінюється як неприйнятний, що підкріплюється специфічними органічними змінами згідно з типом емоції [35].

У. Макдаугол стверджує, по-перше, що всі ті переживання, які ми називаємо почуттями та емоціями, пов'язані з проявами прагнень організму, що спричинені або впливами ззовні, або всередині організму, або, найчастіше, обома шляхами; по-друге, що загалом ми можемо надійно розмежувати почуття, з одного боку, і емоції – з іншого, на основі їх функціонального ставлення до цілеспрямованої активності, яку вони супроводжують та визначають, оскільки ці відносини в обох випадках суттєво відрізняються [69].

У межах психоаналітичної школи розглядаються переважно негативні емоції – афекти. Процес їх виникнення описується, як форма мимовільної активності – розрядки, що виникає при зіткненні несвідомого потягу та неможливості його реалізувати у зовнішній активності людини.

Один із відомих психологів в галузі емоцій у закордонній психології К. Ізард досліджував людські емоції з різних поглядів. Він пояснює, що емоції формують один з найважливіших елементів людської свідомості: події та пізнання. Він аналізує та знайомить нас з основними базовими теоріями, ключовими емпіричними дослідженнями, аналізує та об'єднує знання у сфері розуміння людських емоцій. К. Ізард досліджує взаємозв'язок між емоціями та когнітивними здібностями. Він вважав, що емоції переживаються, як почуття, які мотивують і організовують сприймання, мислення і дії [81].

Теорія диференціальних емоцій К. Ізарда виділяє десять базових емоцій, які володіють унікальними властивостями та складовими, на думку автора, вони є основою мотиваційної системи людського існування. Емоції, як

фундаментальні особистісні процеси, надають сенс і значення людському існуванню, взаємодіють зі спонуканнями та з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними та моторними процесами, здійснюючи на них вплив. До фундаментальних емоцій він відносив: інтерес – радість, здивування, хвилювання; горе – гнів, огида, страждання, страх сорому, зневага, вина. Із синтезу фундаментальних емоцій виникають комплексні емоційні стани: тривожність, що може поєднувати гнів, почуття вини, страх і навіть інтерес – збудження. До складних емоційних переживань можна віднести ворожість, любов [81].

Емоційна сфера виконує низку функцій, обов'язкових для життєдіяльності людини:

- відображуючо-оціночна функція. Проявляється в тому, що емоція відображає загальну оцінку ситуації;
- перемикаюча функція. Домінуюча емоція, що проявляється яскравіше, «висвічує» значущу потребу людини;
- підкріплююча функція. Забезпечує людині отримання бажаних чи усунення не бажаних стимулів; емоції залишають сліди на людському досвіді, закріплюючи впливи, які їх порушили;
- компенсаторна функція. Відбувається гіпермобілізація вегетативної нервової системи, під час якої негативні емоції заміщуються позитивними [42];
- сигнальна функція. Емоції повідомляють про значущість того, що відбувається для людини, тобто емоції дають нам інформацію «навіщо і заради чого ми це робимо?»;
- пускова функція (емоції запускають діяльність);
- спонукальна функція (мотивація до діяльності);
- організуюча/дезорганізуюча. Деорганізуюча функція полягає у здатності емоцій порушувати цілеспрямовану діяльність. Самі по собі емоції не є дезорганізуючою ланкою, усе залежить від умов, в яких вони проявляються. Порушення діяльності є побічним проявом емоцій;
- аварійного виходу. Різкий сплеск емоцій у формі сліз, крику, високого

прояву агресивності. Зазвичай такі способи реагування називають регресивними;

- комунікативна (експресивна). Засоби невербальної комунікації, які супроводжують мовлення, допомагають людині передавати свої почуття та емоції іншим людям, інформацію про своє ставлення до явищ, об'єктів тощо;
- передбачаюча (евристична). Полягає в прогнозуванні подій, що задовольняють мотивацію [29];
- активації (мобілізуюча/демобілізуюча). Емоційні стани викликають або мобілізацію органів дії, енергетичних ресурсів та захисних процесів організму, або, у сприятливих ситуаціях, їх демобілізацію, налаштування на внутрішні процеси та накопичення енергії;
- катарсична (допомагає зняти гнів, роздратування);
- пристосувальна (емоції повідомляють, наскільки успішна діяльність людини, яке її ставлення до об'єкта та здійснюють зіставлення результату з очікуваною метою;
- функція становлення та організації суб'єктивного образу [69].

Низка теоретиків виділяють оціночну або так звану сигнальну функцію емоцій (Р. Лазарус, З. Фрейд та ін.). Як спосіб реагування на зміни, що відбуваються у внутрішньому або зовнішньому середовищі, емоції у формі переживання відображають зміст складних і можливих ситуацій та є механізмом регуляції психіки та поведінки особистості.

А. Кобелєва зазначає, що на основі емоцій відбувається класифікація подій та явищ на небезпечні – безпечні, приємні – неприємні, корисні – шкідливі та, нарешті, визначення особистої значущості. Оціночна функція емоцій тісно пов'язана з їхньою мотиваційною або спонукальною роллю в процесі життєдіяльності. Емоції можуть виступати у вигляді внутрішніх активаторів або самостійно проявлятися, як окремі мотиви [28]. На основі набутої емоційної пам'яті, викликані в певний момент часу переживання ініціюють та спрямовують активність людини з метою задоволення певної потреби чи розв'язання актуального завдання.

Не лише внутрішні, а й зовнішні прояви емоцій мають важливе значення,

будучи своєрідною мовою та способом комунікації людини з оточуючими. Виразні рухи – фізичні зміни у міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи тіла), у голосі та компонентах мовлення – супроводжують появу емоцій, забезпечуючи контакт для людей. Комунікативна функція сприяє встановленню взаєморозуміння, розпізнавання потреб та станів інших суб'єктів у процесі спілкування.

Така різноманітна роль у регулюванні діяльності особистості вказує на те, що поведінка людини значною мірою залежить від її емоцій, кожна з яких унікальна за своїми джерелами, засобам зовнішнього вираження та ступеня впливу. Спектр емоцій надзвичайно різноманітний. Різноманітні також і підходи до класифікації емоцій. Найпоширенішим є поділ за знаком емоційного переживання. Позитивні емоції являють собою реакцію на подію, яка відповідає очікуванню, внутрішнім установам та задовольняє потреби особистості. Їхньою основною функцією є збереження контакту з позитивною подією та стимулювання руху до бажаного результату. Негативні емоції є сигналом для маркування негативного впливу на особистість подій або інших суб'єктів і мають важливе значення для регуляції діяльності.

Спочатку, виконуючи захисну функцію, вони служили еволюційним цілям, спонукаючи вибирати поведінку, що сприяє виживанню. На цьому етапі розвитку негативні емоції сприяють формуванню адаптивної моделі поведінки, спрямованої на усунення джерела небезпеки, а також виступають стимулом зростання та розвитку особистості. О. Лазуренко вважає, що розмежування емоцій на позитивні та негативні не є постійною характеристикою, відбувається інтуїтивно і є відображенням позитивної або негативної ролі емоції для окремої особистості в межах конкретної життєвої ситуації. Позитивними чи негативними бувають не емоції, а їх вплив на поведінку та діяльність людини, а також враження, яке вони справляють [36].

На думку О. Чебикіна, емоційні прояви людини різноманітні та відрізняються за динамікою, глибиною та тривалістю прояву, ступенем виразності та впливом на поведінку та діяльність суб'єкта. У науковій літературі

емоційна сфера особистості визначається як складне багатокomпонентне утворення, пропонуються різні варіанти її структурування. У складі емоційної сфери виділяють такі компоненти як емоційний тон, емоції, емоційні властивості особистості, почуття [69] (рис. 1.1).

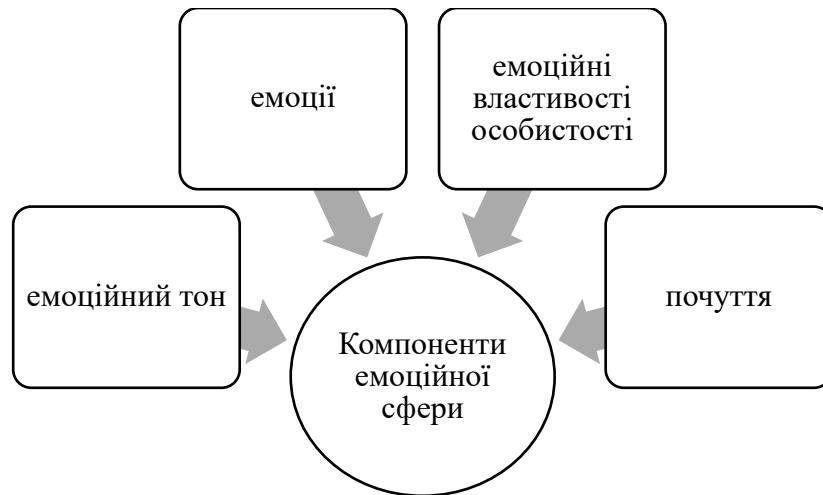


Рис. 1.1. Компоненти емоційної сфери

Емоційний тон є емоційним забарвленням почуттів та сприймання особистості і є простою та швидкою формою реагування. Емоційний тон почуттів – це вроджена форма рефлекторного відображення та оцінки зовнішніх подразників за двома полюсами – задоволення та невдоволення. Можна сказати, що виконуючи біологічну функцію супроводу смакових, температурних, больових та інших життєво важливих почуттів, емоційний тон повідомляє організму про потенційну небезпеку або її відсутності, рівня задоволення потреб та стимулює необхідні для досягнення бажаного результату форми поведінки організму.

Емоційний тон супроводжує як відчуття, так і враження особистості в процесі сприймання та інтелектуальної діяльності. Емоційний тон вражень, пов'язаний із механізмом обумовлення, інтерпретується як естетичне задоволення або невдоволення особистості, що визначається процесом її соціалізації та психічною діяльністю. Він не вимагає прямого контакту з подразником і є результатом, наприклад, спогадів особистості [51].

З огляду на всю схожість, емоції є складнішим механізмом відображення

оточуючої дійсності. Являючи собою реакцію організму та особистості не на сам стимул, а на ситуацію чи подію загалом, емоції виділяють у самостійний клас психічних процесів та станів. На відміну від емоційного тону, емоції містять як фізіологічний компонент, так і суб'єктивну форму переживання та вираження. Емоції мають властивість усвідомленості – найчастіше індивід здатний усвідомлювати причину прояву своїх реакцій. Крім того, слід зазначити головну відмінність, що виділяється теоретиками при розгляді цих двох явищ, – емоції можуть виникати як завчасна реакція на поточну або можливу ситуацію, тоді як емоційний тон можливий тільки при прямому контакті з подразником [42].

Людині властиво постійно відчувати безліч різних емоцій і саме у контексті емоційної сфери між індивідами проявляються глибокі особисті відмінності. Швидкість виникнення реакції, глибина емоцій, їх ригідність чи лабільність, ступінь емоційної стійкості носять суто індивідуальний характер.

Якості, що відображають особливості емоційного реагування, в сукупності є ще одним компонентом емоційної сфери – емоційні характеристики особистості. Володіючи більшою мірою стійкості, вони накладають свій відбиток на прояв особистості та її психічний образ. Основні нюанси проявляються у кількох компонентах. Так, показник емоційної збудливості, зумовлений з погляду фізіології загальною збудливістю нервової системи, що характеризує швидкість виникнення та зміни емоційних станів, що відбиває силу прояву емоцій. Низький поріг збудливості означає наявність швидкої та сильної реакції на зовнішні та внутрішні впливи і може проявлятися в таких особливостях особистості, як запальність і дратівливість.

О. Мазяр зазначає, що при високому порозі збудливості, що називається емоційною апатією, емоційна реакція має слабкий вираз і з'являється через деякий час. Цей показник відіграє значну роль у процесі активації емоцій, гостроти їх прояву та впливає на організацію поведінки та діяльності особистості. Готовність емоційно реагувати на значущі для особистості явища та події може виражатися як у крайніх формах збудливості чи апатії, так і характеризувати емоційну чуйність – загальну здатність індивіда до швидкого,

гнучкого реагування в широкому діапазоні емоцій, виразу емоційно-оціночного ставлення особистості [45].

Розвиток емоційної чуйності є досить важливим у питанні психічного здоров'я та в процесі соціальної адаптації особистості, оскільки, будучи інтегрованою особистісною якістю, сприяє формуванню міжособистісних відносин у спілкуванні та спільній діяльності. Згідно із проведеними психологічними дослідженнями, емоційна чуйність тісно пов'язана з питаннями мотивації, пізнання, комунікативним розвитком, а також бере участь у формуванні світогляду особистості [37]. Кількісна характеристика емоційного реагування також має своє вираження в одному з емоційних властивостей особистості.

Емоційна глибина – показник, що відображає рівень переживань, їхню інтенсивність. Пояснюється, з одного боку, фізіологічними показниками вегетативної збудливості, а з іншого – суб'єктивною оцінкою самого індивіда та ступенем впливу на його поведінку та діяльність, глибина емоцій є ще одним аспектом персональних відмінностей між людьми, що спостерігається у питаннях функціонування емоційної сфери [27].

Емоційно ригідні особистості характеризуються «застряганням», інертністю емоцій, що зберігаються тривалий час навіть після припинення дії збудника, які найчастіше проявляються при виникненні негативних переживань – відчуття провини, злості чи образи. Лабільність емоцій, своєю чергою, означає швидко зміну одних емоційних станів індивіда іншими. У крайній формі прояву цей показник стає імпульсивністю, реактивністю та негативно впливає на формування зв'язків та уподобань особистості.

Наступним важливим показником, що розглядається як одна з емоційних властивостей особистості, є рівень емоційної стійкості – інтегративна властивість, що характеризується взаємодією емоційного, інтелектуального, мотиваційного, вольового та поведінкового компонентів психічної діяльності індивіда, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності та найбільш ефективна соціально-рольова поведінка у складній емотивній обстановці [17].

Подібна здатність до довільної мобілізації можливостей організму для подолання негативних емоцій дозволяє особистості протистояти небажаному впливу зовнішніх та внутрішніх чинників середовища. Опанування цієї якості дає змогу конструктивно розв'язувати проблеми у щоденній, професійній та соціальній сферах життя особистості.

Особливе місце в сучасних дослідженнях емоційної сфери займає питання про численні порушення та розлади в емоційній сфері, симптоми яких не складають клінічної картини психічних захворювань, але є, скоріше, непатологічними формами прикордонного стану. Одним із симптомів емоційного неблагополуччя, як зазначає Т.Гречко, є афективна поведінка деструктивного характеру [16]. Афект виникає у відповідь на ситуацію, що вже настала. Афект також здатний акумулюватися у бурхливому «афективному вибуху». Афект може мати своє продовження в «афективних слідах», які задають дві тенденції: тенденцію нав'язливості та тенденцію до гальмування, що яскраво проявляється в післядії.

Таким чином, за результатами аналізу літератури з проблеми розвитку емоційної сфери, зіставлення поглядів різних авторів, ми вважаємо, що емоційна сфера – це широкий спектр внутрішніх індивідуальних переживань та почуттів. Визначені компоненти емоційної сфери – емоційний тон, емоції, емоційні властивості особистості характеризуються високим ступенем динамічності, носять ситуативний характер і виникають при дії подразника. Усі розглянуті компоненти емоційної сфери особистості відіграють різноманітну роль у регуляції внутрішньої та зовнішньої діяльності. Починаючи з найпростішої оцінки значущості зовнішніх подразників та сигналізації про виникнення потреб, емоційні явища є способом визначення значних цілей та механізмів, сприяючи прийняттю рішень, вибору моделей поведінки та способу взаємодії з оточуючими.

На емоції людини впливає весь досвід її життя. Емоційна сфера виконує низку функцій, від яких залежить життєдіяльність людини загалом. Вона забезпечує подолання небезпечних для людини явищ, емоційний зв'язок між

людьми та виступає у ролі внутрішнього організатора процесів, що регулюють зовнішню поведінку людини у напружених ситуаціях. Емоційні переживання виступають синтезуючою основою образу, що забезпечує можливість цілісного відображення мозаїчного розмаїття фактично діючих подразнень. Емоції можуть не лише полегшувати поведінку людини, спрямовувати її, робити доцільною та продуктивною, а й формувати деструктивні варіанти поведінкових реакцій, тим самим призводити до дезадаптації. В умовах дизонтогенезу закономірності формування емоційної сфери, її значущість для успішної адаптації людини залишаються незмінними. Що ще раз підкреслює важливе значення описаного феномена для психічної діяльності кожної людини.

1.2 Проблема зради у стосунках

Зрада у стосунках є однією з болісних і складних проблем, з якою можуть зіткнутися партнери. Вона здатна завдати серйозної емоційної травми, порушуючи довіру, гармонію та стабільність у взаєминах. Зрада порушує базові принципи партнерства – взаємоповагу, чесність і відданість, що часто призводить до почуття глибокого розчарування, сорому та гніву. З огляду на те, що поняття зради може варіюватися залежно від культурного, соціального чи особистісного контексту, вона завжди має руйнівний вплив на стосунки.

Ця проблема є складною не тільки з погляду психологічного стану людини, яка постраждала від зради, але й у контексті майбутнього розвитку стосунків. Низка пар стикаються з питанням: чи можливо відновити довіру та продовжувати спільне життя після зради, або ж варто розривати стосунки? Негативний емоційний фон, що супроводжує зраду, може мати тривалий вплив на самовідчуття, рівень самооцінки, здатність до нових стосунків та відносини з оточуючими.

З першого погляду може здаватися дивним, що люди, які присягнули у вірності один одному, іноді вступають в інтимні стосунки або сексуальні зв'язки з іншими партнерами. Незважаючи на осуд суспільства, подружжя невірність є

досить поширеним явищем. Деякі дослідники стверджують, що позашлюбні сексуальні стосунки існують настільки ж довго, як і інститут шлюбу. Хоч офіційна статистика не завжди відображає реальний рівень подружньої невірності, деякі зарубіжні сексологи (С. Хайт, М. Хант) [79] вказують, що ця цифра може сягати близько 50% [80].

Аналіз науково-психологічних джерел показує, що лише окремі аспекти подружньої зради привертали увагу дослідників. Останніми роками деякі питання цієї складної проблеми розглядаються у працях О. Каденка та ін. На основі різних досліджень можна стверджувати, що позашлюбні стосунки часто ототожнюються з такими термінами, як «позашлюбний інтим», «подружня невірність», «зрада» та «адюльтер».

Великий тлумачний словник сучасної української мови визначає «адюльтер» як подружню невірність, коли один з партнерів порушує вірність [7]. Таким чином, під «позашлюбними сексуальними стосунками» розуміється сексуальний зв'язок одного з подружжя з іншою особою, що є чітким показником подружньої невірності.

Питання виникнення позашлюбних сексуальних стосунків пов'язане з закладеною в організмі людини програмою для продовження роду, яка визначається «статевим інстинктом» або «сексуальним потягом», що досліджується як «лібідо» у працях З. Фрейда. З часом сексуальні стосунки стали сприйматися не лише як функція збереження роду, а і як джерело задоволення, що викликане приємними емоціями та стимулюючим впливом на організм.

Зазвичай термін «зрада» відноситься до позашлюбних зв'язків і відносин. Вплив цих стосунків на подружні взаємовідносини значною мірою залежить від етапу розвитку шлюбу, на якому сталася зрада, домінування сексуальних або емоційних аспектів у стосунках, випадковості контакту або тривалості зв'язків з однією людиною. Розкриття будь-якого виду зради, як правило, викликає у партнера гостру або хронічну емоційну реакцію.

Зрада зачіпає сферу подружніх почуттів. Емоційний зв'язок між парою є дуже важливим чинником для вступу у стосунки. Люди відчують, що можуть

отримати право на задоволення усіх потреб, тому коли «ідеал» не задовольняє, є спокуса отримати його в іншому місці [9].

Л. Хоменко-Семенова та О. Яцентюк зазначають, що чинники зради в стосунках можуть бути багатогранними, і часто зрада пов'язана з низкою як індивідуальних, так і міжособистісних чинників. Серед основних чинників зради дослідники виділили такі:

1) особистісні якості. Люди з певними рисами характеру, такими як нарцисизм або психопатія, більш схильні до зради. Нарцисичні особистості відрізняються браком емпатії, підвищеним почуттям власної значущості і потребою в постійному захопленні з боку оточуючих. Їхня орієнтованість на власні інтереси може підштовхувати до зради заради власної вигоди, оскільки для них важливіше задоволення своїх потреб, ніж збереження стосунків. Психопатичні риси також пов'язані з імпульсивністю та відсутністю почуття провини, що робить зраду для таких людей менш морально проблематичною;

2) стиль прихильності. Психологічні стилі прихильності, сформовані в ранньому дитинстві, також впливають на ймовірність зради. Люди з уникливим стилем прихильності уникають близькості, мають труднощі з емоційною довірою і не відчують глибокої прихильності до своїх партнерів, що може підвищити ймовірність зради. Натомість, люди з тривожним стилем прихильності часто переживають надмірну емоційну залежність від партнера, страх втрати стосунків, що також може стати тригером для пошуку емоційної підтримки на стороні;

3) труднощі в емоційній регуляції. Здатність ефективно управляти своїми емоціями є важливою для стабільності стосунків. Люди, які мають проблеми з емоційною регуляцією, часто схильні до імпульсивних дій під впливом емоційних подразників. Вони можуть зрадити через нездатність адекватно висловити свої потреби або переживання. Нездатність вирішити конфлікти чи ефективно обговорити емоційні проблеми також збільшує ризик зради [73, с. 358-359].

А. Демкова визначила причини подружньої зради чоловіків та жінок.

Причини подружньої зради чоловіків можуть включати:

- підвищену сексуальну потребу;
- тимчасову відсутність дружини або її сексуальну стриманість через вагітність;
- виникнення почуттів до іншої жінки;
- провокування з боку іншої жінки;
- прагнення помститися дружині;
- бажання нових вражень через адаптацію у шлюбі;
- отримання «винагороди» від коханки за успіх у бізнесі;
- вплив випадкових обставин, таких як вечірка з алкоголем. Більшість чоловіків, які зраджують, вважають свої стосунки загалом успішними. Це контрастує з жінками, які часто пов'язують свою зраду з невдалим шлюбом [18, с. 252].

Причини подружньої зради жінок можуть включати:

- прагнення відчувати себе коханою;
- помсту чоловікові;
- бажання відчувати себе молодшою;
- інтерес до альтернативних сексуальних стосунків;
- компроміси в ділових стосунках;
- вдячність за сприяння у справах через секс;
- зраду як спосіб заробітку [18, с. 253].

Хоча існують загальні причини подружньої зради, кожен випадок має свої індивідуальні особливості. Дослідники підкреслюють важливість суб'єктивних чинників, які сприяють подружнім зрадам, і зазначають їхній гендерний аспект. Жінок зазвичай вважають більш стриманими щодо подружньої невірності, проте близько 69% сучасних незаміжніх жінок підтримують інтимні стосунки з одруженими чоловіками.

За твердженням А. Татьянчикова та Р. Сікальської, ставлення чоловіків і жінок до зради суттєво відрізняється, що пов'язано з різними психотипами,

стилями реагування на стрес, різними потребами, рівнем соціальної активності, культурними особливостями, гендерними стереотипами, соціальним тиском, релігійними переконаннями та іншими чинниками. Мотиви зради в чоловіків і жінок також відрізняються. Жінки зазвичай діють під впливом емоційних мотивів, таких як бажання помсти, пошук емоційної близькості, прагнення нових відчуттів або нове кохання. Чоловіки ж здебільшого керуються фізичними мотивами, такими як пошук нових сексуальних задоволень або незадоволеність у шлюбі [58, с. 1173].

Отже, проблема зради у стосунках є складною та багатогранною, що зачіпає емоційний стан обох партнерів і може призвести до серйозних руйнівних наслідків у взаєминах. Зрада порушує ключові принципи стосунків, такі як довіра, чесність і взаємоповага, що створює глибоке почуття болю, розчарування та втрати стабільності. Незалежно від того, як кожен партнер сприймає поняття зради, вона завжди залишає слід на емоційній і психологічній сфері, що може мати довготривалі наслідки для самооцінки та здатності будувати нові стосунки.

Хоча існують загальні причини подружньої невірності, кожен випадок є унікальним і залежить від низки чинників, включаючи особистісні риси, стиль прихильності, труднощі з емоційною регуляцією та міжособистісні взаємодії. Важливо зазначити, що чоловіки та жінки можуть мати різні мотиви для зради. Чоловіки, як правило, керуються фізичними потребами та пошуком нових сексуальних задоволень, тоді як жінки частіше слідує емоційним мотивам, прагнучи любові, близькості чи помсти.

1.3 Особливості емоційної сфери жінок та вплив на неї травмуючих відносин

Емоційна сфера є однією зі значущих складових людської психіки. Вона впливає на всі аспекти життя людини – від міжособистісних стосунків до професійної діяльності. Особливої уваги заслуговують емоційні особливості

жінок, адже ці особливості часто є визначальними для їхньої поведінки, сприймання світу та взаємодії з оточуючими.

Вивчення емоційних особливостей жінок є важливим аспектом психології, що дає змогу краще зрозуміти природу емоцій та їхній вплив на поведінку і загальне функціонування людини. Протягом історії дослідження емоцій часто звертали увагу на гендерні відмінності, акцентуючи на специфічних аспектах емоційного світу жінок. Ці дослідження показують, що жінки, загалом, проявляють вищий рівень емоційної чутливості, емпатії та емоційної виразності порівняно з чоловіками. Також у науковій літературі зазначається, що на емоційні особливості жінок впливають соціальні, культурні та біологічні чинники, які формують унікальний емоційний профіль. Дослідження цього питання допомагають не тільки виявити специфіку емоційного реагування жінок, але й зрозуміти, як ці особливості можуть впливати на їхнє психічне здоров'я, міжособистісні відносини та професійну діяльність.

Емоційні явища у жінок привертають значну увагу науковців, які активно досліджують різні аспекти цієї теми. Наприклад, Ю. Александров дослідив теоретичні аспекти емоційних станів жінок юнацького віку, розкриваючи специфіку їх емоційного розвитку та адаптації у цей важливий життєвий період [1].

С. Белякова і І. Злотнікова зосередилися на дослідженні емоційних переживань жінок середнього дорослого віку, розглядаючи, як вікові зміни та соціальні чинники впливають на їхній емоційний стан [3].

Б. Онісковець звернула увагу на емоційні стани жінок літнього віку, зокрема у контексті ішемічної хвороби серця, підкреслюючи комплексний характер цих станів як відображення особистісних особливостей. У результаті дослідниця визначила наявність наступних емоційних станів у жінок: тривожність, депресія, ворожість, астения [48].

О. Літвінова провела емпіричне дослідження, присвячене емоційним станам жінок під час вагітності, аналізуючи, як цей період впливає на емоційну сферу. Проведене дослідження показало, що вагітність супроводжується

переживанням різних емоційних станів, таких як тривожність і напруженість, які залежать як від зовнішніх чинників, таких як сімейний статус, матеріальне становище та наявність власного житла, так і від внутрішніх психологічних чинників, включаючи емоційну близькість із матір'ю, попередній досвід вагітності та пологів, а також рівень знань про вагітність і пологи. У вагітних жінок часто виникають емоції, пов'язані з очікуванням і передбаченням майбутнього, такі як хвилювання, тривога, страх і нервові напруження. Під час вагітності спостерігаються коливання настрою, загострення старих тривог, фантазій і незавершених конфліктів, що призводить до виникнення страху за дитину та хвилювання за майбутнє. Унаслідок цього жінка стає більш чутливою, що робить підтримку близьких людей особливо важливою в цей період [43].

Водночас, О. Петрунко і К. Верлан вивчали вплив емоційних станів вагітних жінок на здоров'я майбутньої дитини, підкреслюючи важливість позитивного емоційного фону для успішного розвитку плода [50].

К. Гавриловська і І. Роїк провели порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом, висвітлюючи, як соціальні умови життя можуть впливати на їх емоційне благополуччя [10].

А. Ференець здійснила психологічний аналіз динаміки емоційних станів жінок у стресових ситуаціях, досліджуючи механізми емоційної реакції на стрес [63].

Ці дослідження розкривають багатогранність емоційної сфери жінок у різні періоди життя та під різними обставинами, підкреслюючи важливість індивідуального підходу до розуміння та підтримки їхнього емоційного благополуччя.

Л. Бекіньова та В. Зарицька зазначають, що в період ранньої дорослості людина, зокрема жінка, переживає широкий спектр емоцій. Це включає сімейні почуття стосовно членів родини, радість від спілкування з чоловіком і дітьми, відчуття взаємної довіри, чутливість до потреб близьких, а також інтерес до їхніх успіхів і труднощів. Жінка прагне дарувати тепло і ніжність своїй родині, очікуючи взаємних почуттів у відповідь. Однак, якщо вона не отримує цієї

емоційної віддачі, це може викликати у неї важкі переживання, які проявляються у вигляді страху, тривоги, сліз, гніву, агресії, апатії, суму, розчарування, самотності, почуття непотрібності та інших негативних емоцій [21, с. 31].

К. Гілліган досліджує відмінності у способах емоційного сприймання і реагування у чоловіків та жінок. Вона вважає, що жінки більше схильні до емпатії та емоційної підтримки, що впливає на їхні міжособистісні стосунки та загальний емоційний стан [76].

Біологічні особливості жінок значною мірою впливають на їхній емоційний стан. О. Колотило зазначає, що гормональний фон жінки, особливо під впливом естрогену та прогестерону, впливає на важливу роль у регуляції емоцій [30]. Наприклад, під час менструального циклу, гормональні зміни можуть привести до коливання настрою, підвищеної чутливості або дратівливості. Вагітність і післяпологовий період також супроводжуються значними змінами в гормональному фоні, що може призвести до загострення серцевого коливання, включаючи післяпологову депресію.

На думку Н. Кравець, жінки часто більш схильні до розвитку певних емоційних розладів, таких як депресія або тривожні розлади. Це пов'язано з поєднанням біологічних та соціальних чинників. Дослідження показують, що жінки можуть бути більш негативні до внутрішнього переживання емоційних проблем, що може призвести до їхнього поглиблення [32].

Жінки зазвичай проявляють вищий рівень емпатії та емоційної чутливості. Це проявляється в їхній здатності співпереживати, розуміти емоційні стани інших людей та реагувати на них. Низка психологів відзначають, що ця здатність є результатом як природної емоційної налаштованості [15], так і соціального виховання, що заохочує жінок бути чуйними та підтримуючими [4].

А. Екземплярьський встановив, що соціальні очікування та гендерні ролі суттєво впливають на прояв емоцій у жінок. Суспільство часто очікує від жінок демонстрацію «м'яких» емоцій, таких як ніжність, любов, співчуття. Жінки часто відчують потребу відповідати цим очікуванням, що може формувати їхню емоційну поведінку та реакцію. Це також можна призвести до пригнічення

негативних емоцій або переживання, що не відповідає соціальним нормам [19].

Професійна діяльність жінок також може вплинути на їхній емоційний стан. У деяких сферах жінки стикаються з гендерною дискримінацією або підвищеними вимогами, що може викликати стрес і впливати на їхній емоційний фон.

Л. Богданович вважає, що емоційний інтелект є важливою складовою емоційної сфери жінок, яка включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Жінки, як правило, мають високий рівень емоційного інтелекту, що дає змогу їм успішно взаємодіяти з іншими, будувати міцні міжособистісні відносини та ефективно вирішувати конфлікти [4].

Таким чином, особливості прояву емоцій у жінок характеризуються комбінацією біологічних, психологічних та соціальних чинників. Розуміння цих аспектів є найважливішим для забезпечення емоційного благополуччя жінок, а також для створення умов, які сприяють їхньому гармонійному розвитку та самореалізації.

Емоційна сфера жінок, які пережили досвід зради, часто зазнає серйозних потрясінь і глибоких змін. Зрада може бути одним із найболючіших і травматичних переживань, які впливають на психіку і емоційний стан жінки. Вона підриває основи довіри, викликає почуття глибокої зневіри і може призвести до виникнення страху перед новими стосунками. Емоційний відгук на зраду часто включає широкий спектр негативних переживань, таких як біль, гнів, образа, тривога, депресія, відчуття втрати самоповаги і впевненості в собі. Цей досвід може залишити глибокий емоційний слід і вимагати тривалого періоду для відновлення. Розуміння того, як зрада впливає на емоційний стан жінок, є важливим для надання психологічної підтримки та допомоги у відновленні їхньої емоційної рівноваги і здатності до побудови здорових відносин у майбутньому.

О. Туриніна виділила такі ключові характеристики травмуючої ситуації:

– створює нову реальність для людини, яка суттєво відрізняється від

звичних умов щоденного життя;

- ставить перед людиною проблему екзистенціальної дилеми життя і смерті, впливаючи на її світогляд і викликаючи переживання глибокої вразливості;

- має подвійний характер: з одного боку, вона несе загрозу, небезпеку і руйнування, а з іншого – апелює до стійкості, мужності і відкриває можливості для конструктивних змін;

- руйнує цілісність життєвого світу жінки, розділяючи його на три частини: життя до травматичної події, період впливу негативних чинників і життя після цієї події;

- під її впливом особистість жінки зазнає трансформації, що може призвести до фрагментації самоїдентичності;

- ускладнює прогнозування майбутніх подій і розуміння того, що відбувається в поточний момент;

- обмежує можливості для самореалізації і ускладнює задоволення основних потреб;

- супроводжується тріадою «розлад – адаптація – розвиток» [54].

Однією з ключових тем у закордонних дослідженнях є втрата довіри як ключовий наслідок зради. Такі дослідники, як Дж. Ремпел, М. Росс та Дж. Холмс, зазначають, що зрада руйнує фундамент довіри, на якому будуються міжособистісні стосунки, що призводить до виникнення тривожних та депресивних станів. Ці стани часто затримують процес емоційного відновлення, роблячи його складнішим та тривалішим [85].

Інші дослідження зосереджуються на емоційних реакціях, зокрема на виникненні посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Науковці, такі як Д. Бауком, К. Гордон та Д. Снайдер, вказують на те, що зрада часто виступає тригером для ПТСР у жінок. Це проявляється в таких симптомах, як нічні кошмари, флешбеки, емоційна відстороненість та підвищена тривожність. Вони підкреслюють, що для успішного подолання цих станів жінкам потрібна спеціалізована психологічна допомога [77].

Дослідження також показують, що зрада може мати серйозні наслідки для самооцінки жінок. Зокрема, праці Р. Віллер, Дж. Келлас та К. Кранстубер відзначають, що зрада часто змушує жінок переглядати свою ідентичність, що може призвести до почуття невпевненості в собі, зниження самооцінки та труднощів у побудові нових стосунків [82]. Цей вплив може бути особливо сильним, якщо зрада супроводжується емоційним чи психологічним насильством.

Інший напрям досліджень зосереджений на ролі соціальної підтримки у подоланні наслідків зради. Дослідники, такі як К. Варбер, М. Грінберг та Д. Ніл, відзначають, що наявність підтримки з боку друзів і родини відіграє ключову роль у відновленні емоційного стану жінки після зради. Вони підкреслюють, що соціальна підтримка допомагає зменшити відчуття ізольованості та полегшує процес емоційного одужання [78].

О. Кравець у своєму дослідженні розглядає основні емоційні реакції жінок на зраду, такі як тривога, депресія, і відчуття зради. Автор аналізує, як ці емоції впливають на загальне психічне здоров'я і, які основні чинники сприяють їхньому розвитку [33].

Т. Мельник акцентує на тому, що зрада, як психологічна травма, може суттєво вплинути на самооцінку жінки. Втрата довіри та відчуття зради часто призводять до негативного самоставлення, сумнівів у власній привабливості та цінності. Жінка може почати ставити під сумнів свою здатність до побудови здорових відносин та свою значущість, як партнера. Це часто супроводжується почуттям приниження та збільшенням рівня тривожності [47].

Самоідентичність також зазнає змін після зради. Зрада може порушити стабільність особистісної ідентичності, змушуючи жінку переглядати свої життєві цінності, переконання і цілі. Вона може відчувати, що її особистість ідентифікується через ставлення до партнера, і розірвання відносин може загрожувати цілісності її самоусвідомлення.

Дослідження І. Левченко демонструє, що зрада є серйозним джерелом стресу для жінок, і ефективне адаптаційне управління є критично важливим для

їхнього емоційного відновлення [39].

Дослідження Н. Шевченко підкреслює, що зрада може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я жінок, викликаючи ПТСР [70].

Зрада та розлучення можуть стати вагомими чинниками розвитку сильних депресивних станів і загальної тривоги у жінок. У дослідженні, проведеному А. Кано та його колегами, було вивчено, як шлюбні кризи, такі як невірність і загроза розриву стосунків, впливають на виникнення депресії. У дослідженні брали участь 25 жінок, які зазнали зради та 25 жінок, які не мали такого досвіду, але мали схожий рівень конфліктів у шлюбі. Результати показали, що жінки, які пережили зраду, мали в 6 разів вищий ризик розвитку депресії та генералізованого тривожного розладу порівняно з контрольною групою [75, с. 779].

Л. Бекіньова та В. Зарицька вказують, що в період ранньої дорослості найсерйознішою емоційною травмою для жінок є розлучення з чоловіком, яке суттєво впливає на їхню емоційну саморегуляцію. Це може проявлятися у вигляді страху, агресії, тривоги, сліз, гніву, апатії, смутку, самотності, почуття непотрібності та інших негативних емоцій [21].

Таким чином, емоційна сфера жінок після переживання травмуючих відносин, зокрема, зради зазнає значних змін, які можуть мати довготривалі наслідки для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Травматичний досвід, пов'язаний із такими відносинами, часто призводить до порушення емоційної стабільності, що виявляється в підвищеній тривожності, депресії, почутті провини, зниженій самооцінці та загальній вразливості до стресу. Жінки, які пройшли через травмуючі стосунки, можуть стикатися з труднощами у встановленні нових довірливих відносин, а також із труднощами у відновленні власної емоційної рівноваги. Важливим аспектом роботи з такими жінками є надання їм психологічної підтримки, спрямованої на відновлення їхньої емоційної стабільності та впевненості в собі.

Висновки до першого розділу

У першому розділі розкрито теоретичні засади вивчення емоційної сфери жінок після досвіду зради. Емоційна сфера є комплексним і багатограним поняттям, яке охоплює широкий спектр емоційних процесів, почуттів, настроїв та емоційних реакцій людини. У науковій літературі емоційна сфера розглядається як один із ключових аспектів психіки, що впливає на поведінку, міжособистісну взаємодію та загальний психологічний стан людини. Вона визначається як складна система, яка включає емоційний інтелект, здатність до емпатії, стійкість до стресу та емоційне саморегулювання.

Різні підходи до вивчення емоційної сфери підкреслюють її значення у розвитку особистості, формуванні її ціннісних орієнтирів та соціальних ролей. Емоційна сфера є невід'ємною частиною психічного здоров'я, і її розуміння та розвиток сприяють гармонізації внутрішнього світу людини та покращенню якості її життя.

Встановлено, що емоційні особливості жінок формуються під впливом складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Жінки, завдяки своїм біологічним та гормональним особливостям, часто демонструють вищу чутливість до емоційних змін, що проявляється у виразній емоційності, схильності до емпатії та співпереживання. Соціальні очікування та гендерні ролі також впливають на емоційну сферу жінок, визначаючи норми та межі для прояву емоцій.

Закордонні дослідження показують, що зрада має серйозні та довготривалі наслідки для емоційної сфери жінок. Втрата довіри, розвиток ПТСР, підвищення рівня тривожності, депресія, зниження настрою, апатія, зниження самооцінки та труднощі з ідентичністю є поширеними реакціями, які потребують ретельного психологічного втручання. Українські дослідження підтверджують, що зрада здійснює глибокий вплив на емоційну сферу жінок, впливаючи на їхню самооцінку, психічне здоров'я і процеси адаптації.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження

Емоційна сфера жінок, які пережили досвід зради, зазнає значних змін, що може вплинути на їхню поведінку, ставлення до нових стосунків та рівень довіри до партнера. Однак ці зміни є індивідуальними і можуть проявлятися в різних аспектах – від почуття тривоги та недовіри до підвищеної обережності та емоційної дистанції [83, с.169]. Емпірична частина дослідження спрямована на виявлення тих емоційних патернів, які формуються внаслідок пережитої зради.

Мета емпіричного дослідження – визначення особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради.

Для досягнення мети емпіричного дослідження необхідно вирішити такі завдання:

- 1) підібрати діагностичні методики для визначення особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради та описати діагностичний інструментарій;
- 2) провести емпіричне дослідження з визначення особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради;
- 3) проаналізувати результати емпіричного дослідження щодо особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради;
- 4) розробити корекційно-розвивальну програму спрямовану на формування емоційної зрілості жінок, які мають досвід зради та визначити її ефективність.

У дослідженні брали участь 52 жінки віком від 22 до 40 років, які перебувають у нових стосунках після досвіду зради. Вибірка була сформована шляхом добровільної участі, за умови, що респонденти відповідали таким критеріям: наявність досвіду зради в попередніх стосунках та активна участь у нових романтичних стосунках протягом останніх 6 місяців. До вибірки входили

як жінки, які перебували в офіційному шлюбі на момент зради, так і ті, які мали довготривалі стосунки, але не були офіційно одруженими.

Емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери жінок, які перебувають у нових стосунках після досвіду зради, було проведено у кілька етапів, що забезпечило систематичний підхід до вивчення емоційних змін і розробку корекційно-розвивальної програми:

1) підготовчий етап. На цьому етапі було визначено мету дослідження, сформульовано завдання, а також обрано методики для діагностики емоційного стану жінок. Основною метою емпіричного дослідження стало вивчення змін емоційної сфери жінок після пережитого досвіду зради, що може впливати на їхню самооцінку, рівень тривоги, депресивні стани та загальний емоційний інтелект. Для цього було обрано кілька психодіагностичних методик, які націлені на оцінку цих аспектів;

2) другий етап (констатувальний). На цьому етапі було проведено тестування вибірки жінок, які мають досвід зради та перебувають у нових стосунках;

3) корекційно-розвивальний етап. На цьому етапі було розроблено і впроваджено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування емоційної зрілості у жінок, які пережили зраду. Програма включала когнітивно-поведінкові методики, психотерапевтичні сесії та техніки емоційної регуляції. Вона тривала 3 місяці і проводилася у формі групових та індивідуальних зустрічей. Учасниці були залучені до вправ, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту, розвитку самоконтролю та управління негативними емоціями, а також на побудову довіри в нових стосунках;

4) формувальний етап. Після завершення корекційної програми було проведено повторну діагностику за допомогою тих самих психодіагностичних методик, щоб оцінити динаміку змін в емоційній сфері досліджуваних. Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів дало змогу визначити ефективність програми та виявити позитивні зміни у психоемоційному стані жінок.

2.2 Методологічне підґрунтя та психодіагностичний комплекс емпіричного дослідження

Для дослідження емоційного стану жінок використовували *психодіагностичний комплекс методик*:

- методика САН (самопочуття, активність, настрій);
- Шкала тривоги Спілбергера (STAI);
- методика «Шкала депресії Бека»;
- опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»;
- тест «Емоційного інтелекту» Н. Холла.

Розглянемо детальніше діагностичний інструментарій дослідження.

Методика САН (самопочуття, активність, настрій). Методика САН є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання суб'єктивного емоційного стану людини в певний момент. Вона використовується для оцінки самопочуття, активності та настрою, які разом формують загальний емоційний фон та фізичний стан індивіда. Ця методика дозволяє проводити швидку оцінку поточного емоційного стану і виявляти його тимчасові коливання [6, с.86-87].

Методика складається з трьох основних шкал:

- самопочуття – оцінює суб'єктивне сприймання фізичного стану, відображає рівень комфорту або дискомфорту, який відчуває респондент;
- активність – визначає рівень енергійності, бажання діяти, внутрішню мотивацію та загальний тонус;
- настрій – вимірює емоційний фон, настрій у момент дослідження, виявляє домінуючі емоції.

Методика САН базується на самооцінці респондентом свого поточного стану за допомогою 30 пар антонімічних прикметників. Кожен прикметник у парі знаходиться на протилежних кінцях 7-бальної шкали (наприклад, «веселий – сумний», «активний – пасивний»). Респондент має обрати одну з семи градацій між двома полярними твердженнями, яка найточніше описує його поточний стан. Оцінки за кожну шкалу підсумовуються для розрахунку загального

результату по кожному з трьох вимірів.

Кожна з трьох шкал інтерпретується окремо:

- самопочуття: високі бали свідчать про гарний фізичний стан, відсутність дискомфорту та стомленості. Низькі бали вказують на відчуття втоми, фізичної слабкості або нездужання;
- активність: високі показники свідчать про високий рівень енергії, бажання діяти та працездатність. Низькі бали вказують на млявість, втомлюваність та пасивність;
- настрій: високі бали за цією шкалою вказують на позитивний емоційний стан, оптимізм та задоволення, тоді як низькі бали свідчать про депресивний настрій, тривожність чи незадоволення.

Методика є дуже легкою у використанні і не вимагає багато часу на проходження. САН дозволяє вимірювати зміни емоційного стану протягом короткого періоду часу, що робить її корисною для динамічних спостережень. Методика може застосовуватися у різних вікових групах та контекстах, включаючи клінічні дослідження, психотерапію тощо. Методика САН у межах нашого дослідження використовується для оцінки емоційного стану жінок, які перебувають у нових стосунках після досвіду зради. Вона допомагає виявити зміни в самопочутті, активності та настрої на фоні їхнього особистого досвіду.

Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, також відома як State-Trait Anxiety Inventory (STAI) є корисним інструментом для самооцінки рівня тривожності на двох рівнях: реактивної тривожності (як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика особистості). Цей опитувальник був розроблений Чарльзом Спілбергером та адаптований для використання Юрієм Ханіним [5, с.15].

Згідно з концепцією Ч. Спілбергера, тривога розглядається як відчуття на даний момент, що може змінюватися залежно від ситуації (реактивна тривожність), а також як стійка властивість особистості (особистісна тривожність). Особистісна тривожність відображає схильність особистості до тривоги в різних ситуаціях та її сприймання широкого спектру ситуацій як

потенційно загрозливих. Ця схильність може впливати на спосіб сприймання себе, власної вартості та поваги.

Кожна з шкал оцінюється в діапазоні від 20 до 80 балів. Вищий підсумковий показник свідчить про вищий рівень тривожності, будь то ситуативна тривожність (визначена першою шкалою) або особистісна тривожність (визначена другою шкалою).

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовні оцінки:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31–44 бали – помірний рівень тривожності;
- 45 і більше балів – високий рівень тривожності.

Методика «Шкала депресії Бека». Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI) – це одна з найпоширеніших психодіагностичних методик, яка використовується для вимірювання ступеня депресивних симптомів у респондентів. Цю шкалу розробив американський психіатр Аарон Бек у 1961 році на основі клінічних спостережень, які дозволили виділити ключові симптоми депресії.

Метою шкали є вимірювання інтенсивності депресивних симптомів і їх впливу на емоційний та фізичний стан респондента. Шкала дозволяє діагностувати як легкі, так і виражені депресивні стани, а також оцінювати динаміку змін під час лікування або психологічної допомоги.

Шкала депресії Бека складається з 21 пункту, кожен з яких відображає один із симптомів депресії. До таких симптомів належать: втрата задоволення, відчуття провини, втрата інтересу до життя, порушення сну, втома тощо. Кожен пункт містить чотири варіанти відповіді, що відображають ступінь вираженості симптому. Респондент обирає відповідь, яка найточніше описує його стан за останній тиждень. Варіанти відповідей оцінюються від 0 до 3 балів:

- 0 балів – відсутність симптому;
- 1 бал – легка форма симптому;
- 2 бали – помірна вираженість симптому;
- 3 бали – висока вираженість симптому.

Після того, як респондент заповнив усі пункти, загальна кількість балів підсумовується. Залежно від загальної кількості балів можна зробити висновки про ступінь депресії:

- 0-13 балів – відсутність або мінімальна депресія;
- 14-19 балів – легка депресія;
- 20-28 балів – помірна депресія;
- 29-63 бали – виражена депресія.

Ці показники дозволяють отримати об'єктивну картину емоційного стану респондента та визначити необхідність подальших психологічних втручань. У дослідженні особливостей емоційної сфери жінок, які перебувають у нових стосунках після досвіду зради, шкала депресії Бека дає змогу оцінити наявність депресивних симптомів, що можуть бути наслідком попереднього негативного досвіду. Важливо дослідити, чи присутня депресія у цих жінок та наскільки вона впливає на їхні нові стосунки та загальний емоційний стан.

Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком). Дана методика призначена для виявлення рівнів психічних станів, а саме: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності індивіда. Г. Айзенк під тривожністю мав на увазі особистісну психічну особливість, яка проявляється у частому та інтенсивному переживанні тривоги для людини, що включає переживання емоційного дискомфорту, який пов'язаний з очікуванням неблагополуччя.

Фрустрацією є психічний стан, який викликаний незадоволеними потребами та бажаннями індивіда, що призводить до розчарування, роздратування, розпачу тощо. Агресивність характеризується, як неспровокована ворожість індивіда до соціуму, що іноді виявляється у вигляді демонстрації власної переваги над іншими [34, с.168-170].

Ригідність характеризується жорсткістю, непрогнозованістю або відмовою від змін. Також означає нездатність відкрито обговорювати проблеми та шукати компромісні рішення.

Опитувальник включає 40 тверджень (10 на тривожність, 10 на фрустрацію, 10 на агресивність та 10 на ригідність). Загальний підсумковий

показник за шкалами може перебувати в діапазоні від 0 до 20 балів і чим вищий показник, тим вищий рівень цього психічного стану.

Тест «Емоційного інтелекту» Н. Холла. Методика «Емоційний інтелект» Н. Холла показує, як людина використовує емоції у своєму житті та враховує різні сторони емоційного інтелекту: ставлення до себе та до інших, здатність до спілкування; ставлення до життя та пошуки гармонії. Методика складається із 30 питань та включає наступні шкали:

- 1) шкала «Емоційна поінформованість» – дає змогу визначити здатність розрізняти та інтерпретувати як власні емоції, так і емоції інших людей;
- 2) шкала «Керування своїми емоціями» – здатність контролювати емоції;
- 3) шкала «Самотивація» – здатність людини мотивувати себе, продуктивність її діяльності загалом;
- 4) шкала «Емпатія» – розуміння емоцій інших людей;
- 5) шкала «Керування емоціями інших людей» – здатність визначати причини виникнення тієї чи іншої емоції інших та вміння змінювати цю емоцію вербальними та невербальними засобами.

За цією методикою існує 6 варіантів відповіді на кожне твердження, які оцінюються різними балами:

- повністю згодний (+3 бала);
- в цілому згодний (+2 бала);
- частково згодний (+1 бал);
- повністю не згодний (-3 бала);
- загалом не згодний (-2 бала);
- частково не згодний (-1 бал).

Інтерпретація результатів здійснюється за допомогою підрахування балів за кожною шкалою, чим більшою є сума балів, тим яскравіший емоційний прояв.

У дослідженні особливостей емоційної сфери жінок, які перебувають у нових стосунках після досвіду зради, тест «Емоційного інтелекту» Н. Холла використовується для оцінки здатності жінок розпізнавати та контролювати свої емоції, а також взаємодіяти з емоціями партнерів. Це дозволяє виявити емоційні

механізми, які впливають на їх поведінку та взаємодію в нових стосунках.

Комплекс цих методик дає змогу всебічно оцінити емоційний стан жінок, виявити ключові емоційні патерни та чинники, що впливають на їхню поведінку у нових стосунках після зради. Також ці інструменти є надійними і валідними засобами для аналізу змін у психоемоційному стані досліджуваних [71].

Для формувального етапу дослідження було використано t-критерій Стьюдента для порівняння результатів психодіагностичних методик до і після впровадження корекційно-розвивальної програми, що дало змогу оцінити ефективність програми щодо поліпшення емоційного стану жінок.

t-критерій Стьюдента – це один із найпоширеніших методів математичної статистики, який використовується для порівняння середніх значень двох вибірок або для оцінки розбіжності експериментальних даних. Він дозволяє визначити, чи є відмінності між двома групами статистично значущими, тобто такими, які не можна пояснити випадковими коливаннями даних.

У межах нашого дослідження було використано *t-критерій для залежних вибірок* для порівняння результатів однієї й тієї ж групи респондентів до і після певного впливу (порівняння результатів до та після корекційної програми).

Отже, дослідження ґрунтувалося на теоріях емоційного інтелекту, психодіагностики та когнітивно-поведінкової терапії, які є ключовими для розуміння змін емоційної сфери жінок після пережитого досвіду зради. Використані методики були обрані з огляду на їхню валідність і надійність у вимірюванні різних аспектів емоційного стану, що дозволило забезпечити комплексний підхід до вивчення проблеми [44, с.188].

Висновки до другого розділу

У другому розділі детально описано організацію та методи дослідження, спрямованого на вивчення особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради. Емпірична частина дослідження базувалася на використанні надійних і валідних психодіагностичних методик, що дозволили комплексно оцінити емоційний стан жінок та виявити основні емоційні патерни, характерні для цієї категорії респондентів: методика САН, шкала тривоги Спілбергера, шкала депресії Бека, опитувальник Г. Айзенка та тест емоційного інтелекту Н. Холла.

Було розглянуто кілька ключових етапів дослідження: підготовчий, констатувальний, корекційно-розвивальний та формувальний. Додатково було застосовано t-критерій Стюдента для порівняння результатів до і після впровадження корекційно-розвивальної програми, що дало змогу оцінити ефективність програми і підтвердити наявність статистично значущих змін в емоційній сфері жінок після її завершення.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК У НОВИХ СТОСУНКАХ ПІСЛЯ ДОСВІДУ ЗРАДИ

3.1 Аналіз результатів констатувального експерименту

Аналіз результатів констатувального експерименту є важливим етапом у проведенні наукового дослідження, особливо в психології, оскільки він дозволяє об'єктивно оцінити початковий стан об'єкта дослідження, сформулювати висновки про існуючі проблеми та визначити напрями для подальшої роботи. Констатувальний експеримент зазвичай є першим етапом дослідження, на якому збираються фактичні дані про досліджуваний феномен, групу чи середовище.

Метою констатувального етапу експерименту було виявлення початкового стану емоційної сфери жінок, які пережили досвід зради та перебувають у нових стосунках. На цьому етапі було проведено психодіагностичне тестування вибірки жінок за допомогою низки методик.

Результати за методикою САН [60, с.72] (додаток А) (самопочуття, активність, настрої) представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати психоемоційного стану жінок, які пережили досвід зради за методикою САН, %

Рівень	Самопочуття	Активність	Настрої
Високий	25	15,3	17,3
Норма	23	30,7	21,2
Низький	52	54	61,5

Результати оцінки психоемоційного стану жінок, які пережили досвід зради, за методикою САН свідчать про виражені проблеми у їхньому самопочутті, активності та настрої. За результатами дослідження самопочуття було визначено наступні показники: високий рівень – 25% досліджуваних,

норма – 23%, низький рівень – 52%. Ці дані вказують на те, що більше половини жінок відчувають фізичний дискомфорт або втому. Низький рівень самопочуття може бути пов'язаний із хронічним стресом, тривогою або депресивними станами, що виникають внаслідок пережитого досвіду зради. Лише чверть жінок демонструють позитивний фізичний стан, що може свідчити про їхню емоційну стійкість або меншу вразливість до стресових подій.

Результати за шкалою активності наступні: високий рівень – 15,3% досліджуваних, норма – 30,7%, низький рівень – 54%. Більше половини жінок вказали на низьку активність, що свідчить про брак енергії, можливі симптоми емоційного або фізичного виснаження. Низька активність може бути результатом емоційної нестабільності, відчуття втоми або відсутності мотивації діяти. Лише незначний відсоток жінок (15,3%) демонструє високий рівень енергійності та бажання діяти.

За шкалою настроїв було виявлено, що високий рівень мають 17,3% досліджуваних, норма – 21,2%, низький рівень – 61,5%. Більшість жінок демонструють низький рівень настрою, що може свідчити про наявність депресивних тенденцій, емоційної тривожності та загального відчуття незадоволеності життям. Така тенденція може бути пов'язана з негативним впливом попереднього досвіду зради, який спричинив емоційні травми та знижений рівень емоційного благополуччя. Узагальнено результати діагностики психоемоційного стану (методика САН) досліджуваних представлено на рис. 3.1.

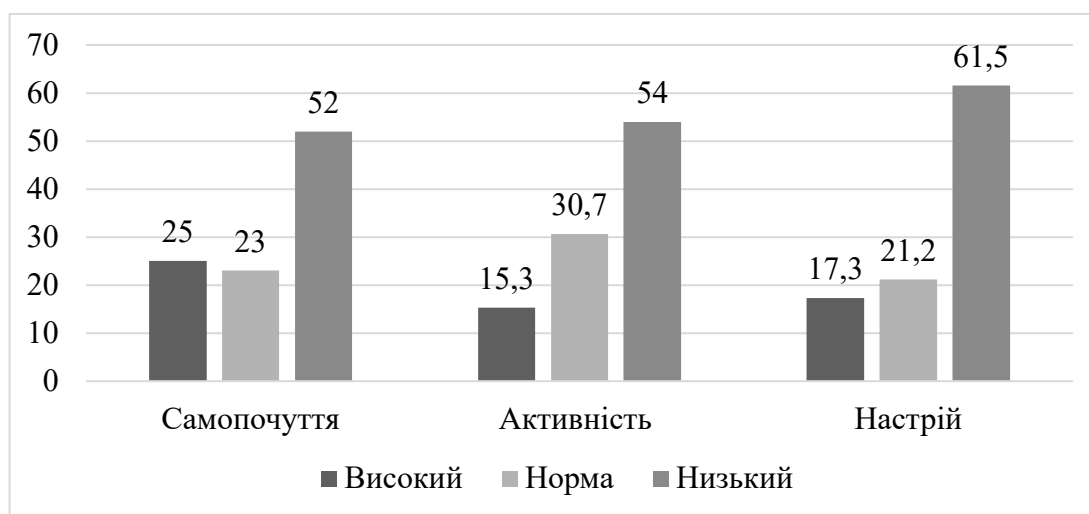


Рис. 3.1. Результати психоемоційного стану жінок з досвідом зради (%)

У табл. 3.2 представлено результати особистісної та ситуативної тривожності жінок, які мають досвід зради за методикою Спілбергера-Ханіна [5] (додаток Б).

Таблиця 3.2

**Результати особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних
за методикою Спілбергера-Ханіна, %**

Досліджувані	Рівень прояву		
	Високий	Середній	Низький
Особистісна тривожність	15,3	75,1	9,6
Ситуативна тривожність	25	57,7	17,3

Як видно з табл. 3.2, особистісна тривожність в усіх респондентів проявляється по-різному. Високий рівень особистісної тривожності мають 15,3% досліджуваних. Високий рівень особистісної тривожності означає, що індивід має стійку схильність відчувати тривогу, незалежно від конкретних обставин або ситуацій. Це відноситься до фундаментальної характеристики особистості, яка відображає тенденцію особи бачити багато різних ситуацій, як загрозливі, та реагувати на них занепокоєнням або страхом.

Середній рівень особистісної тривожності мають 75,1% досліджуваних. Середній рівень особистісної тривожності означає, що індивід може відчувати деякий рівень тривожності у відповідь на стресові ситуації, але ця тривожність зазвичай є помірною і менш стійкою, ніж у осіб з високим рівнем особистісної тривожності.

Низький рівень особистісної тривожності мають 9,6% досліджуваних. Низький рівень особистісної тривожності вказує на те, що особа зазвичай досить стійка до стресу та не схильна сприймати різні ситуації як загрозливі. Такі особи рідко відчують тривогу або нервовість, навіть у складних або непередбачуваних обставинах.

Наступним етапом для аналізу постає ситуативна тривожність жінок, які мають досвід зради. Високий рівень ситуативної тривожності мають 25%

досліджуваних. Високий рівень ситуативної тривожності вказує на те, що людина відчуває значний рівень стресу або тривоги в певний момент часу або у конкретній ситуації. Цей стан є тимчасовим і може змінюватися залежно від обставин, на відміну від особистісної тривожності, яка є більш стійкою характеристикою індивіда. Ситуативна тривожність може бути викликана певними подіями або ситуаціями, у даному випадку зрадою. Вона проявляється у вигляді фізіологічних реакцій (наприклад, прискорене серцебиття, підвищене потовиділення), емоційних (тривога, страх, нервозність) та когнітивних симптомів (труднощі з концентрацією уваги, негативні думки). Люди з високим рівнем ситуативної тривожності можуть відчувати себе особливо напруженими та занепокоєними в критичні моменти, що може вплинути на їхню здатність ефективно реагувати на виклики.

Середній рівень ситуативної тривожності мають 57,7% досліджуваних. Середній рівень ситуативної тривожності вказує на те, що людина може відчувати помірний рівень тривоги у відповідь на конкретні ситуації чи події, які сприймаються як стресові або викликають турботу. Низький рівень ситуативної тривожності мають 17,3% досліджуваних. Більш наочно результати особистісної та ситуативної тривожності жінок (за методикою Спілбергера-Ханіна, %), які мають досвід зради представлено на рис. 3.2.

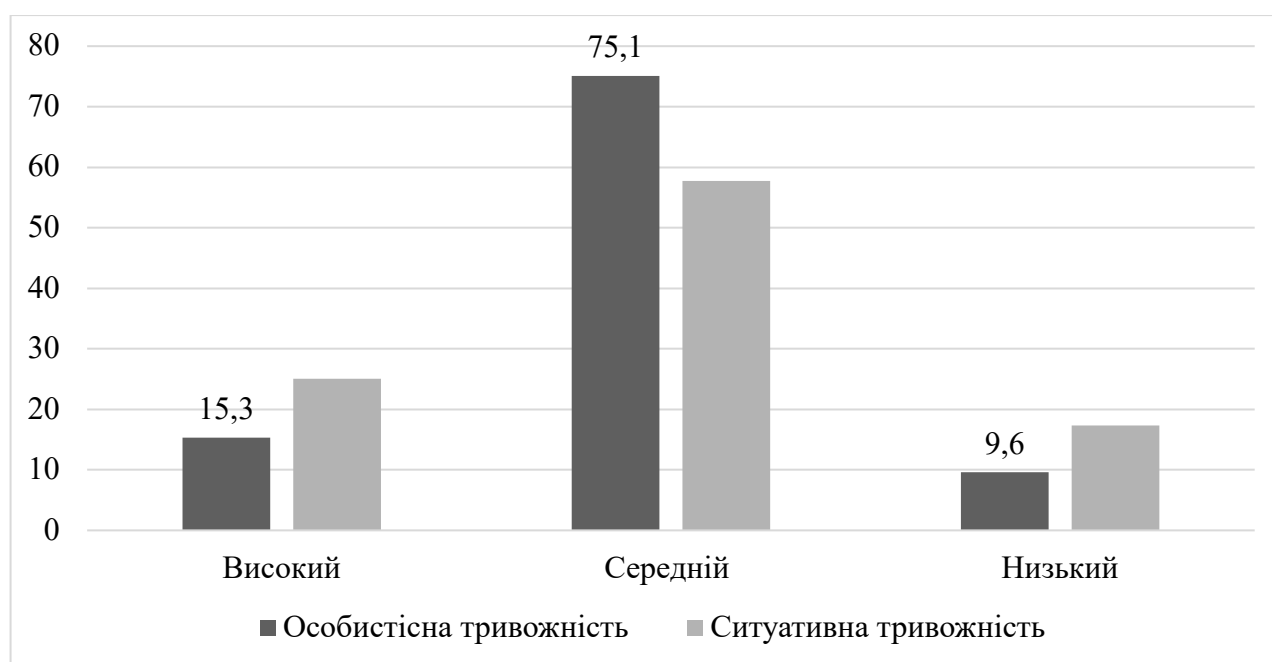


Рис. 3.2. Рівні особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних

На рис. 3.3 представлено результати депресивних станів досліджуваних за методикою «Шкала депресії Бека» [74] (додаток В).

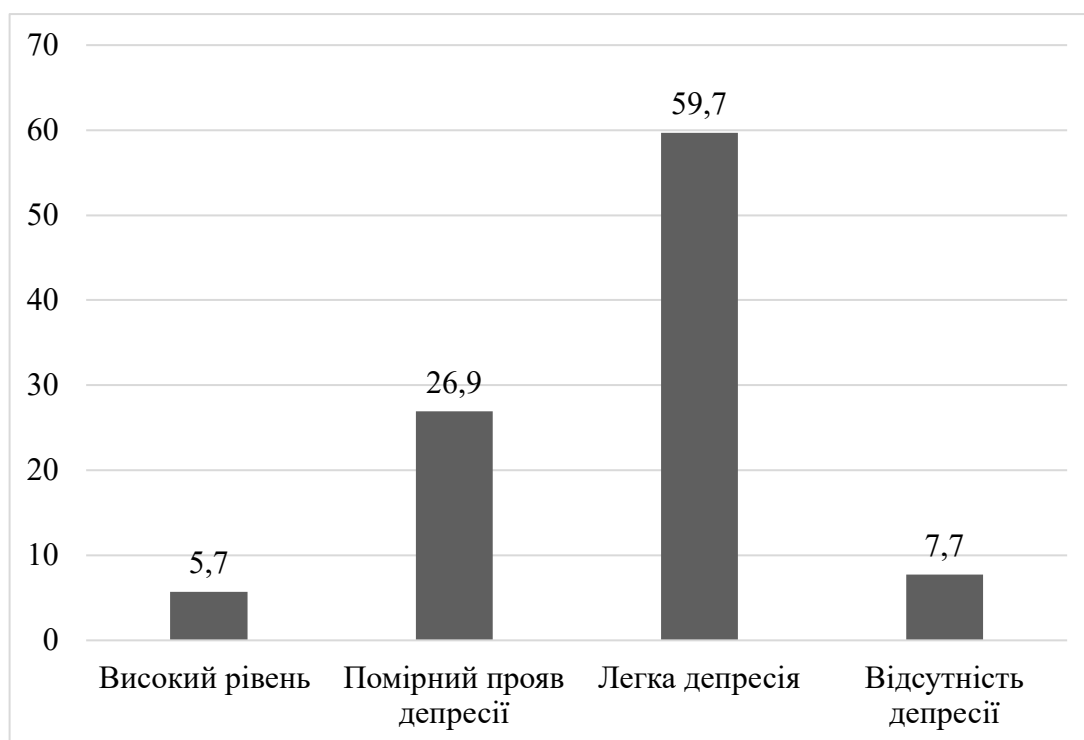


Рис. 3.3. Результати депресивних станів жінок, які мають досвід зради за методикою «Шкала депресії Бека», %

Найбільший відсоток респонденток демонструє симптоми легкої депресії (59,7%), що свідчить про наявність значних емоційних труднощів, пов'язаних з переживанням стресу і психологічної травми після зради. Легка депресія вказує на знижений емоційний фон, втрату інтересу до звичних справ і загальну пасивність. Ці жінки можуть мати труднощі з мотивацією та позитивними емоціями.

Помірний прояв депресії демонструють 26,9% досліджуваних. Це означає, що їх емоційний стан є більш загостреним, вони можуть відчувати постійне відчуття смутку, пригніченості, а також зниження енергії та інтересу до життя. Помірна депресія потребує уваги, оскільки вона може суттєво впливати на якість життя та стосунки з іншими людьми, зокрема з новим партнером.

Високий рівень депресії демонструють 5,7% досліджуваних. Це свідчить про наявність значущих депресивних симптомів, таких як глибока пригніченість,

відчуття безнадійності.

Лише 7,7% жінок не мають симптомів депресії, що вказує на їхню емоційну стійкість або успішну адаптацію до нових умов. Ці жінки змогли подолати негативний досвід зради і продовжують жити без значних емоційних потрясінь.

Для визначення станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності було використано методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [44, с.76] (додаток Г) , результати діагностики представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, %

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів		
	Високий	Середній	Низький
Тривожність	15,3	73,2	11,5
Фрустрація	13,4	73,2	13,4
Агресивність	5,7	79	15,3
Ригідність	26,9	63,5	9,6

Як видно з таблиці 3.3, 15,3% респондентів мають високий рівень тривожності, 73,2% досліджуваних мають середній рівень, а у 11,5% осіб виявлено низький рівень тривожності. Відповідно до цього, жінкам з високим рівнем тривожності властиві такі риси, як замкнутість, самозвинувачення та неадекватна оцінка діяльності оточуючих. Почуття провини може призводити до негативної самооцінки. Вони також можуть мати специфічні соціальні цінності та стереотипи, які сприяють зростанню негативних емоцій, таких як підозрілість, образи та почуття провини.

13,4% досліджуваних проявили високий рівень фрустрації, 73,2% – середній, а 13,4% – низький. Високий рівень фрустрації супроводжується негативними емоціями, такими як розчарування, роздратування, тривога та розпач. У жінок фрустрація проявляється у вигляді агресивних реакцій або

ігнорування.

За результатами дослідження, 5,7% осіб проявили високі показники агресивності, у 79% спостерігається середній рівень, а в 15,3% констатовано низький рівень. Особам з високим рівнем агресивності властиві спонтанні прояви вербальної або фізичної агресії, негативізм та ворожість, часом демонструють перевагу в силі над іншими. Агресія негативно впливає на стосунки з оточуючими. Середній рівень агресивності частіше проявляється у вербальній формі, а не фізичній, і супроводжується переносом агресії на неживі об'єкти.

У дослідженні було встановлено, що 26,9% респондентів мають високий рівень ригідності, 63,5% – середній рівень, а в 9,6% спостерігається низький рівень ригідності. У жінок ригідність проявляється у важкості адаптації до змін. Це може проявлятися в стійкості до певних поведінкових моделей, переконаннях або поглядах, навіть якщо вони не відповідають реальності. Водночас, коли рівень ригідності низький, досліджуваним властива більша гнучкість, здатність до адаптації та здатність швидко пристосовуватися до змін у довкіллі.

На рисунку 3.4 представлено результати дослідження самооцінки психічних станів за Г. Айзенком.

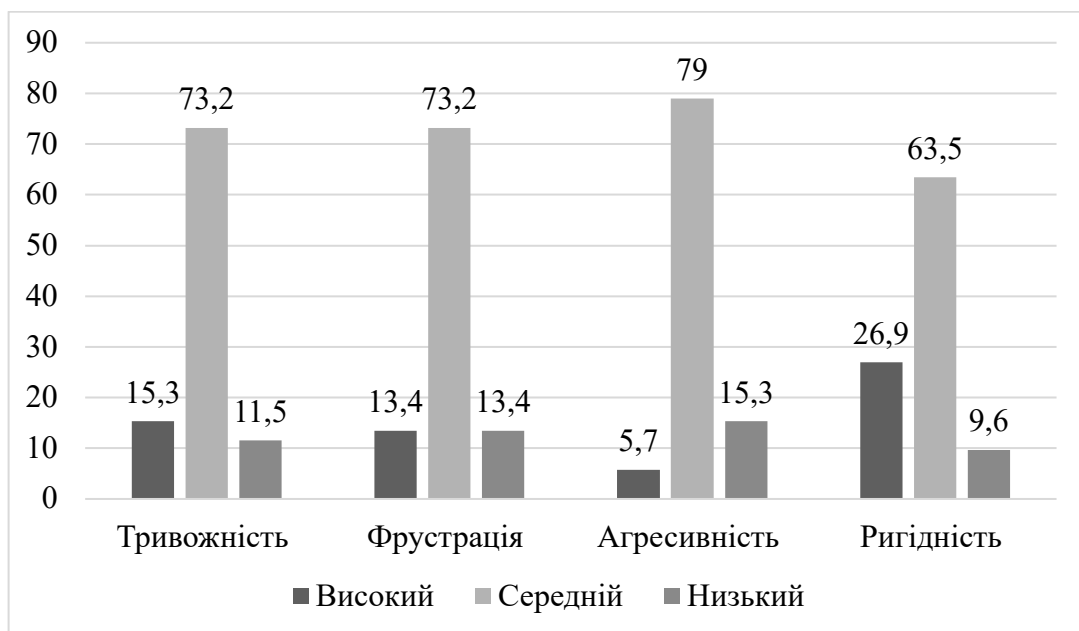


Рис. 3.4. Результати дослідження самооцінки психічних станів досліджуваних за Г. Айзенком, %

З метою визначення рівня емоційного інтелекту в жінок, які мають досвід зради нами проаналізовано результати за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла [72] (додаток Д). Результати дослідження представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

**Рівні емоційного інтелекту в жінок, які мають досвід зради за методикою
Н. Холла**

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Емоційна поінформованість	13,4	71,3	15,3
Керування своїми емоціями	7,7	57,7	34,6
Самомотивація	5,7	44,1	38,4
Емпатія	9,6	48,1	42,3
Керування емоціями інших людей	3,8	52	44,2

За шкалою «емоційна поінформованість» високий рівень набрали лише 13,4% респондентів. Ці жінки здатні добре розрізняти та інтерпретувати як власні, так і чужі емоції. Уміють керувати своїми емоціями конструктивно. Середній рівень набрали 71,3% респондентів, здатні розуміти мотиви, що приховані за вчинками людей. Низький рівень мають 15,3% досліджуваних, які не вміють розпізнавати власні та чужі емоції.

За шкалою «керування своїми емоціями» високий рівень лише у 7,7% досліджуваних. Ці жінки зазвичай є лідерами, вони добре вміють керувати ситуацією. На середньому рівні вміють керувати своїми емоціями 57,7% досліджуваних. Низький рівень мають 34,6% респондентів, що вказує на не вміння керувати власними емоціями, вони їх можуть активно демонструвати.

Досить важливою є шкала «самомотивація». За цією шкалою 5,7% досліджуваних мають високий рівень, вони вміють приборкувати власні бажання, мотивувати на виконання певного виду діяльності. На середньому рівні

самотивації маємо 44,1% респондентів. Ці жінки вміють розв'язувати свої проблеми конструктивно. 38,4% респондентів мають низький рівень самотивації, їм складно жити без зовнішніх стимулів та контролю, особливо у відповідальних ситуаціях.

9,6% досліджуваних мають високий рівень емпатії, вони здатні добре розуміти інших за допомогою співчуття. 48,1% досліджуваних мають середній рівень розвитку за цією шкалою, вони не завжди здатні розуміти емоції та почуття інших. 42,3% респондентів мають низький рівень емпатії, їх цікавлять лише власні почуття, вони не сприймають внутрішній світ інших людей.

Шкала «керування емоціями інших». Високий рівень мають 3,8% досліджуваних. Вони вміють визначати можливу причину виникнення емоцій іншої людини, впливати на зміну її емоційного стану. Середній рівень мають 52% досліджуваних, що свідчить про позитивний вплив на емоційний стан інших. Низький рівень характерний для найбільшої кількості респондентів – 44,2%. Вони тримають дистанцію з іншими людьми, намагаються приховати свою емоційну чутливість. Отже, за цією методикою емоційний інтелект у жінок, які мають досвід зради сформований переважно на середньому та низькому рівні (рис. 3.5).

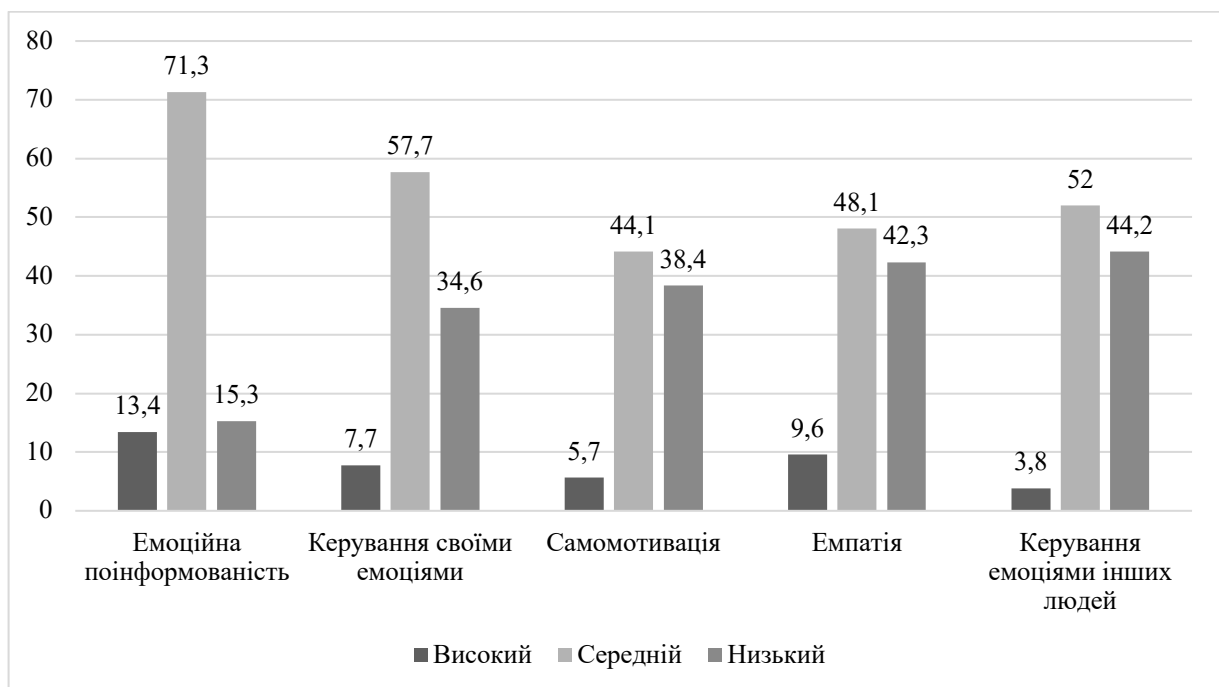


Рис. 3.5. Рівні емоційного інтелекту в жінок з досвідом зради

Отже, результати констатувального етапу дослідження вказують на наявність значних психоемоційних труднощів у жінок, які пережили зраду. Це створює підґрунтя для подальшого впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на поліпшення їхнього емоційного стану, зокрема підвищення рівня емоційної зрілості.

3.2 Корекційно-розвивальна програма спрямована на формування емоційної зрілості жінок, які мають досвід зради

Досвід зради може стати серйозною емоційною травмою для жінки, впливаючи на різні аспекти її психічного та емоційного благополуччя. Часто цей досвід супроводжується відчуттями глибокого болю, розчаруванням в собі та партнері, зрадженими очікуваннями та втратою віри у стосунки. Зрада здатна викликати хвилю негативних емоцій, таких як гнів, тривога, смуток і страх, що можуть поступово переходити в депресію або затяжний стресовий стан. Жінка може відчувати сором або провину за ситуацію, ставити під сумнів свою привабливість, цінність як особистості та здатність бути коханою.

Така емоційна травма часто призводить до зниження самооцінки та впевненості в собі. Жінка може сумніватися у своїй здатності побудувати нові стосунки, оскільки попередній досвід підриває її довіру до себе та інших. Це стає перешкодою у встановленні відкритих та довірливих стосунків у майбутньому, що може породжувати самотність, ізоляцію та страх повторення травми [14, с.122].

Такі емоційні труднощі створюють необхідність осмислення та переосмислення отриманого досвіду. Першим кроком на шляху до емоційної зрілості є прийняття того, що відбулося, та пошук шляхів інтеграції цього досвіду в своє життя без його негативного впливу на подальший розвиток. Важливо навчитися розуміти свої емоції, не заперечуючи їх, і водночас не дозволяти їм повністю контролювати життя. Це включає вивчення та освоєння навичок емоційної регуляції, які дозволяють керувати своїми реакціями,

зберігати спокій та усвідомлено реагувати на ситуації, а не піддаватися імпульсам.

Коли жінка зіткнулася із зрадою партнера, звернення до психолога може надати цінну підтримку. Терапевти готові допомогти у боротьбі з наслідками попередніх стосунків, включаючи вивчення моделей емоційної турбулентності між поколіннями та гендерних відмінностей як відповіді на зраду, оскільки багато хто має спеціалізовану підготовку в цих сферах.

У той час як багато людей отримують користь від особистих сеансів терапії, людям, які переживають депресію або посттравматичний стресовий розлад, може бути важко вийти з дому, щоб поїхати на особисті прийоми. Для цього можна використовувати онлайн-терапію, під час якої можна поговорити з психологом, не виходячи з дому. Онлайн-терапія виявилася ефективною в лікуванні різних психічних проблем.

Жінки, які пережили зраду, особливо потребують підтримки з боку професіоналів та оточення, яке зможе створити простір для вільного прояву почуттів без осуду. Ця підтримка допомагає відновити внутрішню гармонію, навчитися приймати себе, своє минуле та майбутнє, відновити віру у власну силу та здатність контролювати своє життя. Завдяки цьому жінка не лише долає болючий досвід, а й знаходить внутрішні ресурси для побудови гармонійних стосунків і подальшого емоційного розвитку [53].

Багато жінок, які проходять психологічну терапію шукають допомоги у зв'язку з травмою партнерської зради, але вони не мають уявлення про корінь своїх проблем. Це пояснюється тим, що травма від зради партнера може приймати різні форми залежно від людини, її віку, коли сталася травма, і самої травми. Так доречно розглянути, декілька таких аспектів, які мають вплив на нові стосунки жінок, після зради. Перш за все варто відзначити, що значна частина травм від зради партнера – це сліпота від зради. Це коли людина свідомо чи несвідомо ігнорує ознаки зради, намагаючись зберегти стосунки. Партнери можуть заперечувати свою поведінку, виправдовуватися та навіть захищатися, якщо їх запитують про їх вчинки. Уникаючи ознак зради, людина може значно

погіршити вплив на себе, оскільки вона докладає все більше зусиль, щоб зберегти стосунки. Це безумовно провокуватиме труднощі з довірою в інших стосунках. Після зради в попередніх стосунках жертві травми від зради партнера може бути неймовірно важко встановити нові позитивні, довірливі стосунки. Вони можуть боятися ще однієї зради, що може завадити їм розвинути довіру до своїх партнерів, друзів або навіть членів сім'ї.

Крім цього, важливим наслідком є змінене визначення кохання. Той, хто пережив серйозну зраду з боку партнера, може підсвідомо змиритися з цим, змінивши своє особисте визначення любові. Іншими словами, вони можуть почати вважати такі речі, як жорстоке поводження, невірність або будь-яку іншу форму зради, нормальною частиною кохання, і почати не тільки очікувати цього, але й шукати цього. Якщо визначення кохання людини було змінено, щоб включити в нього зраду, це має сенс, що вона матиме високий ризик знову стати жертвою в майбутньому або тим самим, або іншими партнерами.

Такі дії в свою чергу призводитимуть до зниження самооцінки, адже зрада партнера може серйозно вплинути на чиєсь сприйняття себе. Жінки можуть відчувати сором або навіть провину за те, що їх зрадили, почати думати, що вони заслужили зраду, або думати, що вони не заслуговують на позитивні стосунки.

Важливо відмітити, що відсутність вчасно наданої психологічної допомоги може призвести й до серйозних проблем із психічним здоров'ям, потенційно до рівня психічного розладу, який можна діагностувати. Багато людей можуть відчувати тривогу та/або депресію внаслідок травми зради. Крім того, люди, які перенесли травму через зраду партнера, часто виявляють симптоми посттравматичного стресового розладу, такі як підвищена пильність, безсоння або дисоціація.

Відчуття значної зради зі сторони людини, на яку ви покладаетесь, щоб підтримати вас фізично, розумово та емоційно, може завдати шкоди з теперішнього моменту і в майбутньому.

Формування емоційної зрілості для жінок, які пережили зраду, включає ключові напрямки розвитку для формування стійкості, власної гідності та

здатності до здорових майбутніх стосунків. Для побудови програми з формування емоційної зрілості жінок, які зазнали досвіду зради можна виокремити такі ключові етапи (рис. 3.6).

Розглядаючи кожен етап, можна відзначити, що визначення емоцій та їх прояв полягають у розпізнавання та ідентифікація емоцій, що виникають внаслідок зради, таких як гнів, смуток і розчарування. Проводиться практика саморефлексії, щоб зрозуміти особисті тригери та емоційні реакції. Наступний етап полягає у самооцінка та самоспівчуття проявляється у зміцненні почуттів власної гідності окремо від досвіду зради. Практика самоспівчуття та доброти, переосмислення негативних розмов із самим собою та підтвердження особистої цінності.

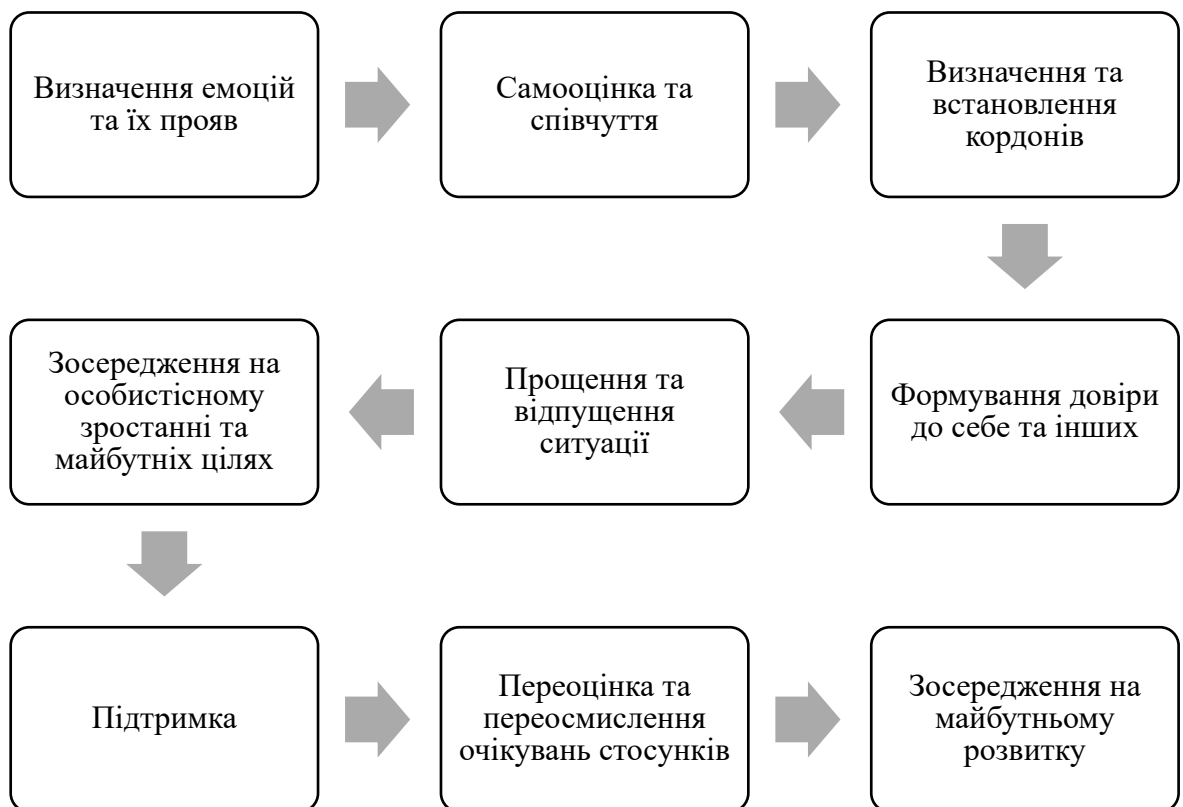


Рис. 3.6 Ключові етапи побудови програми з формування емоційної зрілості жінок

Визначення кордонів є надзвичайно важливим етапом, зважаючи на досвід зради. Сюди належить розуміння та визначення особистих емоційних і фізичних меж, а також потрібно напрацювати вміння чітко висловлювати та обговорювати

свої кордони у стосунках, щоб захистити своє емоційне благополуччя у майбутньому.

Прощення та відпущення ситуації проходить завдяки практикам прощення, щоб вивільнити образу та створити простір для зцілення. На цьому етапі має бути відмова від потреби контролювати минуле або дії інших людей.

Надалі варто зосередитись на особистісному зростанні та майбутніх цілях. Слід знайти нові хобі, пристрасті або цілей, щоб сприяти почуттю задоволення та незалежності. Побудувати позитивні погляди на майбутнє, зосередитись на прагненнях і досягненнях.

Безумовно, важливою є зовнішня підтримка, наприклад друзів, членів сім'ї чи однолітків, які підтримують і підтримують вас, які підтримують і розуміють. Участь у терапії або групах підтримки для керованого емоційного відновлення та зростання є дуже доречною.

Щодо подальшого будування стосунків, то тут важливо провести переоцінку та переосмислення очікувань у майбутніх стосунках. Обмірковування та переосмислення бажаного та необхідного в майбутніх стосунках та недопущення повтору минулих ситуацій.

Важливо побудувати план та бути готовою до майбутнього розвитку. Навчитися пристосовуватися до життєвих змін з відкритим розумом і стійкістю. Розгляд невдач або викликів як можливості для особистого зростання та стійкості.

Ці компоненти разом утворюють основу для емоційної зрілості, надаючи жінкам можливість обробити свій досвід, вирости за його межі та розвивати позитивні, повноцінні стосунки в майбутньому.

Отже, процес емоційної зрілості передбачає не лише подолання негативних наслідків зради, але й перетворення цього досвіду на стимул для самовдосконалення, формування адекватної самооцінки та здатності жити повноцінним життям, відкритим до нових стосунків і можливостей.

Мета програми – формування емоційної зрілості жінок, які зазнали досвіду зради, шляхом розвитку навичок саморефлексії, емоційного саморегулювання та

покращення розуміння себе та своїх потреб.

Завдання програми:

- допомогти учасникам усвідомити свої емоції, що виникли в результаті зради;
- розвинути навички емоційної саморегуляції та подолання негативних емоцій;
- формувати позитивне ставлення до себе, підвищення самооцінки та самоповаги;
- створити умови для емоційної стабілізації та гармонізації внутрішнього світу;
- розвинути здатність до побудови здорових стосунків та інтеграції негативного досвіду в позитивний життєвий сценарій.

Під час реалізації програми з формування емоційної зрілості жінок, які зазнали досвіду зради, дотримувалися таких принципів:

- принцип конфіденційності – забезпечення безпеки та захисту особистої інформації кожної учасниці;
- принцип індивідуального підходу – урахування особливостей кожної учасниці та її емоційного стану;
- принцип емпатії – підтримка на рівні емоційного розуміння та співчуття до переживань жінок;
- принцип добровільності – учасниці мають самостійно прийняти рішення про участь у програмі;
- принцип підтримки – створення дружньої та безпечної атмосфери для самовираження.

Методи роботи з формування емоційної зрілості жінок, які зазнали досвіду зради:

- терапевтичні бесіди – індивідуальні та групові зустрічі, що націлені на осмислення травматичного досвіду та підтримку;
- арт-терапія – використання творчості як засобу прояву емоцій та саморефлексії;

– медитативні техніки – техніки релаксації для зниження рівня стресу та тривожності;

– когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – робота з переконаннями та думками, що впливають на емоційний стан;

– психодрама – рольові ігри для проживання ситуацій та пошуку шляхів вирішення внутрішніх конфліктів.

Очікувані результати від корекційно-розвивальної програми:

1) підвищення рівня емоційної зрілості (учасниці зможуть краще усвідомлювати свої емоції та розуміти причини їх виникнення; розвиток навичок емоційної саморегуляції допоможе їм контролювати свої емоційні реакції у складних ситуаціях);

2) зниження рівня тривожності та стресу (завдяки медитативним технікам та когнітивно-поведінковій терапії, учасниці навчатимуться знижувати рівень стресу та подолати тривожність, пов'язану з минулим негативним досвідом);

3) підвищення самооцінки та впевненості у собі (учасниці програми отримають можливість розвинути позитивне ставлення до себе, що сприятиме підвищенню їх самооцінки та впевненості у власних силах);

4) інтеграція травматичного досвіду у позитивний життєвий сценарій (жінки навчатимуться переосмислювати свій негативний досвід зради, інтегруючи його у позитивне бачення свого життя та майбутніх стосунків);

5) розвиток навичок побудови здорових стосунків (завдяки практиці рефлексії та психодрами, учасниці зможуть краще розуміти свої потреби у стосунках і будувати їх на основі довіри, взаєморозуміння та поваги);

6) стабілізація емоційного стану (учасниці стануть стійкішими до емоційних викликів, що допоможе їм досягати внутрішньої гармонії та стабільності у щоденному житті);

7) підвищення мотивації до особистісного розвитку (після завершення програми жінки будуть мотивовані продовжувати працювати над собою, удосконалюючи навички саморефлексії та емоційного самоконтролю);

8) формування стратегії подальшого емоційного зростання (досліджувані

отримають індивідуальні рекомендації та стратегії для подальшої роботи над емоційною зрілістю та покращенням якості життя).

Програма сприятиме всебічному розвитку емоційної зрілості жінок, допомагаючи їм долати наслідки зради, зміцнюючи їх емоційний добробут і підтримуючи формування здорових стосунків.

Корекційно-розвивальна програма для формування емоційної зрілості жінок, які мають досвід зради, розрахована на 10 занять. Кожне заняття триває 90-120 хвилин, залежно від активності учасниць та динаміки групової роботи.

Крім основних занять, учасниці отримують завдання для самостійної роботи між сесіями:

- ведення «Емоційного щоденника» (щодня);
- практика технік релаксації та емоційного самоконтролю (щоденно або за необхідністю);
- рефлексія та виконання індивідуальних завдань, таких як малювання або написання листів собі.

Розвиток емоційної зрілості після пережитого зради – це потужна подорож до самовдосконалення, самопізнання та стійкості. У таблиці 3.5 представлено корекційну пограму програму з формування емоційної зрілості жінок, які зазнали досвіду зради.

Таблиця 3.5

Корекційно-розвивальна програма з формування емоційної зрілості жінок, які зазнали досвіду зради

№	Тема заняття	Мета заняття	Вправи
1	Вступне. Знайомство та встановлення довіри	створити довірливу атмосферу, ознайомити учасниць з метою та завданнями програми, дати можливість познайомитися та поділитися своїми очікуваннями	«Моя історія», «Емоційний щоденник», «Моя емоційна валіза», «Колесо життя»
2	Розуміння емоцій та їх прояв	усвідомити, як негативний досвід впливає на емоції, навчитися розпізнавати та проявляти свої почуття	«Моє емоційне сьогодні» (арт-терапія), групове обговорення малюнків, «Карта емоцій», «Емоційні маски», бесіда на тему «Визнач та проживи свої емоції»

Продовження таблиці 3.5

№	Тема заняття	Мета заняття	Вправи
3	Емоційний інтелект та управління емоціями	розвивати навички управління емоціями, навчитися розпізнавати сигнали тіла і своєчасно контролювати емоційні спалахи	«5 кроків управління емоціями», «Емоційний термометр», групове обговорення емоційних ситуацій, «Пауза перед реакцією»
4	Робота з негативними переконаннями	виявити та працювати з негативними переконаннями та мисленням, що виникли після зради	робота з когнітивно-поведінковими техніками (заміна негативних думок на позитивні), «Що я про себе думаю?», «Альтернативний сценарій».
5	Релаксація та техніки зниження тривожності	розвинути навички релаксації та зниження рівня тривожності	«Візуалізація спокою», вправи на дихання, техніка прогресивної м'язової релаксації.
6	Відновлення самооцінки	підвищити самооцінку та розвинути впевненість у собі після пережитого досвіду	«Мої сильні сторони», «Дзеркало», «Мій успіх» «Компліменти»
7	Навчання побудові нових стосунків	допомогти учасникам усвідомити, як формувати здорові стосунки, побудовані на довірі та взаємоповазі	«Довіра у стосунках», групова дискусія «Як побудувати здорові стосунки?», «Коло близькості», «Побудова мостів»
8	Робота з почуттям провини та сорому	опрацювати почуття провини та сорому, пов'язані з досвідом зради	«Що мене обтяжує?», арт-терапія «Мої почуття», «Прощення себе», «Написання листа собі», практика «Встановлення меж для здорових стосунків»
9	Інтеграція досвіду зради у новий життєвий сценарій	допомогти учасникам переосмислити свій досвід зради та інтегрувати його у позитивний життєвий сценарій	«Лист собі у майбутньому», «Новий життєвий сценарій», групова рефлексія про отриманий досвід, «Дорога до щастя»
10	Підсумкове. Планування подальшого розвитку	підвести підсумки програми, оцінити досягнення учасниць та скласти план подальшого емоційного розвитку	«Чого я досягла за час програми?», «Коло успіхів», «План мого емоційного зростання», «Прощання»

Розглянемо детальніше вправи, які були використані під час реалізації програми.

1. Вправа «Моя історія»

- Мета: створення атмосфери довіри, що дозволяє учасникам поділитися своїм болем та розпочати рефлексію.

- Опис: кожна учасниця по черзі розповідає свою історію зради, описуючи обставини, почуття та наслідки цього досвіду. Під час розповіді ведучий забезпечує підтримку, задає уточнюючі питання для допомоги у розкритті емоційного стану. Важливо підкреслити, що група створена для підтримки і співчуття. Після кожної історії ведеться обговорення, під час якого інші учасниці можуть висловити свої почуття та підтримати одну одну.

2. Вправа «Емоційний щоденник»

- Мета: розвиток самосвідомості через щоденне ведення емоційних записів.

- Опис: учасниці щодня записують свої емоції та події, які могли вплинути на їхній емоційний стан. Ведучий надає інструкції щодо того, як аналізувати свої почуття: як впливали різні ситуації, які емоції були найчастіше відчутні. На кожній груповій зустрічі кілька учасниць діляться витягами зі своїх щоденників. Обговорення націлене на підвищення усвідомлення того, як емоції впливають на їхнє щоденне життя та стосунки.

3. Бесіда на тему «Визнач та проживи свої емоції»

Важливо наголосити, що велике значення мають дозволи самій собі на прожиття та повноцінне відчуття та вираження своїх емоцій, будь то гнів, смуток, розчарування чи збентеження. Записи в щоденнику, розмова з другом, якому довіряєш, або пошук терапії можуть стати безпечними для цього.

Прийняття та розуміння власних емоційних реакцій може допомогти уникнути придушення почуттів, які інакше можуть несподівано знову виникнути пізніше. Тому можна запропонувати короткий план-коспект такої бесіди.

— Мета: допомогти жінкам підвищити рівень власної обізнаності та збагнути важливість власних емоцій та допомогти їх проживати правильно.

Вступна частина: На початку зустрічі доречно створити теплу, безпечну атмосферу, де кожна жінка може поділитися своїми почуттями. Відбувається привітання та знайомство (за потреби).

Основна частина: Визначення емоцій: що я відчуваю? Емоції після зради можуть бути різноманітними, часто змішаними. Тому варто розглядати різні емоції, які зазвичай відчуються у таких ситуаціях: образа, злість, недовіра, біль, зневіра. За допомогою невеликої вправи (наприклад, шкала емоцій або питання до себе), кожна учасниця визначає свої поточні емоції.

Після цього слід ознайомити учасниць із методами здорового вираження емоцій: малювання, ведення щоденника, тілесні практики (йога або прогулянка), що допомагають опрацювати емоції без шкоди для себе чи інших. В ході бесіди учасниці можуть виконати практичну вправу, яка допоможе їм виразити свої почуття на папері або у вигляді малюнка. Варто також говорити про важливість підтримки з боку оточуючих, а також про самоспівчуття, яке дозволяє жінкам не судити себе занадто суворо. Тут можна запропонувати вправи з афірмаціями або позитивними висловами, які можуть допомогти підтримувати себе щодня.

На завершення кожна жінка може поділитися своїми думками, отриманими інсайтами чи планами щодо подальшого зцілення. Це допомагає завершити бесіду в атмосфері підтримки та усвідомлення власних можливостей для емоційного зростання.

4. Вправа «Моя емоційна валіза»

- Мета: допомогти жінкам зрозуміти та відпустити негативні емоції.
- Опис: учасниці уявляють, що збирають валізу, куди вкладають «емоційний багаж». Ведучий просить обміркувати, які емоції вони хочуть «взяти» з собою в майбутнє (позитивні емоції, наприклад, любов, радість), а які варто «залишити позаду» (негативні, як страх, образа). Кожна учасниця ділиться тим, що обрала залишити чи забрати, і чому. Це стимулює до усвідомлення важливості відпускання негативу.

5. Вправа «Колесо життя»

- Мета: допомогти жінкам виявити, які аспекти їхнього життя потребують більше уваги.

- Опис: кожна учасниця малює коло, яке розділяє на секції, що символізують важливі аспекти життя: робота, стосунки, здоров'я, емоційний стан, саморозвиток тощо. Кожна секція оцінюється за шкалою від 1 до 10 (1 – мінімальна задоволеність, 10 – максимальна). Після завершення учасниці аналізують свої колеса і в групі обговорюють, які сфери потребують більше уваги для досягнення гармонії в житті.

6. Вправа «Моє емоційне сьогодні» (арт-терапія)

- Мета: виявити та висловити свої емоції через творчість.

- Опис: учасниці отримують аркуші паперу та кольорові олівці, фарби чи інші матеріали і за допомогою кольорів, ліній, форм зображують свої емоції. Після завершення кожна учасниця презентує свою роботу і пояснює, що вона хотіла висловити. Групова дискусія сприяє глибшому розумінню своїх емоцій та емоцій оточуючих.

7. Вправа «Карта емоцій»

- Мета: допомогти жінкам усвідомити фізичні прояви емоцій.

- Опис: кожна учасниця малює контур свого тіла на аркуші паперу і відзначає частини тіла, де відчуває певні емоції. Наприклад, тривогу – у грудях, гнів – у руках. Після завершення карти кожна учасниця обговорює свої відчуття в групі. Це допомагає усвідомити, як тіло реагує на емоції, і навчитися краще керувати своїм станом.

8. Вправа «Емоційні маски»

- Мета: допомогти жінкам зрозуміти, які емоції вони приховують і чому.

- Опис: учасниці описують дві «маски» – одну, яку вони показують оточенню, і одну, яку вони приховують. Ведучий сприяє роздумам над тим, чому деякі емоції маскуються, як це впливає на відносини і внутрішній стан. Обговорення стимулює до відкритості та емоційної чесності.

9. Техніка «5 кроків управління емоціями»

- Мета: навчити жінок контролювати свої емоції.
- Опис: учасниці виконують вправу, яка включає 5 етапів:
 1. Розпізнавання емоції (в якій ситуації вона виникає).
 2. Прийняття емоції (визнання, що вона є частиною вас).
 3. Оцінка впливу (як ця емоція впливає на поведінку).
 4. Вибір відповіді (який тип реакції буде найкращим).
 5. Реакція (впровадження обраної реакції).

Після завершення кожна учасниця аналізує, як цей процес допоміг впоратися з її емоціями.

10. Вправа «Емоційний термометр»

- Мета: навчити жінок оцінювати інтенсивність своїх емоцій.
- Опис: учасниці отримують «термометри» (шкалу від 1 до 10) і позначають, наскільки інтенсивно вони відчують певні емоції в різних ситуаціях. Потім вони обговорюють свої результати з групою, аналізують, що саме впливає на емоційну інтенсивність, і як можна навчитися краще контролювати емоції.

11. Вправа «Пауза перед реакцією»

- Мета: зменшити імпульсивні емоційні реакції та навчитися аналізувати емоції перед дією.
- Опис: учасниці вчаться робити коротку паузу перед тим, як емоційно реагувати на стресову чи складну ситуацію. Під час цієї паузи вони аналізують свої почуття та причини, що викликали емоції, і тільки після цього приймають рішення щодо реакції. Така практика допомагає контролювати емоції та уникати негативних наслідків імпульсивних вчинків. Після вправи відбувається обговорення відчуттів та результатів, до яких призвела пауза.

12. Робота з когнітивно-поведінковими техніками (заміна негативних думок на позитивні)

- Мета: перепрограмувати негативні установки на позитивні, що допомагає покращити емоційний стан.

- Опис: учасниці визначають свої негативні думки, що виникають у відповідь на певні ситуації чи пережиті події. Ведучий допомагає їх проаналізувати і замінити позитивними переконаннями. Наприклад, замість думки «я більше нікому не можу довіряти» – «я можу навчитися краще вибирати людей, яким варто довіряти». Після заміни думок обговорюється, як нові установки впливають на емоційний стан і поведінку.

13. Вправа «Що я про себе думаю?»

- Мета: виявити, як переконання впливають на самооцінку, та дослідити вплив негативних і позитивних установок.

- Опис: кожна учасниця записує свої думки про себе, як позитивні, так і негативні. Після цього вони обговорюють ці думки з групою, аналізуючи, які переконання підтримують їхню самооцінку, а які – знижують. Вправа дозволяє учасницям усвідомити вплив своїх думок на емоційний стан і виробити стратегії для підвищення самооцінки через зміну негативних установок.

14. Вправа «Альтернативний сценарій»

- Мета: створення позитивних варіантів реакцій та переконань у конфліктних ситуаціях.

- Опис: учасниці описують ситуації, у яких вони зазвичай реагують негативно або деструктивно, та переписують їх, створюючи нові, позитивні сценарії поведінки. Наприклад, замість звинувачень чи агресії у конфлікті вони можуть запропонувати варіант конструктивного діалогу або розв'язання проблеми. Вправа сприяє розвитку навичок позитивного мислення та пошуку конструктивних рішень у складних ситуаціях.

15. Вправа «Діалог з критиком»

- Мета: виявити внутрішні конфлікти та навчитися контролювати їх через конструктивний діалог.

- Опис: учасниці пишуть діалог зі своїм «внутрішнім критиком» – тим голосом, який критикує їх за різні вчинки або рішення. Учасниці намагаються зрозуміти, чому критик з'являється, що він намагається донести, і як можна трансформувати цю критику у більш конструктивний спосіб. Після написання

діалогу вони обговорюють з групою, як краще взаємодіяти зі своїм внутрішнім критиком і навчитися сприймати його зауваження як можливість для саморозвитку, а не як спосіб самопокарання.

16. Техніка «Візуалізація спокою»

- Мета: зниження тривожності та розвиток здатності до самозаспокоєння через візуалізацію.

- Опис: учасниці закривають очі і уявляють себе в спокійному і безпечному місці (наприклад, на природі або в затишній кімнаті), де вони відчують себе розслаблено і захищено. Ведучий допомагає направляти їхню візуалізацію, описуючи приємні звуки, запахи, відчуття. Після закінчення візуалізації відбувається обговорення, як змінилися емоційний стан і рівень тривожності. Техніка допомагає навчитися заспокоюватися і відновлювати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях.

17. Вправи на дихання.

– Мета: заспокоїти нервову систему і знизити рівень тривожності.

– Опис: учасниці мають сісти з прямою спиною і заплющити очі, вдихати через ніс на рахунок 4, затримувати дихання на рахунок 7. Надалі жінки видихають повільно через рот на рахунок 8. Варто повторювати цю вправу 4-5 разів.

18. Вправа «Мої сильні сторони»

– Мета: зосередити увагу на особистих якостях, досягненнях та позитивних рисах, що надає сили рухатися далі.

– Опис: Перш за все необхідно створити спокійну атмосферу, де ніхто не буде відволікати. Потрібно підготувати блокнот і ручку або листок паперу.

Під час виконання необхідно заплющити очі на кілька секунд, зробити глибокий вдих-видих, налаштуватись на позитивний настрій і відчуття внутрішньої цінності. Потрібно подумати про ті моменти у вашому житті, коли ви пишалися собою або виявляли силу характеру. У цей момент потрібно поставити питання: Які особисті якості допомагали мені подолати труднощі? Що

хорошого я можу сказати про себе? У яких ситуаціях я проявляю рішучість, терпіння, емпатію або інші сильні риси?

Після цього потрібно записати все, що спадає на думку, навіть якщо це здається незначним.

Весь список слід розділити на категорії, наприклад:

- Емоційні якості (чутливість, здатність співпереживати).
- Особистісні риси (рішучість, чесність, відповідальність).
- Соціальні навички (вміння слухати, підтримувати, будувати довірчі стосунки).

Це допоможе глибше усвідомити різноманітність сильних якостей. Після того як список буде готовий, виділіть по 2-3 якості з кожної категорії, які викликають у вас особливу гордість. Після цього потрібно сформулювати позитивні твердження, які підкреслюють сильні сторони, наприклад: «Я співчутлива та підтримуюча людина, яка завжди готова допомогти близьким» або «Я вмію долати труднощі і знаходити в собі сили йти далі». Варто повторювати ці твердження щодня, щоб поступово формувати впевненість у своїх силах.

Наступний етап – візуалізація своїх сильних сторін у дії. Зранку або у вечері закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і уявіть ситуації, де ви використовуєте свої сильні сторони. Уявіть, як ви впевнено дієте, як ваше оточення цінує вас за ці якості, як ви самі відчуваєте гордість і задоволення від своїх дій. Це зміцнює уявлення про ваші сильні сторони і формує позитивний образ самого себе.

19. Вправа «Довіра у стосунках»

- Мета: уявити себе у нових здорових стосунках, де є місце для довіри.

Опис: Жінки мають закрити очі і уявити стосунки, які базуються на довірі, повазі та взаємній підтримці. Учасниці уявляють себе з партнером, який цінує її, поважає кордони та відкрито спілкується. Під час цієї візуалізації варто намагатися відчувати, як виглядає партнер і відчувати довіру. Це допоможе зрозуміти, як виглядають ваші ідеальні стосунки.

20. Групова дискусія «Як побудувати здорові стосунки?»

– Мета: допомогти жінкам, які пережили зраду, осмислити свої потреби, знайти підтримку в групі та обговорити способи побудови здорових взаємин.

– Опис: Для групи жінок пропонується питання для обговорення:

1. Що для мене означає здорові стосунки? Які основні цінності та принципи я вважаю важливими у таких взаєминах?

2. Як зрада вплинула на моє ставлення до довіри? Які способи я бачу для відновлення здатності довіряти?

3. Які риси або поведінкові моделі я тепер хочу бачити в майбутньому партнері? Чому саме ці якості для мене важливі?

4. Що я вважаю неприйнятним у стосунках, і як я можу ефективно встановлювати ці межі?

5. Які зміни я можу зробити у своєму підході до стосунків, щоб побудувати їх на більш здоровій основі?

6. Якими способами я можу підтримувати свою самооцінку та почуття цінності у стосунках, незалежно від дій або думок партнера?

7. Як на мою думку має виглядати комунікація у здорових стосунках? Як я можу відверто висловлювати свої почуття та очікувати відкритості від партнера?

8. Що я готова робити, щоб навчитися краще розуміти свої емоції та потреби? Як це може допомогти мені будувати здорові стосунки?

9. Як минулий досвід може допомогти мені розпізнати «червоні прапорці» у майбутніх стосунках? Як я можу діяти, якщо такі сигнали з'являться?

10. Як ми можемо підтримувати одна одну на шляху до створення здорових стосунків? Якими практиками чи порадами можемо поділитися?

21. Арт-терапевтична вправа «Мої почуття»

– Мета : допомога виявити й опрацювати внутрішні емоції через творчість, сприяючи глибшому усвідомленню своїх почуттів та звільненню від негативних переживань.

Опис: перш за все варто забезпечити тиху та комфортну обстановку, де можна спокійно зосередитись на собі та своїх почуттях. Якщо проводити цю вправу в групі, потрібно попросити учасниць знайти місце, де вони почуватимуться затишно. Потрібно попросити закрити очі й глибоко вдихати та видихати кілька разів, намагаючись розслабитись і налаштуватись на свої емоції.

Надалі потрібно звернути увагу на тому, що зараз відчують. Які почуття викликає минулий досвід? Чи це біль, гнів, сум, або, можливо, надія?

Наступний етап – потрібно взяти аркуш і почати малювати свої почуття. Не турбуватись про технічну досконалість малюнка – варто дозволити собі вільно висловлюватися.

Доречно також використовувати кольори, які асоціюються з вашими почуттями. Наприклад, червоний може передавати гнів, синій – сум, зелений – спокій.

Після завершення малюнка учасники мають подивитись на нього та запитати себе:

- Які почуття я бачу у своєму малюнку?
- Що ці кольори та форми говорять мені про мої переживання?
- Чи вдалося мені виразити головне, що я відчую?

Цей процес допомагає усвідомити та прийняти свої емоції.

Після завершення вправи потрібно трішки відпочити. Це може бути чаювання, або просто тиха музика – щось, що допоможе заспокоїтись і відновитись. Вправа «Мої почуття» дозволяє жінкам поступово відпустити біль, знайти внутрішній ресурс та зміцнити емоційний стан, що є важливим кроком у процесі зцілення.

22. Практика «Написання листа собі»

Мета: опрацювати почуття провини та сорому, пов'язані з досвідом зради. Через написання листа потрібно зрозуміти, прийняти та відпустити ці важкі почуття, знайти внутрішнє співчуття і підтримати себе на шляху зцілення.

Опис : Перш за все створюється тихе місце, увімкніть спокійну музику або запаліть свічку, якщо це допоможе учасницям зосередитись.

Учасники мають зробити кілька глибоких вдихів, зосередити увагу на своєму диханні та налаштуватись на те, що зараз потрібно будете відверто розмовляти з собою.

На початку листа потрібно виразити власні почуття. Можна написати: «Дорога (своє ім'я), я знаю, як тобі зараз важко. Ти відчуваєш провину і сором за те, що трапилося, але це почуття заслуговує на розуміння, а не осуд.»

Учасниці викладають на папері все, що їх хвилює. Описують свої почуття щодо зради, переживання, думки про себе та про те, який цей досвід мав вплив.

Доречно подумати, чому жінка відчуває провину та сором. Вона має поставити собі такі питання: Чи ці почуття є справедливими? Чи я справді несу відповідальність за це? Варто написати, що жінка відчуває в кожному моменті, коли згадує про минулі події. Якщо вважає, що були моменти, коли відчували безсилля або намагалися врятувати стосунки, опишіть це теж.

Наступний крок – спробуйте глянути на ситуацію з позиції розуміння та співчуття. Уявіть, що це сталося з вашою подругою. Що б ви їй сказали? Чи обвинувачували б її, чи, можливо, підтримали б? Варто написати собі слова підтримки: «Ти зробила все, що могла. Це не твоя провина. Ти заслуговуєш на повагу та любов, незважаючи на минулий досвід.»

Наступний етап – написання собі прощення. Висловіть прощення за все, що ви могли сприйняти як «помилку» чи «недолік». Закінчення листа – надія та підтримка себе: «Я обіцяю більше не засуджувати себе за цей досвід. Я заслуговую на повагу, турботу і здорові стосунки, в яких мене цінують. Я готова рухатись далі з впевненістю в собі та новими силами.»

Після написання потрібно закрити лист, подякувати собі за сміливість, слід зробити кілька глибоких вдихів і відпочити.

Ця практика допоможе жінкам обговорити свої глибинні емоції, усвідомити їх і, можливо, відпустити, дозволяючи собі рухатися далі з любов'ю та повагою до себе.

23. Практика «Встановлення меж для здорових стосунків»

Використання такого досвіду для можливості переосмислення, який саме вигляд мають здорові стосунки. Жінкам варто визначити та встановити межі, які захищають їх емоційне благополуччя. Слід навчитись говорити відкрито й чесно про свої потреби та обмеження, особливо коли ви розглядаєте можливість відновлення стосунків чи дружби.

Практика «Встановлення меж для здорових стосунків» допомагає жінкам, які пережили зраду, відновити впевненість у собі, навчитися захищати свій емоційний простір та будувати нові стосунки на основі взаємоповаги і довіри. Вона включає кілька етапів: самоусвідомлення, розуміння важливості особистих меж, практику формулювання та відстоювання своїх меж у різних життєвих ситуаціях. Дана практика включає декілька етапів:

1. Усвідомлення власних потреб і цінностей

– Мета: допомогти жінкам зрозуміти, чого вони прагнуть у стосунках і що для них є неприйнятним.

Візьміть блокнот і запишіть відповіді на запитання: Які мої найважливіші цінності у стосунках? Чого я хочу уникнути у майбутньому? Що для мене важливо? Визначте ключові потреби у стосунках (наприклад, чесність, турбота, підтримка) і запишіть, чому вони мають значення для вас.

2. Визначення меж та зон комфорту

– Мета: чітко усвідомити, де закінчується ваш комфорт і починається те, що неприпустимо.

Поділіть аркуш паперу на три колонки: «Зона комфорту», «Зона сумнівів», «Зона порушення меж». У кожній колонці жінки мають записати, що саме них прийнятно, а де відчувається дискомфорт і що є абсолютно неприйнятним.

3. Застосування меж у щоденних ситуаціях

– Мета: перевести практику встановлення меж у повсякденне життя.

Варто починати практику із встановлення меж у маленьких ситуаціях, наприклад, відмовляючи від зайвих обов'язків або висловлюючи свої вподобання при виборі спільної активності. Практика допомагає звикнути до процесу і

навчитися відстоювати свої потреби поступово, створюючи міцний фундамент для здорових стосунків у майбутньому.

24. Практика «Новий життєвий сценарій».

– Мета: створення нового шляху для себе, побудова здорових стосунків з собою та іншими і пошук внутрішньої сили для змін, зміна ставлення до себе та до майбутнього, збереження усвідомленості і підтримки.

– Опис: Практика починається із заспокоєння, для цього доречно зробити кілька глибоких вдихів і заспокоїти розум. Перший етап – записати, що учасниці відчують в даний момент, які емоції та думки домінують.

Другий етап – обдумати, як саме зрада вплинула на уявлення про себе та стосунки. Потрібно записати, які переконання про себе розвинулись після зради. Слід проаналізувати, як ці переконання обмежують життя та відносини.

Третій крок – створення нового життєвого сценарію. Тут потрібно обдумати, яким саме жінки бажають бачити своє життя в майбутньому. Слід записати, які цінності та переконання потрібно прийняти

Четвертий етап полягає у визначенні нових цілей і плану дій. Варто подумати, які конкретні кроки потрібно зробити, щоб реалізувати свій новий сценарій. На даному етапі доречно провести візуалізацію цілей. Наприклад можна заплющити очі і уявити «майбутнє життя», потрібно максимально точно записати чого саме хоче кожна жінка, а також занотувати свої відчуття.

Останній етап полягає у розумінні того, що зміни потребують часу, і бути до себе добрим – важливий елемент. Варто підтримати себе. Ця практика допомагає жінкам не тільки залишити позаду болючий досвід зради, але й створити новий сценарій, що відкриває шлях до щасливого і здорового майбутнього. Важливо не забувати, що зміни потребують часу, але кожен крок наближає вас до нової, здорової реальності.

25. Практика «Дорога до щастя»

Мета: переосмислити досвід зради, зміцнити самооцінку і внутрішню стійкість, створити новий життєвий сценарій, орієнтуючись на щастя і здорові стосунки в майбутньому.

Опис: Почати практику варто пригадуючи той момент коли жінка дізналась про зраду. Потрібно записати свої перші реакції та емоції: що відчули в той момент? Які думки турбували? Варто розглядати ці події у якості досвіду та ставити таке питання: «Що я навчилася з цього досвіду? Як ці уроки допомогли мені зростати як особистість?»

Надалі варто поглянути на цей досвід з іншого боку і запитати себе: «Які важливі уроки я отримала від цього досвіду? Як я стала сильнішою через пережите? Що я дізналася про свої межі, потреби, цінності та можливості?»

Відповіді потрібно записати.

Наступним кроком буде переосмислення болю. У блокноті потрібно побудувати таблицю із двох стовпців: «Біль» і «Сила». У першому стовпці записують всі негативні почуття, які переживали після зради: біль, гнів, відчуття покинутості, сум. У другому стовпці перерахувати як ці почуття допомогли вам змінити погляд на життя, стали мотивацією для внутрішнього розвитку чи зміцнили життєві принципи.

Наступний крок – потрібно уявити, що ваша життєва дорога – це шлях, що веде до щастя.

Тут потрібно уявити себе вже на цій дорозі: що вас оточує? Як вона виглядає?

Слід записати свої візуалізації: як виглядає життя, коли учасниця знайшла внутрішній спокій і гармонію? Як виглядають стосунки? Які емоції відчуваються в своєму майбутньому? Це може бути мир, щастя, радість, довіра, здорові стосунки.

Після цього, на основі переосмислення досвіду зради та уявлення свого щасливого майбутнього, слід почати створювати новий сценарій для себе.

Слід написати: «Я гідна любові та щастя. Я навчилася цінувати себе і свої межі. Я готова до здорових стосунків, де мене поважають, люблять і розуміють. Я довіряю собі і всесвіту». Потрібно визначити, що саме потрібно для реалізації цього нового сценарію. Можливо, це буде самопізнання, розвиток нових навичок, збереження емоційних меж, навчання довіряти людям.

Визначивши майбутній шлях потрібно написати кілька фраз для себе, які допоможуть залишатися на правильному шляху. Наприкінці практики потрібно подумати, як відчуваєте себе зараз. Як змінився ваш погляд на ситуацію зради та ваше майбутнє?

Завдяки цій практиці учасниці можуть знайти сили рухатися вперед, залишити минуле позаду та почати новий етап свого життя.

26. практика «Чого я досягла за час програми?»

– Мета: оцінити рівень обізнаності та задоволеності після пройденої програми». Питання мають охоплювати різні сфери.

– Опис: Учасниці надають відповідь на запитання, щодо продовження програми, наприклад: «Які зміни у своїх почуттях і емоціях я помітила за час курсу?», «Що я вивчила/дізналася про свої емоції і як тепер їх контролюю?», «Як змінився мій підхід до стосунків з іншими людьми після цього курсу?», «Чи змінилось моє ставлення до довіри? Як я працюю над її відновленням?» «Як я реагую на болючі спогади чи ситуації, пов'язані з зрадою, зараз порівняно з початком програми?», «Які емоції чи переконання я змогла відпустити за час програми?», «Які старі переконання про себе і стосунки я змінила? Як це впливає на моє ставлення до себе та до оточення?»

Ці питання допоможуть жінкам відрефлексувати на тому, що змінилось в їхньому житті, і на тому, як їхній досвід зради перетворився на ресурс для внутрішнього зростання та нових можливостей.

Протягом занять досліджувані пройшли шлях від усвідомлення та прийняття своїх емоцій до їх ефективного контролю та інтеграції негативного досвіду у позитивний життєвий сценарій.

Респонденти навчилися краще розуміти свої емоції, визначати їх джерела та природу. Це дасть змогу їм реагувати на складні життєві ситуації з більшою впевненістю та контролем. Завдяки вправам з релаксації, медитації та управління емоціями учасниці набули практичних інструментів для зниження рівня тривожності та стресу, а також уникнення імпульсивних емоційних реакцій. Робота над усвідомленням своїх сильних сторін, позитивне самоусвідомлення та

техніки когнітивно-поведінкової терапії допомогли жінкам подолати негативні переконання про себе, що з'явилися після досвіду зради. Також жінки дізналися, як побудувати нові стосунки на основі взаємної довіри, поваги та відкритості. Це дозволило їм краще розуміти свої потреби та визначити особисті кордони у відносинах.

Завдяки вправам із переписування життєвих сценаріїв та рефлексії учасниці змогли інтегрувати досвід зради у своє життя, не залишаючи його як постійний травматичний чинник, а використовуючи його для подальшого особистісного зростання. На підсумковому етапі програми досліджувані розробили індивідуальні плани емоційного розвитку, які допоможуть їм продовжувати роботу над собою після завершення програми. Також група забезпечила важливу підтримку і створила атмосферу довіри, де кожна учасниця змогла поділитися своїм болем і досвідом, що стало ключовим елементом процесу «зцілення».

Також важливим є зосередження на особистісному зростанні та навчанні чогось нового. Необхідно все обдумати, щоб зрозуміти, свої сильні сторони. Слід займатися самовдосконаленням за допомогою таких практик, як постановка цілей, які дозволять вам відновити зв'язок зі своїми внутрішніми цінностями, навичками та сильними сторонами. Також доречно утворити баланс між прийняттям минулого та відкритістю до радості в сьогоденні, тому можна брати участь у заходах і оточуйте себе людьми, які вас підносять і надихають.

Зрада може підірвати довіру до інших, а іноді навіть до себе. Тому відновлення почуття свободи волі, приймаючи невеликі впевнені рішення в повсякденному житті допоможе поновити цю довіру. Візьміть на себе відповідальність за свій шлях зцілення, встановлюючи цілі, які віддають пріоритет емоційному благополуччю та самоповазі.

Отже, програма досягла своїх цілей, допомогла учасницям подолати внутрішні бар'єри та розвинути емоційну стійкість, що сприятиме їх подальшому особистісному розвитку та гармонії у житті.

3.3 Аналіз результату апробації корекційно-розвивальної програми

Після реалізації програми було визначено необхідність дослідження її ефективності.

Мета формувального етапу дослідження – визначення ефективності програми на формування емоційної сфери жінок, які пережили досвід зради та перебувають у нових стосунках.

Для досягнення мети необхідно вирішити такі завдання:

- 1) провести повторне діагностичне дослідження з визначення емоційної зрілості жінок, які пережили досвід зради та перебувають у нових стосунках;
- 2) проаналізувати отримані результати;
- 3) визначити ефективність розробленої та апробованої програми формування визначення емоційної зрілості жінок, які пережили досвід зради та перебувають у нових стосунках.

Для визначення ефективності розробленої та апробованої програми формування визначення емоційної зрілості жінок, які пережили досвід зради та перебувають у нових стосунках було використано методики з констатувального етапу дослідження.

Результати за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) представлено в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати психоемоційного стану жінок, які пережили досвід зради за методикою САН (формувальний етап), %

Рівень	Самопочуття	Активність	Настрій
Високий	34	30,7	30,7
Норма	57	44,3	44,3
Низький	23	25	25

За результатами дослідження самопочуття було визначено наступні показники: високий рівень – 34% досліджуваних, норма – 57%, низький рівень –

23%. Результати за шкалою активність наступні: високий рівень – 30,7% досліджуваних, норма – 44,3%, низький рівень – 25%. За шкалою настроїв було виявлено, що високий рівень мають 30,7% досліджуваних, норма – 44,3%, низький рівень – 25%.

На рис. 3.7 представлено динаміку психоемоційного стану жінок, які пережили досвід зради за методикою САН.

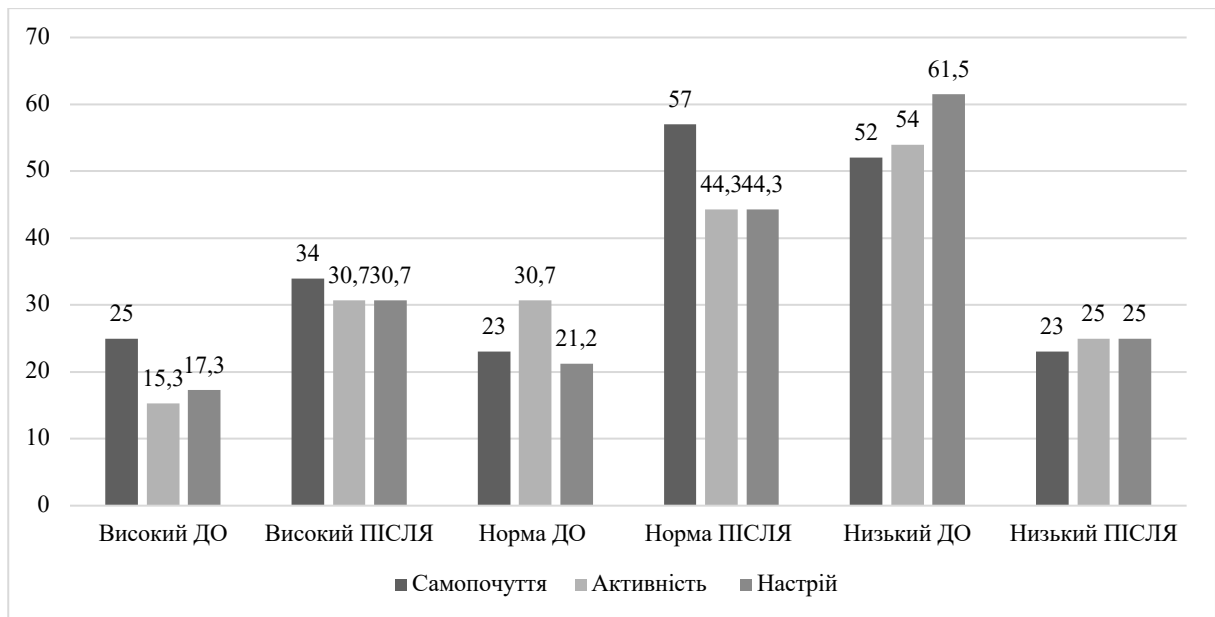


Рис. 3.7. Динаміка психоемоційного стану жінок, які пережили досвід зради за методикою САН

Високий рівень самопочуття зріс на 9%, показники норми зросли на 33%, низький рівень знизився на 29%. За шкалою активність високий рівень зріс на 15,4%, норма на 13,6%, низький рівень знизився на 29%. За шкалою настроїв високий рівень зріс на 13,4%, норма на 23,1, низький рівень знизився на 36,5%.

За допомогою t-критерію Стьюдента було визначено достовірні відмінності між показниками з констатувального та контрольного етапів дослідження психоемоційного стану жінок, які пережили досвід зради за методикою САН (табл. 3.7).

**Статистичний аналіз психоемоційного стану жінок, які пережили
досвід зради за методикою САН**

Шкала	Середні значення ДО	Сер значення ПІСЛЯ	t	Достовірність результатів (p)
Самопочуття	-2,1	2,6	2,645	< 0,01
Активність	-2,3	2,5	2,458	< 0,01
Настрій	-2,5	2,5	2,469	< 0,01

На основі статистичного аналізу можна дійти висновку, що результати є статистично значущими, що вказує на ефективність програми.

У табл. 3.8 представлено результати особистісної та ситуативної тривожності жінок, які мають досвід зради за методикою Спілбергера-Ханіна.

Таблиця 3.8

**Результати особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних
за методикою Спілбергера-Ханіна (формувальний етап), %**

Досліджувані	Рівень прояву		
	Високий	Середній	Низький
Особистісна тривожність	9,6	30,7	59,7
Ситуативна тривожність	13,4	25	61,6

На рис. 3.8 представлено динаміку особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних за методикою Спілбергера-Ханіна. Високий рівень особистісної тривожності знизився на 5,7%, середній рівень знизився на 44,4%, низький рівень зріс на 50,1%. За шкалою ситуативна тривожність високий рівень знизився на 11,6%, середній рівень знизився на 32,7%, низький рівень зріс на 44,3%.

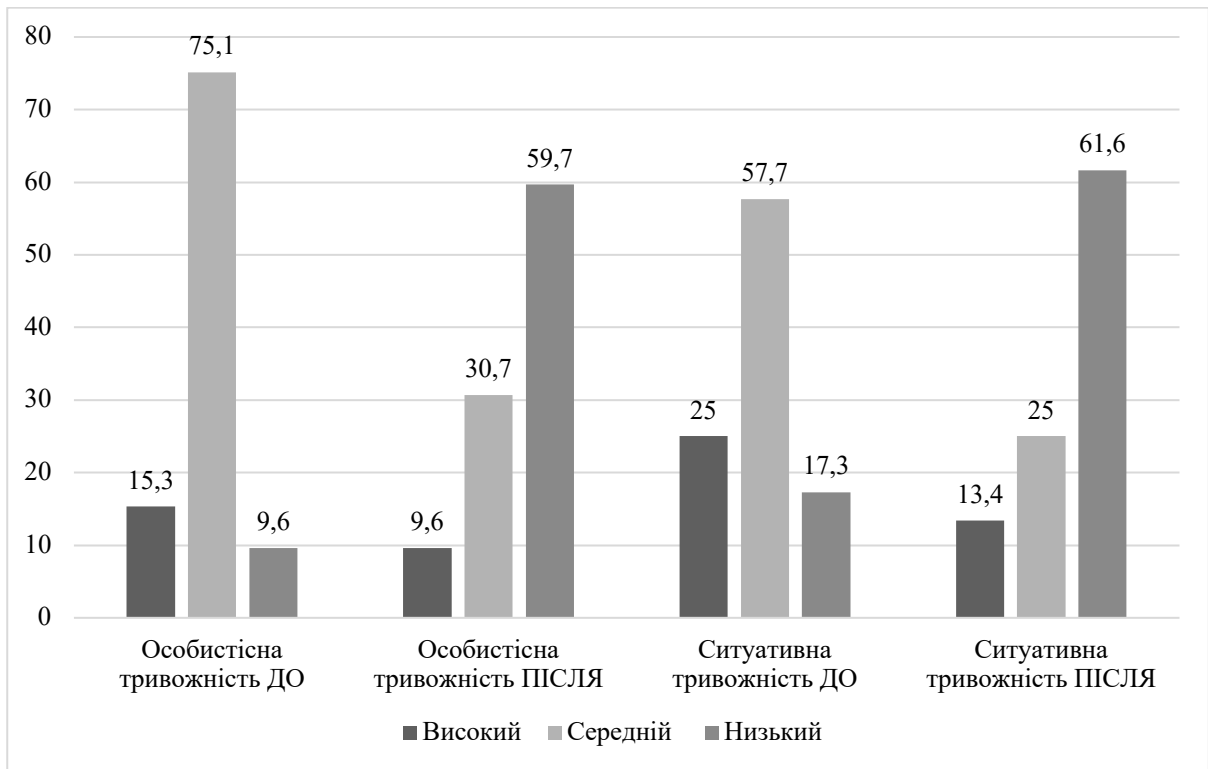


Рис. 3.8. Динаміка особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних за методикою Спілбергера-Ханіна, %

За допомогою t-критерію Стюдента було визначено достовірні відмінності між показниками з констатувального та контрольного етапів дослідження особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних жінок, які пережили досвід зради за методикою Спілбергера-Ханіна (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Статистичний аналіз особистісна та ситуативна тривожність жінок, які пережили досвід зради за методикою Спілбергера-Ханіна

Шкала	Середні значення ДО	Середні значення ПІСЛЯ	t	Достовірність результатів (p)
Особистісна тривожність	42,8	27,9	4,545	< 0,01
Ситуативна тривожність	43,2	27,1	4,458	< 0,01

На основі статистичного аналізу особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних жінок, які пережили досвід зради можна дійти висновку, що результати є статистично значущими, що вказує на ефективність програми.

На рис. 3.9 представлено результати депресивних станів досліджуваних за методикою «Шкала депресії Бека» після проведення корекційної програми.

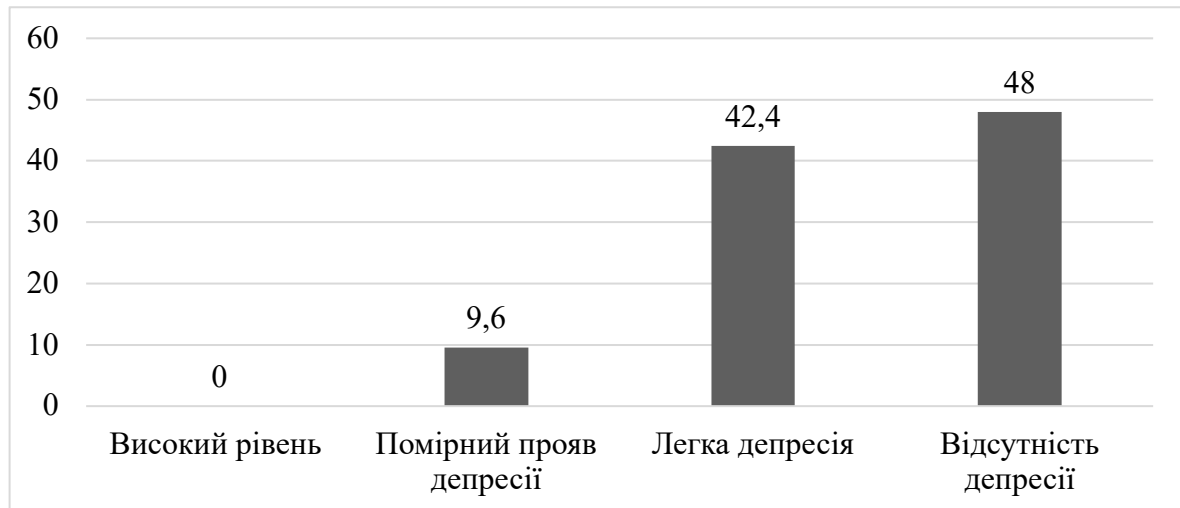


Рис. 3.9. Результати вивчення депресивних станів жінок з досвідом зради

За результатами повторної діагностики високий рівень депресії не було виявлено в досліджуваних. Помірний прояв депресії мають 9,6% досліджуваних, легка депресія – 42,4%, у 48% досліджуваних депресія відсутня.

На рис. 3.10 представлено динаміку депресивних станів досліджуваних за методикою «Шкала депресії Бека».

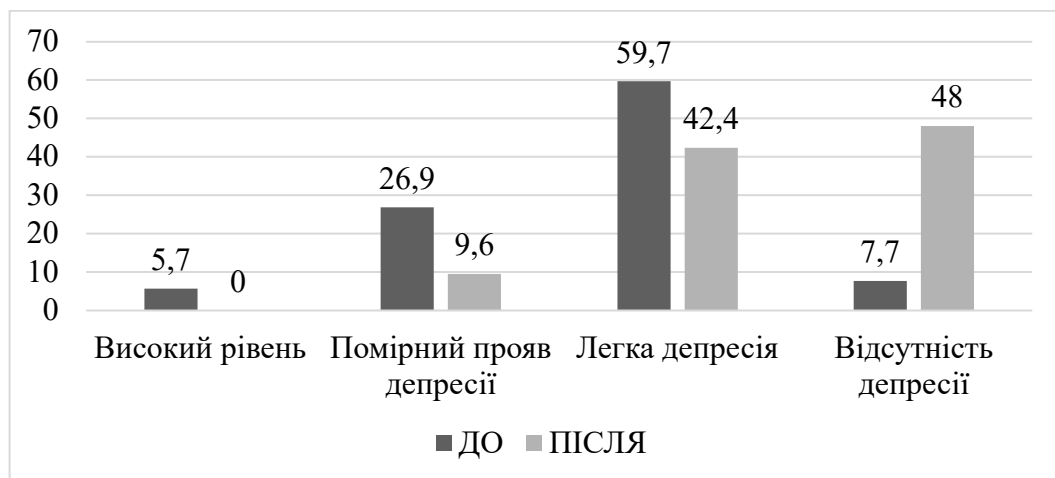


Рис. 3.10. Динаміка депресивних станів жінок, які мають досвід зради за методикою «Шкала депресії Бека» до та після корекційної програми

Як видно з рис. 3.9, високий рівень депресії знизився на 5,7%, помірний прояв депресії знизився на 17,3%, легка депресія знизилася на 17,3%, показник відсутності депресії зріс на 40,3%.

За допомогою t-критерію Стьюдента було визначено достовірні відмінності між показниками з констатувального та контрольного етапів дослідження депресивних станів жінок, які пережили досвід зради за методикою «Шкала депресії Бека» (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Статистичний аналіз депресивних станів жінок, які пережили досвід зради за методикою «Шкала депресії Бека»

Середні значення ДО	Середні значення ПІСЛЯ	t	Достовірність результатів (p)
19,8	14,1	3,789	< 0,01

На основі статистичного аналізу депресивних станів досліджуваних жінок, які пережили досвід зради можна дійти висновку, що результати є статистично значущими, що вказує на ефективність програми.

Для визначення станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності було використано методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), результати дослідження представлено в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Показники самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, %

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів		
	Високий	Середній	Низький
Тривожність	9,6	44,3	46,1
Фрустрація	7,6	40,5	51,9
Агресивність	3,8	26,9	69,3
Ригідність	15,3	46,1	38,6

Як видно з таблиці 3.11, високий рівень тривожності мають 9,6% досліджуваних, 44,3% досліджуваних мають середній рівень, а у 46,1% осіб виявлено низький рівень тривожності. 7,6% досліджуваних проявили високий рівень фрустрації, 40,5% – середній, а 51,9% – низький. За результатами дослідження, 3,8% осіб проявили високі показники агресивності, у 26,9% спостерігається середній рівень, а в 69,3% визначено низький рівень. 15,3% респондентів мають високий рівень ригідності, 46,1% – середній рівень, а в 38,6% спостерігається низький рівень ригідності.

На рис. 3.11 представлено динаміку показників самооцінки психічних станів за Г. Айзенком.

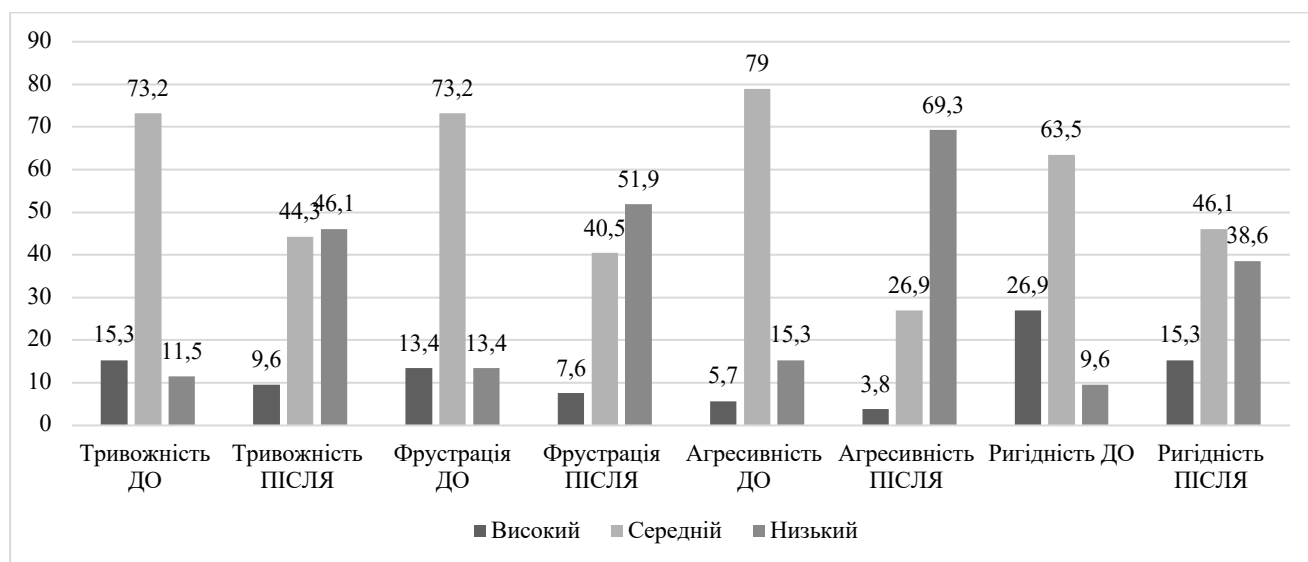


Рис. 3.11. Динаміка показників самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, %

Як видно з рис. 3.10, за шкалою тривожність високий рівень знизився на 5,7%, середній рівень знизився на 28,9%, низький рівень зріс на 34,6%. За шкалою фрустрація високий рівень знизився на 5,7%, середній рівень знизився на 32,7%, низький рівень зріс на 38,5%. За шкалою агресивність високий рівень знизився на 1,9%, середній рівень знизився на 52,1%, низький рівень зріс на 54%. За шкалою ригідність високий рівень знизився на 11,6%, середній рівень знизився на 17,4%, низький рівень зріс на 29%.

З метою визначення рівня емоційного інтелекту в жінок, які мають досвід зради нами проаналізовано результати за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла. Результати дослідження представлено в табл. 3.12.

Таблиця 3.12

Рівні емоційного інтелекту в жінок, які мають досвід зради

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Емоційна поінформованість	34,6	55,8	9,6
Керування своїми емоціями	26,9	57,8	15,3
Самомотивація	23	54	23
Емпатія	28,8	48,2	23
Керування емоціями інших людей	15,3	55,9	28,8

За шкалою «емоційна поінформованість» високий рівень мають 34,6%, середній рівень – 55,8%, низький – 9,6%. За шкалою «керування своїми емоціями» високий рівень мають 26,9%, середній рівень – 57,8%, низький – 15,3%. За шкалою «самомотивація» високий рівень мають 23%, середній рівень – 54%, низький – 23%. За шкалою «емпатія» високий рівень мають 28,8%, середній рівень – 48,2%, низький – 23%. За шкалою «керування емоціями інших людей» високий рівень мають 15,3%, середній рівень – 55,9%, низький – 28,8%. Також доречно результати навести графічним шляхом (рис. 3.12).

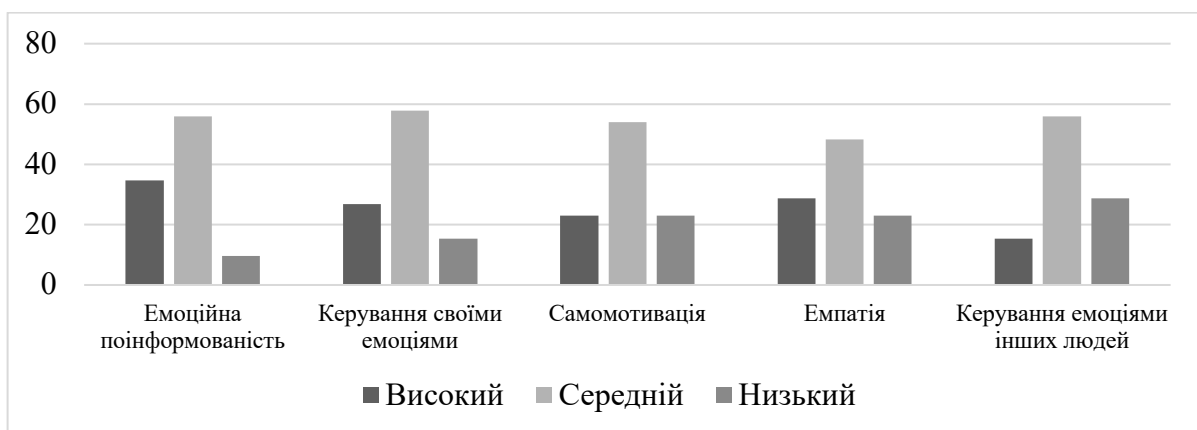


Рис. 3.12 Динаміка рівнів емоційного інтелекту в жінок, які мають досвід зради за методикою Н. Холла, %

Крім цього, слід порівняти попередні результати дослідження та поточні (рис. 3.13).

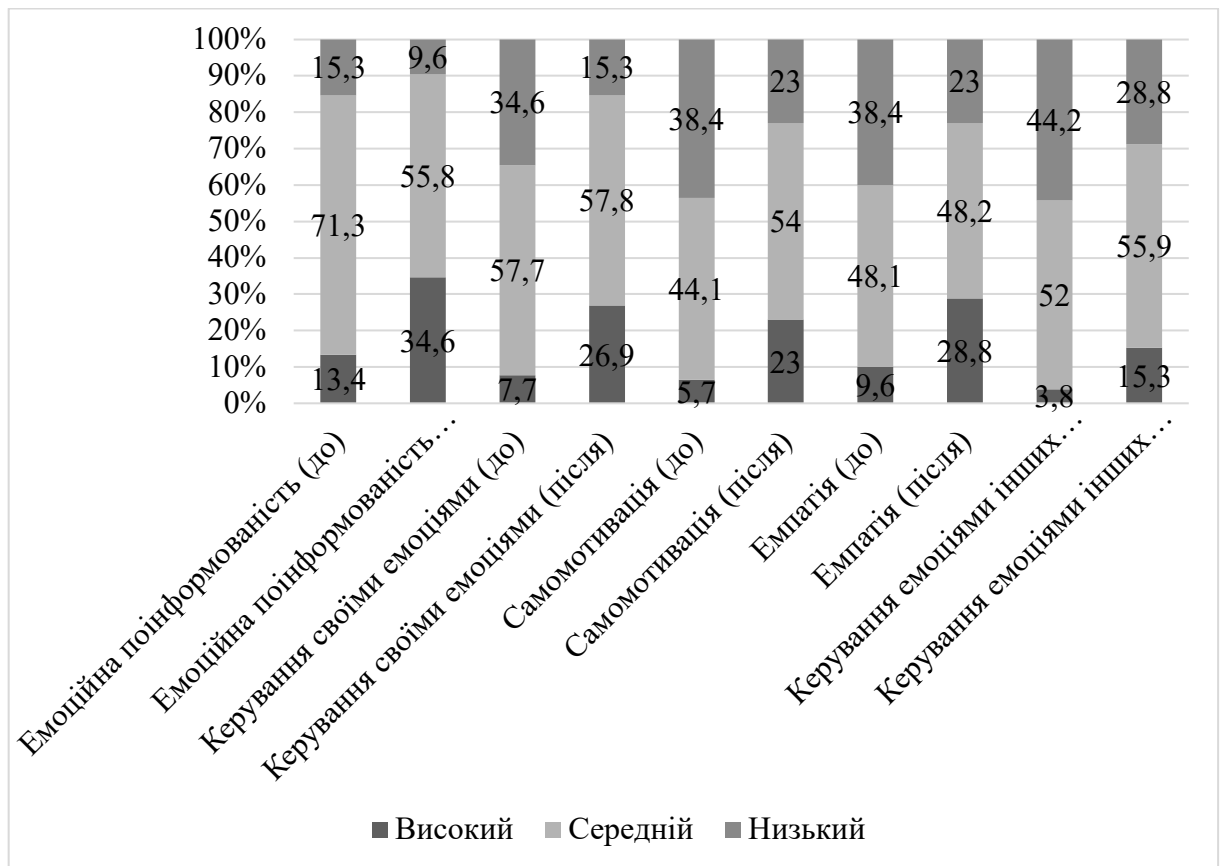


Рис. 3.13 Порівняння рівнів емоційного інтелекту в жінок, які мають досвід зради за методикою Н. Холла, %

Таким чином, порівнюючи результати, варто відзначити, що частка респондентів із показником низького рівня зросла за кожним із рівнів. Разом з тим, значно менше жінок було віднесено до високого та середнього рівня. Так наприклад за рівнем емоційної поінформованості можна відзначити, що високий рівень скоротився із 15,3% до 9,6%, керування своїми емоціями від 34,6 % до 15,3%, самомотивація від 38,4 % до 23% , емпатія від 38,4 до 23%, та керування емоціями інших від 44,2% до 28,8%.

Після проведеної роботи жінки мають переосмислити досвід та розглядати його як період для свого особистісного зростання, як досвід, який можна використовувати для переоцінки своїх цінностей та визначення того, чого

хочеться або навпаки не хочеться у майбутніх відносинах. Важливим моментом є оновлення та переосмислення своїх пріоритетів та мрій, що не тільки допоможе зосередитися на позитиві, а й нагадає, що є ще багато речей, які варто спробувати та досягти.

Після програми учасниці мають досягти емоційної гнучкості, що має на увазі здатність приймати нові обставини та не зациклюватися на негативі. Це означає не уникати болю, а породжувати здатність рухатись далі, незважаючи на минулий досвід. Часто після зради виникають негативні переконання, які мають бути побореними у зв'язку із проведеною роботою.

Щодо емоційної зрілості, то вона включає у себе як усвідомлення власних почуттів, а й здатність розуміти емоції інших. Це може допомогти побудувати стосунки, що ґрунтуються на взаємній повазі та розумінні.

Важливою рекомендацією є взяття відповідальності за власні реакції та дії: це означає не звинувачувати інших у своєму емоційному стані, а усвідомлювати, що тільки ви вирішуєте, як реагувати на події у своєму житті.

На останок має відбутися прощення себе та інших: прощення – це вибір, який допомагає зцілитися. Важливо не тримати у своєму серці образ, які руйнують ваш внутрішній світ. Прощення може містити як прощення себе за помилки в минулих відносинах, так і рішення не тримати образ на інших.

Також варто засвоїти, що обрати контроль та відповідальність потрібно лише за свої дії: невірність часто створює бажання контролювати свої почуття чи реакції інших людей. Важливо навчитися зосереджуватись лише на тому, що під силу змінити. Це дає відчуття свободи та знижує занепокоєння.

Практики зняття стресу є надзвичайно важливими, деякі з них включені в програму, також можна додати: техніка релаксації, йога або прогулянки на природі, які допоможуть відновити внутрішню рівновагу, що сприяє емоційному відновленню.

Створення здорової системи підтримки, пошук нових друзів та партнерів – соціальні контакти є важливим ресурсом емоційного відновлення. Спілкування з друзями, сім'єю чи знайомими допомагає почуватися потрібним та значущим.

Зміцнення комунікативних навичок: спілкування та взаємодія з іншими людьми допомагає розвивати соціальну та емоційну зрілість, тому що через спілкування ми можемо краще зрозуміти себе, свої потреби та бажання.

Ці поради спрямовані на зміцнення емоційної стійкості та формування зрілої та цілісної особистості. Розвиваючи ці навички, жінка зможе не лише краще розуміти та приймати себе, а й будувати здорові та гармонійні стосунки в майбутньому.

На основі впровадження та аналізу Корекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування емоційної зрілості у жінок, які пережили зраду, можна стверджувати про її ефективність.

Так, учасники продемонстрували покращені здібності розпізнавати, позначати та обробляти свої емоції, що є фундаментальним для емоційної зрілості.

Такі методи, як вправи на релаксацію, значно сприяли покращенню емоційної саморегуляції, дозволяючи учасникам збалансовано справлятися зі стресом і складними емоціями.

Багато учасників повідомили про підвищення почуття власної гідності, незалежно від свого минулого досвіду, і краще розуміння того, що зрада не зменшує їхньої внутрішньої цінності. Ця зміна допомогла пом'якшити почуття невпевненості в собі та неадекватності, які часто супроводжують зраду.

Програма навчила учасників, як встановлювати особисті кордони та ефективно повідомляти про них. Багато жінок висловили новознайдену впевненість у встановленні обмежень для захисту свого благополуччя, важливого аспекту емоційної зрілості, який зменшує ризик майбутньої емоційної шкоди.

Практика встановлення кордонів у безпечних, сприятливих групових умовах дала їм змогу зміцнювати ці межі в реальних ситуаціях, що призвело до здоровіших і збалансованіших стосунків.

Завдяки вправам із відновлення довіри до себе учасниці повідомили про відновлення впевненості у прийнятті рішень та інтуїтивному судженні. Ця довіра

до себе заклала основу для підходу до нових стосунків із більшою безпекою та меншим страхом. Опрацьовуючи свій досвід, жінки відчували себе комфортніше, поступово відкриваючи нові.

Учасники виявили більшу стійкість у подоланні невдач і розчарувань, розглядаючи їх як можливості для особистого зростання, а не як нездоланні перешкоди. Ця здатність до адаптації відображає розвиток емоційної зрілості, оскільки тепер вони краще готові долати життєві виклики, не повертаючись до минулих страхів чи сумнівів.

Програма заохочувала мислення для зростання, яке прийняли багато учасників, дозволяючи їм бачити себе як розвиваються, повноважних людей, готових створювати позитивні зміни в житті.

Багато учасників повідомили про вищий рівень задоволеності життям до кінця програми. Прогрес, якого вони досягли в емоційній регуляції, самоповазі та зміцненні довіри, дав їм інструменти для більш повноцінного, емоційно збалансованого життя. Здатність прощати як собі, так і іншим часто підкреслюється як звільняючий фактор, який сприяє відчуттю емоційної свободи та щастя.

Таким чином, дана програма довела високу ефективність у сприянні емоційному зміцненню жінок, які пережили зраду.

Отже, результати контрольного етапу дослідження вказують на позитивну динаміку в емоційній сфері жінок, які пережили досвід зради та перебувають у нових стосунках.

Після реалізації програми було зафіксовано суттєве зниження рівня тривожності, депресивних станів та агресивності, а також підвищення емоційної зрілості, що підтверджує ефективність програми.

Статистичний аналіз, зокрема t-критерій Стюдента, засвідчив значущі відмінності між показниками до і після впровадження програми, що свідчить про її вплив на покращення емоційного благополуччя досліджуваних.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі представлено результати дослідження особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради.

Результати констатувального етапу дослідження свідчать про значні психоемоційні труднощі у жінок, які пережили досвід зради та перебувають у нових стосунках. Діагностика за методиками САН, Спілбергера-Ханіна, Бека та Г. Айзенка показала, що більшість жінок відчують емоційне виснаження, тривожність, депресивні стани та труднощі з керуванням власними емоціями. Зокрема, за шкалою «самопочуття» та «настрій» більше половини респонденток демонструють низькі показники, що свідчить про емоційне неблагополуччя та пригніченість. Крім того, у значної частини жінок виявлено високі рівні особистісної та ситуативної тривожності, фрустрації, а також низьку здатність до емпатії та керування емоціями інших людей. Для подолання таких наслідків важливо навчитися регулювати свої емоції, приймати себе і працювати над відновленням емоційної стабільності.

На основі результатів констатувального етапу дослідження було розроблено корекційно-розвивальну програму, яка спрямована на формування емоційної зрілості жінок через розвиток навичок саморефлексії, емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту. Програма також допомагає інтегрувати негативний досвід у позитивний життєвий сценарій та вчить досліджуваних будувати «здорові стосунки» в майбутньому.

Корекційно-розвивальна програма для формування емоційної зрілості жінок, які мають досвід зради, була розрахована на 10 занять. Кожне заняття триває 90-120 хвилин, залежно від активності учасниць та динаміки групової роботи. Під час реалізації програми було використано такі методи: терапевтичні бесіди, арт-терапію, медитативні техніки, когнітивно-поведінкову терапію, психодраму.

Результати контрольного етапу дослідження показали, що після реалізації програми спостерігається позитивна динаміка в емоційній сфері жінок, які

пережили досвід зради. Зафіксовано суттєве зниження рівнів тривожності, депресії та агресивності, а також покращення показників емоційної зрілості. Статистично значущі відмінності, підтверджені t-критерієм Стьюдента, свідчать про ефективність програми та її позитивний вплив на емоційне благополуччя досліджуваних.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження з проблеми особливостей емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради можна зробити наступні висновки.

1. На основі аналізу різних підходів до вивчення емоційної сфери в сучасній психологічній науці встановлено, що емоційна сфера – це широкий спектр внутрішніх індивідуальних переживань та почуттів. Компонентами емоційної сфери є емоційний тон, емоції, емоційні властивості особистості, які характеризуються високим ступенем динамічності, носять ситуативний характер і виникають при дії подразника. Емоційна сфера виконує низку функцій, від яких залежить життєдіяльність людини: відображуючо-оціночна, перемикаюча функція, підкріплююча, компенсаторна, сигнальна, пускова, спонукальна, організуюча/дезорганізуюча, аварійного виходу, комунікативна (експресивна), передбачаюча (евристична), активації (мобілізує/демомобілізує), катарсична, функція становлення та організації суб'єктивного образу.

2. Розкрито проблему зради у стосунках. Зрада у стосунках є складним явищем, яке глибоко впливає на емоційний стан обох партнерів і може мати серйозні руйнівні наслідки для взаємин. Вона підриває основні принципи стосунків – довіру, чесність і повагу, спричиняючи біль, розчарування та втрату стабільності. Зрада залишає глибокий відбиток на емоційній та психологічній сфері, впливаючи на самооцінку і здатність будувати майбутні стосунки. Кожен випадок зради є унікальним і зумовлений низкою чинників, такими як особистісні риси, стиль прихильності, емоційні труднощі та особливості взаємодії між партнерами. Мотиви для зради можуть відрізнятися: чоловіки зазвичай керуються фізичними потребами, а жінки частіше шукають емоційну близькість або помсту.

3. Визначено особливості емоційної сфери жінок та вплив на неї травмуючих відносин. Емоційна сфера жінок після переживання травматичних стосунків, зокрема зради, зазнає суттєвих змін, що можуть мати тривалі наслідки

для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Такий досвід часто порушує емоційну стабільність, проявляючись у підвищеній тривожності, депресії, почутті провини, зниженій самооцінці та підвищеній чутливості до стресу. Жінки, які пережили травматичні відносини, можуть мати складнощі у формуванні нових довірливих стосунків і відновленні емоційної рівноваги. Надання психологічної підтримки є ключовим у відновленні їхньої емоційної стабільності та впевненості в собі.

4. Досліджено особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради. У дослідженні брали участь 52 жінки віком від 22 до 40 років, які перебувають у нових стосунках після досвіду зради. Для дослідження емоційного стану жінок використовували *психодіагностичний комплекс методик*: методика САН (самопочуття, активність, настрій); Шкала тривоги Спілбергера (STAI); методика «Шкала депресії Бека»; опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»; тест «Емоційного інтелекту» Н. Холла. Результати емпіричного дослідження вказують на серйозні психоемоційні проблеми у жінок, які пережили зраду та перебувають у нових стосунках. Діагностика показала, що більшість жінок стикаються з емоційним виснаженням, тривожністю, депресією та труднощами у контролі власних емоцій. Особливо за шкалами «самопочуття» та «настрій» більше половини респонденток демонструють низькі показники, що вказує на емоційне неблагополуччя та пригніченість. Також у жінок виявлено високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, фрустрації, а також знижена здатність до емпатії і керування емоціями інших людей. На основі результатів констатувального етапу дослідження було створено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток емоційної зрілості жінок через формування навичок саморефлексії, емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту.

5. Розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму спрямовану на формування емоційної зрілості жінок, які мають досвід зради та визначено її ефективність. Жінкам, учасницям дослідження, були надані опитування для оцінки ситуації перед проведенням психологічної програми.

Програма допоможе інтегрувати негативний досвід у позитивне бачення майбутнього і вчить учасниць будувати «здорові стосунки».

Корекційно-розвивальна програма для жінок, які пережили зраду, складалася з 10 занять тривалістю 90-120 хвилин. Під час занять використовували такі методи, як терапевтичні бесіди, арт-терапія, медитативні техніки, когнітивно-поведінкова терапія та психодрама.

До початку програми значна частина учасниць демонструвала низький рівень емоційної зрілості, високі показники тривожності, депресії та агресивності. Зокрема, низький рівень самопочуття мав 52% респонденток, активності – 54%, а настрою – 61,5 %. Після впровадження програми ці показники значно покращилися, так високий рівень самопочуття зріс до 34%, за шкалою активності високий рівень – 30,7% досліджуваних, за шкалою настроїв було виявлено, що високий рівень мають 30,7% досліджуваних,

Статистичний аналіз, проведений за допомогою t-критерію Стьюдента, показав достовірні відмінності між показниками до та після впровадження програми. Наприклад, для самопочуття $t = 2,645$ ($p < 0,01$), для активності $t = 2,458$ ($p < 0,01$), для настрою $t = 2,469$ ($p < 0,01$). Для особистісної тривожності $t = 4,545$ ($p < 0,01$), а для ситуативної тривожності $t = 4,458$ ($p < 0,01$).

Відповідно до отриманих результатів за показниками самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, після проведеного дослідження високий рівень тривожності мали 9,6% жінок, фрустрація була характерною для 7,6%, агресивність для 3,8% та ригідність для 15,3%.

Також згідно з результатами оцінки рівнів емоційного інтелекту в жінок, які мають досвід зради за методикою Н. Холла, відбулися такі зміни: частка респондентів із показником низького рівня зросла за кожним із рівнів, за рівнем емоційної поінформованості можна відзначити, що високий рівень скоротився із 15,3% до 9,6%, керування своїми емоціями від 34,6 % до 15,3%, самомотивація від 38,4 % до 23% , емпатія від 38,4 до 23%, та керування емоціями інших від 44,2% до 28,8%. Такі результати підтверджують статистичну значущість покращень у психоемоційному стані досліджуваних жінок.

Отже, апробація корекційно-розвивальної програми показала її дієвість, що вказує на доцільність її подальшого впровадження для підтримки емоційного благополуччя жінок, які мають досвід зради.

На основі вищевикладеного можна говорити про те, що мета досягнута, завдання вирішені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: матер. V наук-практ. Інтернет-конф., 26 квіт. 2019 р. Харків : ХДАФК, 2019. С. 5–9.
2. Астремська І. В., Зелінська Г. Л. Психологічні особливості подружніх стосунків молодого сім'ї. *Габітус*. 2022. № 44. С. 142–146.
3. Белякова С., Злотнікова І. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9. (14). С. 504–516.
4. Богданович Л. Н. Емоційний інтелект у жінок: теорія і практика. *Психологічний вісник національного університету*. 2020. № 12. С. 45–52.
5. Божицький Я. В. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). *Науковий вісник Львівського національного університету імені Івана Франка*. 2019. С. 13—17.
6. Бурлачук Л. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. 2014. № 4 (58). С. 85–103.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. В. Т. Бусел. Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
8. Вілюнас В. К. Психологія емоційних явищ. Харків : Просвітництво, 2006. 315 с.
9. Власова-Чмерук О. М., Кучменко А. І. Психологічний аналіз проблеми подружньої зради. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, 1-3 квітня 2020 р.* Київ : НАУ, 2020. С. 94–95.
10. Гавриловська К. П., Роїк І. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. *Прикладні аспекти психології*

особистісного зростання. 2015. Вип. 1. С. 83–86.

11. Галиченко О. О., Астремська І. В. Корекція депресивних розладів з психосоматичною симптоматикою методом гештальт-терапії. *Габітус*. 2021. № 30. С. 85–90.

12. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 374 с.

13. Горіна О. Т., Мірошніченко Л. В. Психологія подружньої зради: причини, готовність, гендерні відмінності. *Соціально-гуманітарні виміри правової держави* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14 квіт. 2023 р. Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 153–156.

14. Гошовська Д., Жуковська Т. Психологічна готовність студентів до створення сім'ї в контексті аналізу сучасних вітчизняних психологів. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога* : МАТЕРІАЛИ ІХ НАУКОВО-ПРАКТ. ІНТЕРНЕТ КОНФ. (З МІЖНАР. УЧАСТЮ), м. Луцьк, 28 листоп. — 2 груд. 2022 р. Луцьк, 2022. С. 122—126.

15. Гречаникова І. В. Психологічні аспекти жіночої емоційності: теоретичний аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2020. № 11. С. 97–104.

16. Гречко Т. Сутність і психологічні особливості вияву негативних психічних станів. *Збірник наукових праць*. Серія «Педагогічні та психологічні науки». 2015. С. 130–134.

17. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико- методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84–94.

18. Демкова А. І. Психологічні особливості подружніх зрад як соціально-психологічна проблема. *Збірник наукових праць молодих вчених*. Хмельницький : ХІСТ, 2018. № 2. С. 248–255.

19. Екземплярський А. А. Гендерні особливості прояву емоцій у сучасному суспільстві. *Гендерна психологія і сучасне суспільство*. 2021. № 2.

С. 56–63.

20. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій : навч. посібник. Луцьк : Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.
21. Зарицька В. В., Бекіньова Л. Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. 2018. № 55. С. 26–36.
22. Іващенко О. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх пар. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. С. 1–12.
23. Ізард К. Е. Емоції людини. Харків : Преса, 2015. 240 с.
24. Ізотова О. І., Нікіфорова О. В. Емоційна сфера дитини : теорія і практика. Київ : Академія, 2014. 288 с.
25. Ісаков Р. І. Особливості ціннісно-особистісної сфери жінок із депресивними розладами залежно від вираженості психосоціальної дезаптації. *Медична психологія*. 2019. Т. 14, № 2 (54). С. 9–15.
26. Каденко О. А. Подружня дезадаптація та позашлюбні сексуальні зв'язки : монографія. Хмельницький : ХНУ, 2006. 239 с.
27. Кічук А. В. До характеристики емоційних ознак психологічного здоров'я особистості. *Science Progress in European Countries: new concept sand modern solutions*. 2018. С. 275–279.
28. Кобелєва А. В. Проблема функціонування емоційної сфери особистості в контексті психофізіологічного підходу. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 96–98.
29. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Київ, 2003. 20 с.
30. Колотило О. М. Вплив гормонального фону на емоційний стан жінок: біологічний аспект. *Український медичний альманах*. 2019. № 2. С. 73–79.

31. Косьянова О. Ю. Емоційна сфера як основа даних показників поліграфного методу. *Наука і освіта*. 2016. № 2–3. С. 91–98.
32. Кравець Н. Ю. Психоемоційні особливості жінок у контексті стресових ситуацій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. № 15. С. 25–31.
33. Кравець О. В. Емоційні наслідки зради у жінок: аналіз сучасних тенденцій. *Психологічний журнал*. 2018. № 44 (2). С. 76–85.
34. Кокун О., Пішко І., Лозінська Н. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. Т. 1. 281 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf>.
35. Кузьменко Т. М. До проблеми дослідження феномена «емоційна нестабільність» та шляхів гармонізації емоційної сфери особистості. XII міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді», 13-14 вересня 2018 року. Одеса, 2018. С. 134–137.
36. Лазуренко О. О. Проблема емоційності в психології. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2014. Т. VI. Вип. 4. С. 170–176.
37. Лазуренко О. О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. Збірник наукових праць. Інститут психології імені Г.Костюка Національної АПН України. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24. Ч. 5. С. 89–93.
38. Левицька Л. В. Вплив емоцій на стан здоров'я особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2010. Вип. 2. С. 234–237.
39. Левченко І. П. Психологічні реакції жінок на зраду: вплив на стрес та адаптацію. *Актуальні питання психології*. 2017. № 28 (3). С. 55–70.
40. Лисенкова І. П. Діяльнісний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2018. Том 23. Вип. 1 (47). С. 73–80.

41. Лисенкова І. П. Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 258–261.
42. Лисенкова І. П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*. 2018. № 2 (14). С. 59–69.
43. Літвінова О. В. Емпіричні показники особливостей емоційного стану жінки під час вагітності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (2). С. 67–75.
44. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи: діагностичні методики. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Оксани Гаркуші, 2012. 616 с.
45. Мазяр О. В. Діагностика особистісної проблеми: емоційна сфера. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1 (4). С. 36–41.
46. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
47. Мельник Т. Г. Самооцінка і самоідентичність жінок після переживання зради: роль соціальної підтримки. *Вісник психології та педагогіки*. 2020. № 32 (1). С. 98–110.
48. Онісковець Б. До проблеми психокорекції емоційних станів жінок літнього віку з серцево-судинними захворюваннями. *Psychological journal*. 2021. № 7 (5). С. 107–119.
49. П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційної сфери особистості. *Логос*. 2019. Т. 4. С. 21–23.
50. Петрунько О., Верлан К. Емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров'я майбутньої дитини. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1 (17). С. 134–137.
51. Півень М. О. Структурні особливості емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2014. Вип. 1–2. С. 249–256.
52. Повизша М. Психологічні особливості переживання зради партнера юнаками та дівчатами: до постановки проблеми. *Вісник студентського наукового товариства*. 2010. Вип. 6. С. 238–240.

53. Психодіагностичні та психофізіологічні ознаки підвищеного суїцидального ризику у хворих на депресивні розлади / Л. Шестопалова та ін. *Grail of Science*. 2023. № 31. С. 432–437. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.09.2023.69> (дата звернення: 11.10.2024).

54. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. О. Л. Туриніної. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. С. 149–159.

55. Руденко В. С., Пашко А. О. Емоційна сфера особистості. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., 30 листопада 2022 р.. Дніпро : ВНПЗ «ДГУ», 2022. С. 110–112.

56. Сидоренко В. С. Переживання зради і трансформація особистості: дослідження емоційного відновлення. *Український психологічний журнал*. 2021. № 51 (2). С. 112–126.

57. Сухарєв А. Б. Емоційна сфера жінок при першій і повторній вагітності. *Актуальні питання теоретичної та практичної медицини* : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, м. Суми, 23-24 квітня 2015 р. Суми : СумДУ, 2015. С. 357–358.

58. Татьянчиков А. О., Сікальська Р. С. Соціально-психологічні детермінанти подружньої зради. *The 5 th International scientific and practical conference –Topical issues of modern science, society and education*, November 28-30. Kharkiv, Ukraine. 2021. P. 1169–1174.

59. Татьянчиков А. О., Сікальська Р. С. Соціально-психологічні детермінанти подружньої зради. In *The 5 th International scientific and practical conference-Topical issues of modern science, society and education*, November 28-30. Kharkiv, Ukraine. 2021. P. 1169-1174.

60. Тунтуєв С. В. Психологічні особливості жінок, постраждалих від насильства в сім'ї. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2009. № 4. С. 72–75.

61. Федоренко Р. П. Аналіз психологічних особливостей подружньої зради на різних стадіях функціонування сім'ї. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 10. С. 147–153.

62. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
63. Ференець А. В. Психологічний аналіз динаміки емоційних станів жінок в стресових ситуаціях: курсова робота / наук. керівник З. П. Косарева; Житомирський держ. ун-т ім. Івана Франка. Житомир, 2009. 121 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/3990/1/%D0%A4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C_%D0%90.%D0%92.1.pdf (дата звернення: 07.08.2024).
64. Чайка В. В. Аналіз теорії Еріксона: вісім стадій психосоціального розвитку людини і його практичне значення. *Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень* : збірник наукових праць з матеріалами VIII Міжнародної наукової конференції, м. Рівне, 30 серпня, 2024 р. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 121–124.
65. Чайка В. В. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*: збірник наукових праць з матеріалами VI Міжнародної наукової конференції, 23 серпня, 2024 р. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 108–111.
66. Чайка В. В. Особливості емоційної сфери жінок після досвіду зради: теоретичні засади, методологія дослідження та шляхи корекційно-розвивальної роботи. The 7th International scientific and practical conference «*Perspectives of contemporary science: theory and practice*», August 19-21. Lviv, Ukraine, 2024. С. 486–492.
67. Чайка В. В., Астремська І. В. Особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С. 261-266.
68. Чайка В. В., Астремська І. В. Позашлюбні стосунки між подружжям та причини їх появи. *Концепт науки XXI: стратегії, методи та наукові інструменти* : матеріали VI Міжнародної студентської наукової конференції, м. Харків, 19 вересня, 2024 рік. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 115–

118.

69. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.
70. Шевченко Н. А. Зрада як тригер посттравматичного стресу у жінок. *Психотерапевтичний журнал*. 2019. № 40 (4). С. 143–157.
71. «Шкала душевного болю» Р. Холдена й «Шкала безнадії» А. Бека: діагностичні можливості для передбачення суїцидальних ризиків / Н. Колачев та ін. *Психологічні дослідження*. 2023. Т. 16, № 90. С. 7.
72. Шпак М. М. Структурно-феноменологічні характеристики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2012. Вип. 103, т. 2. С. 189–193.
73. Яцентюк О. А., Хоменко-Семенова Л. О. Психологічні чинники зради у стосунках. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, 04-07 квітня 2023 р. Київ : НАУ, 2023. С. 358–359.*
74. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч. посіб. Вінниця : Діло, 2019. 105 с.
75. Cano A., O’Leary K. D. Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. № 68 (5). P.774–781.
76. Gilligan C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women’s Development. London : Harvard University Press, 1982. 217 p.
77. Gordon K. C., Baucom D. H., Snyder D. K. The Role of Trust in Posttraumatic Stress Disorder Following Marital Infidelity. *Journal of Family Psychology*. 2005. № 19 (3). С. 423–431.
78. Greenberg M. A., Warber K., Neal D. The Importance of Social Support in Recovery from Betrayal: A Longitudinal Study. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2017. № 36 (10). P. 822–844.
79. Hite S. The Hite Report on Male Sexuality. New York : Alfred A. Knopf, 1981. 185 p.

80. Hunt M. Sexual Behavior in the 1970. New York : Dell, 1975. 201 p.
81. Izard C. E., Bucchler S. Aspects of Consciousness and Personality in Terms of Differential Emotions Theorie. Emotions. Theory, Research and Experience. New York : Academic Press, 1980. P. 165–187.
82. Kellas J. K., Willer R., Kranstuber K. Self-Esteem and Identity Post-Betrayal: The Impact of Infidelity on Self-Concept and Personal Growth. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2012. № 29 (2). P. 233–249.
83. O.V. S., I.A. S. PSYCHOLOGY OF SOCIAL SUPPORT OF LIVES OF WOMEN IN CONDITIONS OF DYNAMIC SOCIOTECHNICAL SYSTEM. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. 2020. No. 1. P. 168–173. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-23> (date of access: 10.10.2024).
84. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. *Emotions in personality and psychopathology*. New York, 1979. P. 229–257.
85. Rempel J. K., Ross M., Holmes J. G. Trust and Betrayal in Romantic Relationships: Trust and Betrayal. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. № 81 (1). P. 57–83.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест САН

(Самопочуття. Активність. Настрій)

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

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

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий

Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

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

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

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

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених нижче тверджень і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе відчуваєте на даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійна	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучена	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилою	1	2	3	4
9	Я собою не вдоволена	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнена у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружена	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволена	1	2	3	4
17	Я занепокоєна	1	2	3	4
18	Я занадто збуджена і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте завжди. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотіла б бути такою ж щасливою, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я почуваю себе бадьорою	1	2	3	4
27	Я спокійна, холонокровна і зібрана	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щаслива	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволена	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють	1	2	3	4

	мене				
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Методика «Шкала депресії Бека» (Beck Depression Inventory, BDI)

Інструкція: Прочитайте уважно та виберіть номер (0, 1, 2 або 3) твердження, що найкраще відображає Ваше самопочуття протягом останнього тижня, включаючи сьогоднішній день. Якщо Вам підходять кілька тверджень у групі, обведіть кожне з них. Переконайтеся, що Ви прочитали всі твердження в кожній групі, перш ніж зробити вибір.

1)

- 0 Я не відчуваю себе засмученою, сумною.
- 1 Я засмучена.
- 2 Я весь час засмучена і не можу від цього відключитись.
- 3 Я настільки засмучена і нещаслива, що не можу це витримати.

2)

- 0 Я не турбуюся про своє майбутнє.
- 1 Я відчуваю, що спантеличена майбутнім.
- 2 Я відчуваю, що на мене нічого не чекає в майбутньому.
- 3 Моє майбутнє безнадійне, і ніщо не може змінитись на краще.

3)

- 0 Я не відчуваю невдахою.
- 1 Я відчуваю, що терпіла більше невдач, ніж інші люди.
- 2 Коли я озираюся на своє життя, я бачу в ньому багато невдач.
- 3 Я відчуваю, що як особистість я невдаха.

4)

- 0 Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше.
- 1 Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше.
- 2 Я більше не отримую задоволення ні від чого.
- 3 Я повністю незадоволена життям і мені все набридло.

5)

- 0 Я не відчуваюся в чомусь винною.
- 1 Досить часто я відчуваюся винною.
- 2 Більшість часу я відчуваю себе винною.
- 3 Я постійно відчуваю провину.

6)

- 0 Я не відчуваю, що можу бути покараною за щось.
- 1 Я відчуваю, що я можу бути покараною.
- 2 Я чекаю, що я можу бути покараною.
- 3 Я почуваюся вже покараною.

7)

- 0 Я не розчарувалася у собі.
- 1 Я розчарувався у собі.
- 2 Я противна собі.
- 3 Я ненавиджу себе.

8)

- 0 Я знаю, що я не гірша за інших.
- 1 Я критикую себе за помилки та слабкості.
- 2 Я весь час звинувачую себе у своїх вчинках.
- 3 Я звинувачую себе в усьому поганому, що відбувається.

9)

- 0 Я ніколи не думала накласти на себе руки.
- 1 До мене приходять думки накласти на себе руки, але я не буду їх здійснювати.
- 2 Я хотіла б накласти на себе руки
- 3 Я б убила себе, якби випала нагода.

10)

- 0 Я плачу не більше, ніж зазвичай.
- 1 Зараз я плачу частіше, ніж раніше.
- 2 Тепер я весь час плачу.
- 3 Раніше я могла плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені заманеться.

11)

- 0 Зараз я дратівлива не більше, ніж зазвичай.
- 1 Я швидше дратуюся, ніж раніше.
- 2 Тепер я постійно відчуваю, що роздратована.
- 3 Я стала байдужою до речей, які мене дратували раніше.

12)

- 0 Я не втратила інтересу до інших людей.
- 1 Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше.
- 2 Я майже втратила інтерес до інших людей.
- 3 Я повністю втратила інтерес до інших людей.

13)

- 0 Я відкладаю ухвалення рішення іноді, як і раніше.
- 1 Я частіше, ніж раніше, відкладаю ухвалення рішення.
- 2 Мені важче приймати рішення, ніж раніше.
- 3 Я більше не можу приймати рішення.

14)

- 0 Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай.
- 1 Мене турбує, що я виглядаю старою і непривабливою.
- 2 Я знаю, що в моїй зовнішності відбулися істотні зміни, які роблять мене непривабливою.
- 3 Я знаю, що виглядаю потворно.

15)

- 0 Я можу працювати так само добре, як і раніше.
- 1 Мені потрібно зробити додаткове зусилля, щоб почати робити щонебудь.
- 2 Я ледве примушую себе робити щось.
- 3 Я зовсім не можу виконувати жодної роботи.

16)

- 0 Я сплю так само добре, як і раніше.
- 1 Зараз я сплю гірше, ніж раніше.
- 2 Я прокидаюся на 1-2 години раніше, і мені важко заснути знову.
- 3 Я прокидаюся на кілька годин раніше, ніж звичайно, і більше не можу заснути.

17)

- 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай.
- 1 Тепер я стомлююся швидше, ніж раніше.
- 2 Я втомлююся майже від усього, що я роблю.
- 3 Я не можу нічого робити через втому.

18)

- 0 Мій апетит не гірший, ніж зазвичай.
- 1 Мій апетит став гіршим, ніж раніше.
- 2 Мій апетит тепер значно гірший.
- 3 У мене взагалі немає апетиту.

19)

- 0 Останнім часом я не схула чи втрата ваги була незначною.
- 1 Останнім часом я втратила понад 2 кг.
- 2 Я втратила понад 5 кг.

- 3 Я втратила більше ніж 7 кг.

20)

- 0 Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай.
- 1 Мене турбують проблеми мого фізичного здоров'я, такі як болі, розлад шлунка, запори і т.д.
- 2 Я дуже стурбована своїм фізичним станом, і мені важко думати про щось інше.
- 3 Я настільки стурбована своїм фізичним станом, що більше ні про що не можу думати.

21)

- 0 Останнім часом я не помічаю зміни свого інтересу до сексу.
- 1 Мене менше цікавлять проблеми сексу, ніж раніше.
- 2 Зараз я значно менше цікавлюся сексуальними проблемами, ніж раніше.
- 3 Я повністю втратила сексуальний інтерес.

Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»

Інструкція: Напроти кожного твердження стоять три цифри: 2, 1, 0. Якщо твердження вам підходить (так), то обведіть кружечком цифру 2; якщо не зовсім підходить - цифру 1 (не зовсім); якщо не підходить - 0 (ні).

№	Твердження	Так	Не зовсім	Ні
1	Часто я невпевнений у своїх силах	2	1	0
2	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої можна було б знайти вихід	2	1	0
3	Я часто залишаю за собою останнє слово	2	1	0
4	Мені важко змінювати свої звички	2	1	0
5	Я часто через дрібниці червонію	2	1	0
6	Неприємності мене сильно засмучують, і я занепадаю духом	2	1	0
7	Нерідко в бесіді я перебиваю співрозмовника	2	1	0
8	Я важко переключаюсь з однієї справи на іншу	2	1	0
9	Я часто просинаюсь уночі	2	1	0
10	У великих неприємностях я завжди звинувачую тільки себе	2	1	0
11	Мене легко роздратувати	2	1	0
12	Я дуже обережний щодо змін у моєму житті	2	1	0
13	Я легко впадаю у смуток	2	1	0
14	Нещастя та невдачі нічого мене не вчать	2	1	0
15	Я часто роблю зауваження іншим	2	1	0
16	Мене важко переконати в будь-якій суперечці	2	1	0
17	Мене хвилюють навіть уявні неприємності	2	1	0
18	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
19	Я хочу бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
20	Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких слід було б позбавитися	2	1	0

21	Мене лякають труднощі, з якими я можу зіткнутися в житті	2	1	0
22	Нерідко я відчуваю свою беззахисність	2	1	0
23	У будь-якій справі я не задовольняюсь малим, я хочу досягти максимального успіху	2	1	0
24	Я легко знаходжу з людьми спільну мову	2	1	0
25	Я часто переймаюся своїми недоліками	2	1	0
26	Іноді я впадаю у відчай	2	1	0
27	Мені важко стримуватися, коли я серджуся	2	1	0
28	Я сильно переживаю, якщо в моєму житті щось несподівано змінюється	2	1	0
29	Мене легко переконати	2	1	0
30	Я відчуваю розгубленість, коли в мене виникають труднощі	2	1	0
31	Краще керувати самому, ніж підкорюватися кому-небудь	2	1	0
32	Нерідко я буваю впертим	2	1	0
33	Мене бентежить стан мого здоров'я	2	1	0
34	У важкі хвилини я іноді поведжуся як мала дитина	2	1	0
35	Я мене різка жестикуляція	2	1	0
36	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
37	Я важко переносю хвилини очікування	2	1 '	0
38	Я вважаю, що ніколи не зможу виправити свої недоліки	2	1	0
39	Я буваю мстивим	2	1	0
40	Мене засмучують навіть незначні зміни в моїх планах	2	1	0

Аналіз результатів

Ключ:

Шкала тривожності: 1, 5, 9, 13, 17, 25, 29, 33, 37.
Шкала фрустрації: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
Шкала агресії: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
Шкала ригідності: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обробці результатів підраховується кількість відповідей «1» та «2», що співпали з ключем. За кожен відповідь, що співпала з ключем «2», нараховується 2 бали, а за кожен відповідь, що співпала з ключем «1» - відповідно 1 бал. Потім підраховують загальний бал по кожній шкалі.

Діагностика «Емоціонального інтелекту» (Н. Холл)

Інструкція до тесту. Нижче вам буде запропоновано висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

- повністю не згоден (-3 бали).
- в основному не згоден (-2 бали).
- частково не згоден (-1 бал).
- частково згоден (+1 бал).
- в основному згоден (+2 бали).
- повністю згоден (+3 бали).

Тест

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск із боку.
4. Я можу спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати широкий спектр позитивних емоцій, такі, як веселощі, радість, внутрішній підйом та гумор.
7. Я стежу за тим, як я почуваюся.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я можу вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову стати перед перешкодою.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання та бажання інших людей.
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції щодо виразу обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.
26. Я можу покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитись від переживання неприємностей.

Обробка та інтерпретація результатів тесту (ключ до тесту)

Шкали	Запитання
Емоційна поінформованість	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управління своїми емоціями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самотивація	5, 6, 13, 14, 16, 22
Емпатія	9, 11, 20, 21, 23, 28
Розпізнавання емоцій інших людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8-13 – середній;
- 7 та менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше – високий;
- 40-69 – середній;
- 39 та менше – низький.