

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»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

“_____” листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ
ПАРТНЕРІВ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ПІСЛЯ ЗРАДИ**

Керівник:

Викладач

Старченко Ася Володимирівна

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

Рецензент:

к. психол. н. доцент

Мухіна Людмила Михайлівна

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

Виконала:

студентка VI курсу групи 665 МЗ

Докієнко Наталя Олегівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв - 2025 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Старченко А.В.		
Розділ 1	Старченко А.В.		
Розділ 2	Старченко А.В.		
Розділ 3	Старченко А.В.		
Висновки	Старченко А.В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
	Розділ 1. Теоретичні основи особливостей стосунків партнерів, які переживають кризу зради	вересень 2025	
	Розділ 2. Дослідження особливостей стосунків партнерів, які переживають кризу зради	вересень-жовтень 2025	
	Розділ 3. Практичні аспекти подолання кризи зради в партнерських стосунках	жовтень 2025	
	Висновки	листопад 2025	
	Переддипломна практика	06.10. - 18.10. 2025	
	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
	Попередній захист	24.11.2025	
	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
	Захист кваліфікаційної роботи	18.12.2025	

Студент

(підпис)

Докієнко Н.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту

(підпис)

Старченко А.В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Докієнко Н.О. Емоційно-психологічні особливості стосунків партнерів у кризовий період після зради - Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістр за спеціальністю С4 «Психологія» - Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена - теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню емоційно-психологічних особливостей стосунків партнерів у кризовий період після зради.

Досліджено теоретичні основи вивчення поняття феномену «зрада» та види зради у сімейних стосунках.

Проаналізовано науково-психологічну літературу в ході дослідження вивчення причин, факторів та наслідків подружньої зради.

Розглянуто методи дослідження емоційно-психологічних особливостей стосунків партнерів у кризовий період після зради та проаналізовано отримані результати.

Емпірично досліджено стосунки партнерів у кризовий період після зради.

Розроблено рекомендації щодо подолання кризового періоду стосунків.

Об'єктом дослідження - феномен зради, як ненормативної сімейної кризи.

Наукова новизна полягає у розробці формульованої програми для подолання кризового періоду після зради.

Ключові слова: зрада, феномен, криза, стосунки, емоційно-психологічні особливості, фактори, наслідки зради.

ANNOTATION

Dokienko N.O. Emotional and psychological features of partner relationships in the crisis period after betrayal - Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of Master in the specialty C4 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

Qualification work is devoted to - theoretical analysis and empirical research of emotional and psychological features of partner relationships in the crisis period after betrayal.

The theoretical foundations of studying the concept of the phenomenon of "betrayal" and types of betrayal in family relationships are investigated.

The scientific and psychological literature is analyzed in the course of research into the causes, factors and consequences of marital betrayal.

The methods of studying the emotional and psychological features of partner relationships in the crisis period after betrayal are considered and the results obtained are analyzed.

The relationships of partners in the crisis period after betrayal are empirically investigated.

Recommendations have been developed for overcoming the crisis period of relationships.

The object of the study is the phenomenon of betrayal as a non-normative family crisis.

The scientific novelty lies in the development of a formative program for overcoming the crisis period after betrayal.

Keywords: betrayal, phenomenon, crisis, relationships, emotional and psychological characteristics, factors, consequences of betrayal.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ ЗРАДИ.....	7
1.1.Поняття феномену «зрада» та види зради у сімейних стосунках....	7
1.2. Причини та фактори, що сприяють подружній зраді.....	15
1.3. Емоційні та соціально-психологічні наслідки зради для стосунків партнерів.....	22
1.4.Гендерні особливості та основні етапи переживання зради.....	31
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ ЗРАДИ.....	42
2.1.Організація та методи дослідження.....	42
2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження стану стосунків партнерів, які переживають кризу зради	46
2.3. Розробка та впровадження формувальної програми допомоги партнерам, які пережили зраду	50
2.4. Результати дослідження після впровадження формувальної програми допомоги партнерам, які пережили зраду.....	55
Висновки до другого розділу.....	60
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЗРАДИ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ	62
3.1.Психологічні рекомендації щодо подолання партнерами кризи зради.....	62
3.2.Способи подолання кризи зради обома партнерами.....	68
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві інститут партнерських стосунків зазнає значного трансформування під впливом соціальних, культурних та психологічних змін. Однією з найгостріших проблем, яка серйозно впливає на якість і стабільність взаємин, є подружня або партнерська зрада. Акт зради не лише порушує емоційну безпеку та довіру між партнерами, але й стає важким психологічним випробуванням для обох сторін. В умовах зростання кількості розлучень та емоційного відчуження у стосунках, дослідження механізмів переживання зради набуває особливої важливості.

Зростання кількості звернень до психологів та психотерапевтів саме з проблемами, пов'язаними з подружньою невірністю не рідкість. Зрада часто викликає глибоку кризу довіри, почуття зради, втрату емоційної безпеки та гідності, а також може призводити до руйнування сім'ї або, навпаки, до глибшого переосмислення стосунків і пошуку шляхів до примирення. Вивчення цієї проблематики дозволяє глибше зрозуміти процеси емоційної регуляції, зміни у комунікації, довірі та ролях у парі, а також може сприяти розробці ефективних психокорекційних і консультативних стратегій для подолання кризи у стосунках.

Треба зазначити, що даною темою займалися такі відомі науковці, як Дрозд О., Бондаренко Л., Левчин В., Шнайдер М., Басс Д., Кохен С., Камарч Т., Гласс С., Гросс Дж.

Попри соціальну значущість цієї проблеми, в українському науковому просторі вона все ще недостатньо вивчена, зокрема в контексті психологічних механізмів подолання кризи, гендерних особливостей переживання зради, а також можливих стратегій збереження чи відновлення партнерських стосунків після такого досвіду. Тому дослідження особливостей стосунків партнерів, які переживають кризу зради, є надзвичайно важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах - для розробки ефективних методик психокорекції, підтримки особистісного зростання та стабілізації сімейних систем.

Мета дослідження полягає у аналізі психологічних особливостей стосунків між партнерами в умовах переживання кризи спричиненої зрадою.

Досягнення поставленої мети вимагає вирішення таких **завдань**:

- 1) розкрити поняття феномену «зрада» та види зради у сімейних стосунках;
- 2) визначити причини, фактори та наслідки подружньої зради;
- 3) виокремити гендерні особливості та основні етапи переживання та подолання зради у партнерів;
- 4) дослідити специфіку стосунків у партнерів, які переживають кризу зради;
- 5) розробити та апробувати психологічну програму допомоги партнерам, які пережили зраду
- 6) надати рекомендації щодо подолання партнерами кризи зради.

Об'єкт дослідження - феномен зради, як ненормативної сімейної кризи.

Предмет дослідження - особливості стосунків партнерів, які переживають кризу зради.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичні - аналіз наукової літератури з проблеми; синтез, порівняння, систематизація, узагальнення концепцій та підходів з метою обґрунтування теоретичних положень дослідження; емпіричні - діагностичні (тестування, анкетування, спостереження, інтерв'ю).

Для визначення наслідків зради та подолання кризи зради обома партнерами нами було використано **наступні методики**: Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS), шкала міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера, шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS), та тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації».

Наукова новизна. Вперше на основі емпіричних даних, зібраних у межах роботи з мешканцями Снігурівської громади Миколаївської області, досліджено:

- специфіку змін у задоволеності стосунками, рівні міжособистісної довіри та сприйнятому стресі у партнерів після зради;
- гендерні відмінності у переживанні подружньої зради;
- типові стилі поведінки в конфліктних ситуаціях у парі, що перебуває в кризі, зумовленій зрадою;
- етапи подолання емоційної травми та перспективи збереження або відновлення стосунків.

Отримані результати дозволили виявити найбільш вразливі зони партнерської взаємодії та сформулювати практичні рекомендації щодо психологічного супроводу пар у період після зради. Таким чином, робота розширює уявлення про механізми адаптації в умовах ненормативної сімейної кризи, збагачуючи психологічну науку новими теоретичними та емпіричними даними.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування його результатів у психологічному консультуванні пар, які переживають кризу зради. Отримані дані можуть бути корисними для фахівців з сімейної психології при розробці ефективних підходів до відновлення довіри, емоційного зв'язку та конструктивної комунікації між партнерами. Крім того, результати можуть бути використані для створення профілактичних програм, спрямованих на зміцнення стосунків та запобігання повторним конфліктам, що зумовлені порушенням вірності у парі.

Експериментальна база дослідження. Було проведено опитування мешканців Снігурівської громади Миколаївської області на базі Миколаївського обласного центру соціальних служб (МОЦСС) у кількості 30 осіб.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і висновки, отримані в результаті дослідження, доповідалися на міжнародній науково-практичній конференції Львівський науковий форум (19-20 квітня 2025 р. і 29-30 серпня 2025 р., м. Львів) і на XXVIII Всеукраїнській щорічній науково-практичній конференції Могилянські читання (10-14 листопада 2025 р., м. Миколаїв).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 3 тезах та 1 статті Категорії Б:

Докієнко Н. Особливості стосунків партнерів, які переживають кризу зради. Теорія і практика сучасної науки та освіти: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 19-20 квітня 2025 року. Львів: Львівський науковий форум, 2025. С. 58 - 60.

Докієнко Н. Дослідження рівня задоволеності стосунками у чоловіків за шкалою RAS. Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 29-30 серпня 2025 року. - Львів : Львівський науковий форум, 2025. С. 66 - 67.

Докієнко Н. Емоційно-психологічні реакції на зраду: стадії та механізми подолання кризи. XXVIII Всеукраїнська щорічна науково-практична конференція Могилянські читання – 2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспект м. Миколаїв, 10-14 листопада 2025 року. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2025.

Старченко А., Докієнко Н. Зрада як соціально-психологічне явище: причини, види та наслідки у подружніх стосунках. Наукові перспективи, №10 (64), 2025. С. 1705 - 1716.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 99 сторінок комп'ютерного тексту. Основний текст - 81 сторінка. Список використаних джерел включає 70 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ ЗРАДИ

1.1. Поняття феномену «зрада» та види зради у сімейних стосунках

Більшість людей на певному етапі життя стикаються з досвідом зради. Це явище завжди супроводжується сильним емоційним болем, адже зрада - це не лише втрата довіри, а й руйнування ілюзій. Водночас вона може стати поштовхом до глибоких внутрішніх змін, адже після цього досвіду життя вже не буде таким, як раніше. Зрада, як і будь-який інший психологічний процес, має свої закономірності. Недарма кажуть: те, що сталося один раз, може ніколи не повторитися, але якщо подібне повторюється вдруге - існує велика ймовірність, що це стане повторюваним сценарієм [15, с. 151].

Зрада - це не просто епізод у житті, а складне психологічне явище, яке глибоко вкорінене в природі міжособистісних взаємин і суттєво впливає на емоційний стан особистості. В аналітичній психології Карла Юнга зрада пов'язується з «тіньовими» аспектами психіки - тими сторонами себе, які ми не усвідомлюємо або намагаємось витіснити. Часто зрада виникає як прояв несвідомих внутрішніх конфліктів, коли людина намагається задовольнити глибинні потреби, наприклад у самоствердженні чи уникненні страху. Такі дії можуть бути наслідком невирішених психологічних проблем, зокрема заниженої самооцінки чи прагнення до компенсації власної вразливості через домінування або маніпуляції [16].

А. Ліппіус визначає подружню зраду як добровільні інтимні стосунки з особою поза межами шлюбу, які один із партнерів приховує від іншого. Основними характеристиками зради, на думку автора, є: наявність сексуального контакту з третьою особою, таємність таких зустрічей, заборона на подібні дії з боку офіційного партнера, тоді як емоційна прив'язаність не є обов'язковою. Деякі психологи, зокрема І. Н. Хмарук, В. М. Целуйко, також відносять до зради

певні деструктивні форми шлюбної поведінки, як-от секс утрюх, групові інтимні стосунки чи свінгерство. Отже, подружня зрада розглядається як прояв дисфункції подружньої системи, що свідчить про наявність глибокої дисгармонії у стосунках [17].

Психоаналітик Н. Хамітов трактує подружню зраду як форму бунту проти рутини та одноманітності шлюбного життя, як прагнення до загадковості, гри та емоційної новизни. Вона постає як заперечення надмірної раціональності та впорядкованості сімейного побуту. Найглибша причина зради, на думку дослідника, - це самотність, яка виникає всередині шлюбних стосунків. Хамітов розрізняє два типи зради: випадкову та свідому. Між ними існує тонка межа, проте обидві форми є наслідком внутрішнього відчуття покинутості у стосунках. Свідома зрада, на відміну від випадкової, є результатом усвідомлення цієї самотності, що й пробуджує прагнення порушити межі шлюбу [27].

Як зазначає Ольга Обухова «зрада - це дія, яка порушує довіру та вірність у стосунках. Вона може бути фізичною (сексуальний контакт з іншою людиною) або емоційною (емоційна близькість з іншою людиною)» [26].

Психолог Юрій Сербінов зазначає, що «зрада - це серйозний удар по стосунках, але це не завжди означає їх кінець. За допомогою відкритого діалогу, терапії та взаємних зусиль можливо не тільки відновити стосунки, але й зробити їх міцнішими. Важливо пам'ятати, що будь-яка реакція на зраду є нормальною, і у кожної людини свій шлях до зцілення» [33].

У статті І.Виговської стверджується, що «зрада - це травма, яку ще називають раною прив'язаності. Цей досвід не можна перекрити, забути або не прожити, бо він повертатиметься флешбеками». Зрада - це процес, який відбувається всередині пари, але він стосується багатьох: обох партнерів, людей, з якими сталася зрада, друзів і коханих, які залишаються близькими і змушені стати на одну зі сторін. Невірність слід вважати вибором - це створює відчуття, що одна людина несе відповідальність за невірність, а інша не відчуває провини. Тому що навіть у щасливих сім'ях трапляються труднощі. І це вибір людини - справлятися з цими труднощами або шукати стосунків «на стороні». Суспільство

вважає, що зрада є наслідком якоїсь неправильної моделі стосунків: «Щось у стосунках не так, я не вношу вкладу, значить, він мені зраджує». Таке неправильне ставлення породжує почуття провини в людині, яку зрадили. Але якщо ми вивчимо дослідження, ми зрозуміємо, що в дослідженні невірних 1985 року 56% чоловіків і 34% жінок оцінювали свій шлюб до невірності як щасливий або дуже щасливий. Відтоді статистика показала, що ще більше людей, які зраджують, відчують міцний емоційний зв'язок зі своїм партнером і часто не вважають свої стосунки нещасливими.

Невірність - це руйнівний механізм подолання ситуації, який може посилюватися через труднощі у стосунках. Одні «їдуть до друзів в гаражі», інші починають більше вживати алкоголь, треті схильні до обману. Таким чином, це одна зі стратегій подолання, яка допомагає вирішити труднощі у стосунках. У той же час стосунки можуть бути хорошими, тому що навіть хороші стосунки стикаються з труднощами. Наприклад, коли у нас є дитина, ми повинні пристосовуватися, ми не спимо вночі, ми втрачаємо увагу близької людини, що сприймається як труднощі. Або ми змінюємо роботу, у нас стрес, нам не вистачає впевненості в собі - це теж труднощі. Ми знаємо з досвіду, що зрада найчастіше трапляється під час цих тектонічних зрушень у плинності людського життя [10].

Так, виділяють наступні види зради:

- Фізична зрада;
- Емоційна зрада;
- Кіберзрада;
- Об'єктна зрада;
- Фінансова зрада;
- Мікροзрада;
- Комбінована зрада.

Фізична невірність часто вважається найбільш очевидною і традиційною формою невірності. Це відбувається, коли один партнер вступає в сексуальні або фізичні стосунки з кимось, з ким вони не одружені. У багатьох випадках цей тип

невірності включає секс або інтимні стосунки, які тримаються в таємниці від партнера. Це може призвести до почуття зради, образи та недовіри, оскільки фізичний зв'язок між двома людьми є життєво важливим елементом багатьох стосунків. Хоча фізична зрада широко відома і часто викликає найбільший емоційний біль, це лише один із видів зради. Для деяких ця форма зради може здатися більш специфічною та непростачною, враховуючи природу фізичної близькості у стосунках. Важливо пам'ятати, що фізична невірність може мати тривалі емоційні наслідки. Емоційна невірність, яка слідує за фізичною, може бути дуже сильною, оскільки довіра порушується, а стабільність стосунків підринається. Відновлення довіри після фізичної невірності часто потребує багато часу та зусиль від пар.

Більш витонченою формою зради є *емоційна зрада*. Така форма емоційної зради часто спочатку може залишатися непоміченою, оскільки вона не обов'язково передбачає фізичну близькість. Емоційна зрада відбувається, коли один партнер розвиває глибокий емоційний зв'язок з іншою людиною поза стосунками. Це може включати обмін інтимними думками, почуттями та досвідом, якими можна ділитися лише в рамках стосунків. У деяких випадках емоційно невірний партнер може навіть не вважати свої дії «зрадою», оскільки вони не перетинають фізичну межу. Однак така форма зради створює серйозну проблему для багатьох відносин. Емоційна зрада може завдати такої ж шкоди, як і фізична. Емоційний зв'язок з іншою людиною може затьмарити інтимність у первинних стосунках, що призведе до емоційної дистанції між партнерами. Цей тип зради часто пов'язаний із спільними таємницями, інтенсивними емоційними зв'язками та відчуттям, що хтось справді вас розуміє. Партнер, який відчуває себе зрадженим у цій ситуації, може відчувати себе виключеним, ображеним і емоційно покинутим.

Один із найнебезпечніших аспектів емоційної невірності полягає в тому, що іноді її буває важче виявити. Немає фізичних ознак невірності, і партнер, який емоційно зраджує, може не усвідомлювати, наскільки їхні дії шкодять стосункам. Відсутність речових доказів не робить емоційну шкоду менш

серйозною. У міру поглиблення емоційного зв'язку довіра у стосунках може бути порушена, а зв'язок між партнерами може ослабнути. У цифрову епоху невірність вийшла за межі фізичних та емоційних форм і охопила онлайн-взаємодії.

Кіберзрада може приймати різні форми, від секстингу до флірту та інтимних онлайн-розмов з іншою людиною. З розвитком соціальних мереж, додатків для знайомств і обміну миттєвими повідомленнями людям стає легше спілкуватися, ніж будь-коли. Те, що починається як невинний жарт, може швидко перерости у щось серйозніше, особливо якщо межі не визначені чітко.

Однією з найважливіших проблем кіберзради є те, що вона часто залишається непоміченою. Оскільки взаємодія відбувається за закритими екранами, партнери можуть не знати, як їхня друга половина проводить час в мережі. Соціальні мережі використовуються для флірту, обміну особистими даними і навіть для розвитку емоційних стосунків з іншою людиною. Іноді такі стосунки стають дуже глибокими, схожими на емоційну зраду, але без фізичного контакту. В деяких випадках соціальні мережі стають засобом обману, а людина може вигадувати історії, не виходячи з дому.

Багато людей вважають, що кіберзрада менш серйозна, ніж фізична або емоційна. Але її наслідки можуть бути такими ж серйозними, як і від фізичної зради. Емоційна травма, яку завдає виявлення, що партнер спілкувався з іншим у мережі, може бути дуже сильною, і це призводить до почуття зради та недовіри [25].

Об'єктна зрада - це форма невірності, при якій партнера «зраджує» не іншій особі у класичному сенсі, а його увага, емоційні ресурси або час значною мірою концентрується на іншому об'єкті - не пов'язаному безпосередньо з романтичними стосунками.

Об'єктна зрада характеризується концентрацією закоханості, пристрасті або емоційного інвестування в щось окрім партнера - наприклад, в хобі, роботу, захоплення, або навіть вигаданий персонаж. Цей інтерес стає неодмінним емоційним «конкурентом» романтичних стосунків. Наприклад: коли людина

присвячує надмірну увагу колегам або професійній діяльності; або несе емоційне сприйняття до ненав'язливої, але потужної захоплення, яка витісняє партнерство.

Об'єктна зрада підкреслює, що невірність не завжди має фізичний або сексуальний компонент - вона може проявлятися як ігноруванням або емоційним витісненням партнера. Це особливо актуально, коли індивід стикається із кризовими періодами в стосунках, або шукає психологічного задоволення не там, де прийнято уявляти [67].

Фінансова зрада - це форма невірності у стосунках, що проявляється через приховування важливої фінансової інформації, таємні витрати або приховані рахунки від партнера. Вона характеризується навмисною брехнею або відсутністю прозорості в питаннях грошей, що можуть бути сприйняті партнером як неетична поведінка. Приклади поведінки: приховані покупки, прихована заборгованість, таємні заощадження, фінансові витрати (наприклад, на азартні ігри), а також брехня про доходи або кредитні операції [53].

Мікрозрада - це коли виникає довгий погляд, обмін жартами, які здаються трохи більше, ніж просто дружніми, або особисті повідомлення в соціальних мережах, які ви не хотіли б показувати своєму партнерові. Це дуже тонка межа, сіра зона, де формально не відбувається зради, але відчуття повної чистоти вже не залишається.

Це і є світ мікрозрад - малих, майже непомітних діл, які, поступово накопичуючись, можуть зруйнувати навіть найсильніші стосунки. Це не про фізичні дії. Це про емоційну енергію, яку ми звідси чи незвідси спрямовуємо за межі відносин, шукаючи підтвердження, уваги або просто емоційних відчуттів [11].

Комбінована зрада - це форма невірності у партнерських стосунках, яка охоплює одночасну присутність декількох типів зради: фізичної, емоційної, кібер- та фінансової. Таким чином, один і той же акт або поведінка містить елементи різних форм зради. Наприклад: фізичний контакт з іншою особою супроводжується прихованим онлайн-фліртом та таємними витратами на цю

особу. Такі поєднання поглиблюють кризу довіри, посилюють емоційний стрес і суттєво ускладнюють процес відновлення стосунків [43].

Психолог Марія Величко розрізняє наступні види зради:

1. Усвідомлена несерйозність

Там, де виникає проблема зі серйозним ставленням до побудови міцного партнерства, спочатку один з партнерів (або обидва) не вважали, що відносини можуть тривати довго. Тобто виникає симпатія, хоча і прагнення, але немає жодних серйозних намірів створити стабільні відносини, навіть у голові.

Найчастіше зрада в таких ситуаціях проявляється через установки одного з партнерів: «Все одно немає кращого, тому поки буду з нею / ним», або «Ну, добре, не розриватиму відносини, бо все одно вона не зрадить і не зізнається про шлюб».

Така зрада існує в прихованій формі, вона не проявляється, але тільки доти, поки відносини залишаються зручними для того, хто відчуває «усвідомлену несерйозність». Як тільки з'явиться відповідальність і відносини перестануть бути комфортними, відбудеться розрив.

2. Створення коаліцій проти партнера

Відносини - це справа двох. Радість, щастя, а й проблеми приходять у парі. Це як механізм із двох шестерень. І якщо між ними потрапляє сторонній предмет, то механізм перестає працювати. Так само і з відносинами: якщо вважається, що в одній парі є третій, хто втручається, то відносини руйнуються. Тому створення коаліцій і «дружба проти» - це потенційно небезпечно, і їх можна вважати окремим типом неочікуваної зради. Найчастіше один із партнерів створює коаліцію разом зі своєю матір'ю проти іншого партнера.

У цій ситуації свекруха або теща стають «додатковою бойовою силою», яка використовується для доведення правоти свого сина або дочки у сімейних скандах. Але члени таких коаліцій не враховують важливого: кожна спільна «атака» на іншого партнера призводить до зменшення близькості в парі та поступово викликає руйнування відносин.

3. Емоційна холодність

«У горі і в радості, у хворобі й здоров'ї...» - така обітниця люблячого подружжя. Зразу ж у початку клятви видно, що увага приділяється психологічній підтримці при будь-якому життєвому стані - це обіцянка бути поруч і підтримувати, коли іншому у душі тяжко, коли йому потрібна підтримка від коханої людини. Тому зневага емоцій та почуттів партнера, не надання йому психологічної підтримки у важкій ситуації, емоційна холодність - це особливо важка зрада.

У близьких стосунках партнери постійно відчують, коли потрібно підбадьорити та підтримати іншого. Але буває і так, що людина не вміє або просто не хоче надавати підтримку. Наприклад, чоловік може вважати, що якщо постійно згодиться своїй дружині, то та може стати йому непереборною з скаргами. Або дружина може намагатись не виявляти надмірної жалісності й співчуття до чоловіка, щоб той не звертав уваги на свої проблеми. Незалежно від причин, емоційна холодність повільно, але невідворотно руйнує стосунки.

4. Відсутність поваги

Як одного разу зазначив Олександр Дюма-син: «любов без поваги далеко не йде і високо не піднімається: це ангел з одним крилом». Неповага може стати тим самим руйнівним фактором, який перетворить відносини на попіл. Образи, грубість, ігнорування думки партнера - все це змінює любов у неприязнь. На початку прояви неповаги від когось, кого ви кохати, можуть злякати, але з часом поступово зростає роздратування та непокір, і нарешті настане день, коли терпіння вийде з рук і від прихильності залишиться тільки пустота. Урешті, приємні моменти зі спільного життя втрачатимуться з пам'яті під впливом жахливої неповаги. Відкриття будь-якого з цих видів зради може пошкодити довіру в відносинах і призвести до їх розриву.

Проте сама зрада ще не означає кінець кохання - можна спробувати подолати кризу та повернути довіру в брак. Під час виявлення неочевидної зради важливо: усвідомити проблему і прийняти її роль у відносинах, чесно обговорити її з партнером (і зробити це з повагою, без образ). Після подолання кризи

відносини мають бути збудовані на міцному фундаменті взаємної довіри та поваги - тільки у такому разі в спільному житті не залишиться місця для зради [12].

Отже, зрада є складним психологічним явищем, яке може проявлятися у різних формах - фізичній, емоційній, кібер, фінансовій, об'єктній, мікрозраді чи їх поєднанні. Вона не обмежується лише сексуальною невірністю, а часто стає наслідком внутрішніх конфліктів, емоційної самотності, кризи в стосунках або особистісних труднощів. Зрада руйнує довіру, викликає сильний емоційний біль і часто ставить під сумнів подальше існування пари.

Водночас зрада не завжди є ознакою нещасливих стосунків. Дослідження показують, що вона може виникати навіть у парах, які до цього вважали свої стосунки гармонійними. Важливо розглядати зраду не лише як зраду партнера, а й як сигнал про глибші психологічні потреби, кризу ідентичності або нерозв'язані внутрішні конфлікти. Розуміння причин та форм зради є необхідним кроком до її подолання, збереження або конструктивного завершення стосунків.

1.2. Причини та фактори, що сприяють подружній зраді

Подружня зрада є складним і багатоаспектним явищем, яке викликає глибокий резонанс як у суспільстві загалом, так і в індивідуальних стосунках між партнерами. Незважаючи на цінність інституту шлюбу та зобов'язань, що з ним пов'язані, факти зрад трапляються досить часто й можуть мати серйозні психологічні, емоційні та соціальні наслідки. Зрада не виникає раптово чи безпричинно - їй зазвичай передують певні внутрішні чи зовнішні фактори, які поступово впливають на стосунки в парі.

Щоб зрозуміти, як поводитися у випадку зради, потрібно дослідити, чому вона відбувається. Люди не зраджують просто так - за цим зазвичай стоїть певна причина, яка може бути зрозумілою чи навіть не визначена для самого зрадника.

Багато зрад виникає через особисті проблеми того, хто її здійснює. Виділяють основні психологічні причини:

Невпевненість у собі. Людина може шукати підтримки і позитивних відгуків від інших, особливо якщо відчуває себе недооціненою у стосунках.

Емоційна бідність. Якщо у стосунках підтримки чи тепла немає, особа може шукати цього на стороні, навіть не відчуваючи тяжкості у ситуації.

Бажання контролю. Для деяких зрада - це спосіб відчути вплив чи перевагу, особливо у токсичних стосунках.

Нерозв'язані проблеми. Дитячі емоції чи минулі невдачі можуть призводити до повторення деструктивних поведінок.

Ці причини не виправдують зраду, але допомагають зрозуміти, чому вона відбувається. Наприклад, людина, яка зраджує через низьку самооцінку, може не розуміти, що її дії - це спроба отримати увагу, а не реальне бажання завдати болю. Іноді зрада може бути наслідком зовнішніх обставин чи впливу оточення:

Тиск оточення. Друзі або колеги можуть нормалізувати зраду, вважаючи, що «всі так роблять».

Спокуси у цифрову еру. Соціальні мережі та додатки для знайомств здатні збільшити можливість контакту, що може перерости у зраду.

Культурні норми. У певних суспільствах невірність у парі вважається «невинною слабкістю», що зменшує внутрішній бар'єр.

Зовнішні фактори часто виступають як провокуючий елемент, але вирішальною дією залишається сама людина. Розуміння цього допомагає розрізнати причини від виправдань.

Стосунки - це взаємодія двох людей, і проблеми у парі можуть призвести до зради. Виділяють ряд проблем через, які відбувається зрада:

Відсутність комунікації. Якщо партнери не говорять про свої потреби, незадоволеність зростає і шукає виходу.

Емоційна відстань. Коли люди перестають бути близькими, хтось може шукати зв'язок деінде.

Конфлікти. Постійні сварки можуть стати причиною пошуку «втечі» у вигляді зради.

Важливо запам'ятати, що зрада не завжди пов'язана з коханням або бажанням залишити партнера. Часто це спроба заповнити порожнечу, яка утворилася через невирішені проблеми [23].

Лікар-сексопатолог Валерій Сошенко стверджує, що подружній зраді передують насамперед психологічні аспекти. «Скажімо, невпевнений у собі, у своїй чоловічій силі чоловік намагається самоствердитися «на стороні». Зазвичай, комплексуючи, він нерідко не може подолати психологічний бар'єр, і це позначається на інтимних стосунках у шлюбі. Дуже погано, якщо дружина не розуміє того, що з ним коїться, а навпаки, своєю поведінкою сприяє розвитку комплексу неповноцінності. І лихо їй, якщо чоловік наважиться позбутися цього комплексу з допомогою іншої жінки», - говорить Валерій Сошенко.

Другою причиною можна вважати те, що дружина не розуміє його як особистість, як людину. Якщо вона бачить у ньому лише робочу людину, яка має забезпечувати сім'ю, допомагати дітям, вести господарство, то це знижує його в очах. Емоції накопичуються, і якщо в сім'ї є певні неприємності, то чоловік може знайти себе з жінкою, яка розуміє його, цінуючи його життя, переймаючись його проблемами.

Сьогодні багато говорять про те, що жінка має бажати поділитися з обранцем проблемами, пов'язаними з роботою; тоді вона може зацікавити його, а потім і збільшити його інтерес до себе. Зустрівшись з такою людиною, чоловік хоче з нею говорити, і часто дружні стосунки перетворюються на інтимні. Чоловік шукає те, чого не отримав від дружини: ніжність, любов, підтвердження своїх чоловічих якостей. Загалом, якщо чоловік кохає й його кохають, якщо він здатен задовольняти дружину в сексуальному житті й отримує це сам, якщо вона цінує його близькість та вміє звернути на себе увагу, то такому чоловікові нічого і нікого не буде потрібно шукати «на стороні» [18].

Однак виділяють ще ряд причин подружньої невірності. Найпоширенішою причиною є ревності, які по-різному трактуються в психології.

З одного боку, ревності можуть розглядатися як природна складова глибокої емоційної прихильності чи сексуального потягу. З іншого - як прояв емоційної незрілості, егоїзму або тіньовий бік партнерських взаємин, що часто руйнує довіру. Серед основних причин позашлюбних стосунків виокремлюють:

1. Зародження нового кохання, що характерне для шлюбів без емоційної основи.
2. Помста, як реакція на зраду партнера.
3. Невзаємна любов, коли людина шукає близькості там, де відчуває можливу взаємність.
4. Прагнення нових емоцій, що часто виникає у подружжях із тривалим стажем або в середовищі споживацького ставлення до життя.
5. Компенсація емоційного дефіциту, наприклад, у зв'язку з хворобою або віддаленістю партнера.
6. Повний розрив стосунків, коли зрада є фактичним переходом до нової сім'ї.
7. Випадковий інтимний контакт, що не несе глибоких емоцій і часто зумовлений зовнішніми обставинами, як-от алкоголь або нав'язливість іншої особи [26].

Альтернативне бачення причин подружніх зрад подає А. Ліпніус, який виокремлює низку основних факторів, що спонукають до зради:

- сексуальна незадоволеність у шлюбі, зумовлена різницею в сексуальних темпераментах подружжя. На думку автора, саме ця причина є найпоширенішою;
- випадковий збіг обставин, що призводить до інтимного зв'язку;
- втома від однотипних, рутинних подружніх стосунків;
- зрада як вияв поваги чи захоплення іншим партнером;
- інтимні стосунки, що виникають у рамках професійної діяльності, особливо за умов підлеглості;
- прагнення знайти недосяжний ідеал, коли чоловік чи жінка шукають поза шлюбом те, чого бракує у стосунках;

- розвиток сексуального зв'язку між друзями протилежної статі, який поступово знищує кордони дозволеного у дружбі;
- сексуальний акт як форма вдячності за допомогу або підтримку в критичній ситуації;
- зрада як засіб помсти за попередню зраду або образливе ставлення з боку партнера;
- емоційне віддалення та відчуження у шлюбі;
- позашлюбні стосунки заради матеріальної вигоди;
- щире почуття любові до людини, що не є шлюбним партнером [19].

На думку Н. І. Оліферович, Т. А. Зінкевич-Куземкиної та Т. Ф. Веленти, витоки подружньої зради варто аналізувати з урахуванням трьох рівнів функціонування сімейної системи: особистісного (індивідуального), міжособистісного (мікросистемного) та суспільного (макросистемного) [13].

На індивідуальному рівні ключовими чинниками можуть бути порушення статево-рольової ідентичності, коли особа намагається довести свою чоловічість або жіночність через численні сексуальні стосунки. Також можливі особистісні деформації, наприклад, страх емоційного злиття з партнером, який може спонукати до дистанціювання через зради.

Мікросистемні фактори охоплюють проблеми у самих подружніх стосунках: емоційне відчуження, сексуальна несумісність, охолодження почуттів, розчарування у партнері, помста за образи, а також відсутність взаємних почуттів. Сюди ж належать ситуації тривалого утримання від інтимних стосунків через хворобу або фізичну відсутність одного з подружжя.

На макросистемному рівні розглядаються більш глибокі соціокультурні впливи, зокрема, відтворення сімейних сценаріїв або трансгенераційні установки, які підсвідомо передаються з покоління в покоління. Наприклад, жінка, яка придушувала власні сексуальні бажання, може схвалювати або несвідомо заохочувати подібну поведінку у своїй доньки.

Окрім цього, виділяються супутні чинники зради: нерелевантна мотивація укладення шлюбу, рутинність повсякденного життя, зловживання

психоактивними речовинами, значна різниця у віці між подружжям, матеріальні труднощі, нестача спільного дозвілля або надмір вільного часу в одного з партнерів. Усі ці фактори можуть створювати сприятливий ґрунт для зради [17].

У зарубіжній психології привертає увагу дослідження чеського соціолога та експерта у сфері сім'ї й шлюбу К. Вітека, який проаналізував причини подружньої зради, пов'язуючи їх з особливостями взаємин у парі. На його думку, зрада найчастіше виникає у шлюбах, де партнери несумісні - через різні темпераменти, сексуальні потреби, життєві погляди або уявлення про стосунки. Також серед причин він виокремлює особистісну недисциплінованість, егоцентризм, грубість або прагнення до різноманіття через невміння впоратися з рутиною. Додатковим чинником є тимчасова відсутність сексуального життя (наприклад, через хворобу або тривалу розлуку), якщо один із подружжя не має достатнього самоконтролю.

Крім основних причин, К. Вітек наголошує на сприятливих обставинах, що можуть провокувати зраду: емоційна близькість із новим знайомим, якого не вистачає у шлюбі; спільна діяльність або захоплення; надлишок вільного часу; вплив алкоголю; раптові ситуації; сильне фізичне тяжіння; а також цілеспрямований пошук нового партнера[17].

Психологи говорять, що коли починаєш стосунки з кимось, ти все одно можеш помічати інших людей, цікавитися ними. Відчувати, що крім доброго партнера тобі цікавий ще хтось - це не загроза стосункам. Загроза виникає, коли це починає бути нав'язливо.

Загроза також з'являється, коли після незабаром зниклого захоплення виникає обман чи нечесна поведінка з постійним партнером. Важливо зрозуміти, що виправдання, наприклад, «всі так живуть» - це не виправдання, особливо коли партнер з самого початку відкинув це як неприйнятне.

Зазначають ще кілька причин, які можуть вести до зради:

Потреба підвищити самооцінку. Наприклад, коли людина давно відчувала себе нічим, вона може шукати додаткову ласку, вважаючи, що чим більше людей люблять, тим краще. Внутрішні комплекси не зникають. Так, коли чоловік

постійно зневажає дружину, вона виривається на волю, щоб відчувати себе важливою. Якщо дружина на нього гримає, він шукає схвалення в іншій людині.

Проблеми в стосунках. Досить часто пари намагаються вирішити проблеми в тиші, не говорячи прямо, не говорячи про те, що щось сталося. Вони починають звертати увагу на іншу людину.

Уникнення. Цей тип поведінки зустрічається більше, ніж ми думаємо. Людина шукає багато поверхневих стосунків, а не одні глибокі. Можливо, людина була поранена у минулих стосунках, або боялась втратити незалежність, або просто не могла розкритися. В основі таких ситуацій - страх уразливості перед партнером і страх бути відкинутим.

Психологи наголошують, що потрібно працювати над цими страхами, спільно з партнером намагаючись відкритися. Коли людина відчуває прихильність, її життя стає коротким і непередбачуваним - народжуються стосунки, потім зрада, розрив, нові стосунки.

Зрада може бути й через незадоволені потреби. Люди часто плутають відчуття, думки і поведінку, потім лякаються власних імпульсів. Наприклад, хочеться когось фізично - це не обов'язково зрада, а може бути наслідком незадоволення. Тобто якщо чоловік пробудиться і побачить приємну жінку, але давно не мав сексу з дружиною - це нормально. Якщо він піде до дружини - все добре. А якщо почне шукати задоволення з іншою - це зрада.

Компенсація страху зради. Це як штучний удар: ти ще не зрадиш, а я вже зраджу. Так працює захисний механізм мозку - це проєкція. Тому саме ті, хто найбільше ревнує, першими зраджують, а ті, хто часто зраджує, також найбільше ревнують. Якщо у людини висока тривожність, він більше страхується, що його покинуть або украдуть, то його психіка не може витримати такого стресу, і вона може змушувати його зрадити раніше.

Хронічна зрада. Іноді вірність не входить до цінностей людини. Для неї фізична близькість не є зрадою, бо вона розуміє почуття та секс як різні речі. Існують люди, які певною вірою вважають, що зради можуть зміцнити стосунки з постійним партнером. Вихід для шлюбу у таких людей - знайти партнера з

подібними цінностями. Або жити у вільних стосунках, або чекати, поки партнер втомиться від такої свободи.

Відсутність емоційної хімії у стосунках. Основна причина, чому подружжя не зраджує один одного - вони повністю задовольняють інтимну сферу природними біохімічними процесами. Це природне виробництво нейромедіаторів дозволяє ймовірно відволікати увагу від дружини на іншу, навіть якщо та ще й приваблива. А коли взаємна приверненість зникає, фізіологічні процеси починають конфліктувати. Організм шукає іншу людину, з якою знову з'явиться «хімія» [35].

Отже, подружня зрада - це складне, багатофакторне явище, що виникає на перетині особистісних, міжособистісних та соціокультурних чинників. Вона не є одномоментним або випадковим актом, а радше наслідком накопичених проблем: емоційного відчуження, невирішених конфліктів, незадоволених потреб чи внутрішніх психологічних травм. Зрада може виступати як спроба втечі, самоствердження, компенсації чи навіть підсвідомого протесту. Розуміння глибинних причин зради не означає її виправдання, однак дозволяє поглянути на ситуацію ширше - через призму людської вразливості, потреб у близькості, розумінні та прийнятті. Успішне подолання подружньої зради потребує не лише емоційної зрілості, а й готовності обох партнерів до чесного діалогу, роботи над стосунками та власними психологічними проблемами. Зрада - це не тільки виклик для пари, а й шанс переосмислити цінності, поглибити взаєморозуміння та зміцнити зв'язок, якщо обидва партнери готові до змін. У кінцевому підсумку, вірність є не лише моральною категорією, а й проявом емоційної відповідальності та глибокої зрілості особистості.

1.3. Емоційні та соціально-психологічні наслідки зради для стосунків партнерів

Подружня зрада є однією з найболючіших подій у житті людини, здатною викликати серйозні психологічні наслідки для обох партнерів. Вона

супроводжується потужними емоційними реакціями - стресом, тривожністю, депресією, відчуттям втрати та внутрішньою травмою. Проте ступінь переживань залежить від особистісних рис, культурного середовища й наявності соціальної підтримки. Серед найглибших емоцій, які виникають унаслідок зради, домінує почуття глибокого розчарування та знецінення, що порушує базові уявлення про довіру, любов і надійність близьких стосунків. Часто люди відчують сильний гнів, спрямований як на партнера, так і на третю особу, що призводить до бажання помсти. Окрім того, виникають страх і невпевненість у майбутньому: особа сумнівається, чи варто зберігати ці стосунки, особливо враховуючи можливі соціальні, фінансові чи родинні наслідки. Пригніченість і зниження самооцінки також є типовими реакціями, оскільки людина починає сприймати себе як «недостатню», ставлячи під сумнів власну цінність і привабливість. Усе це формує глибоку емоційну кризу, що вимагає психологічного опрацювання та підтримки.

Після подружньої зради люди нерідко відчують глибоку самотність, оскільки схильні замикатися в собі через почуття сорому або прагнення приховати особисті проблеми. Це відчуття ще більше загострюється через втрату спільного соціального оточення, що часто супроводжує розлучення чи розрив стосунків [28].

Психологічний стрес і тривожність є одними з найпоширеніших наслідків подружньої зради, оскільки вони суттєво впливають на емоційний стан і психіку людини. Такі реакції виникають у відповідь на раптову загрозу ключовим елементам стосунків та особистого почуття безпеки, що може мати як короткотривалі, так і довгострокові наслідки. Зрада порушує емоційну рівновагу та викликає почуття нестабільності, часто зачіпаючи соціальний статус і самоідентичність. Втрата довіри, яка є фундаментом стабільних стосунків, стає головним чинником виникнення стресу, провокуючи відчуття втрати контролю над власним життям. Симптоми стресу можуть проявлятися як у психоемоційному, так і у фізіологічному вимірах: від напруги, занепокоєння і тривожності до прискореного серцебиття, підвищеного артеріального тиску та

дратівливості. Ці реакції є частиною загального механізму стресової відповіді організму, що супроводжується активацією симпатичної нервової системи та викидом гормонів, таких як адреналін і кортизол [13].

Почуття тривоги після зради часто пов'язане з невизначеністю щодо майбутнього - як у стосунках, так і в соціальному контексті. Людина може відчувати страх перед самотністю, сумніви щодо можливості побудови нових взаємин або переживання через можливу суспільну критику та втрату репутації. Також тривога може проявлятися у вигляді страху перед повторною зрадою, що ускладнює процес відновлення довіри, навіть якщо стосунки були відновлені. Людина може відчувати тривожні передчуття або постійну пильність щодо поведінки свого партнера, що призводить до додаткового емоційного навантаження [8].

Зрада партнера може мати не лише емоційні, а й глибокі фізіологічні наслідки для особи, що зазнала травматичного досвіду. У наукових дослідженнях вказується на тісний зв'язок між переживанням зради і розвитком хронічного стресу, який поступово переростає у фізичні проблеми зі здоров'ям.

Зрада часто викликає тривалу стресову реакцію, що супроводжується емоційним виснаженням, нав'язливими думками, почуттям тривоги і порушенням режиму сну. Такий стан, згідно з дослідженнями в області психосоматики, може активізувати гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь (НРА axis), яка відповідає за стресову відповідь організму. Перенапруження цієї системи призводить до дисрегуляції гормонів стресу, таких як кортизол, що спричиняє фізичні симптоми: хронічну втому, головні болі, зниження концентрації уваги та порушення імунної функції [65].

Наслідки тривалого стресу через зраду можуть проявлятися у вигляді порушень серцево-судинної системи, підвищеного артеріального тиску, порушень шлунково-кишкового тракту, а також схильності до хронічних запальних процесів. Такі зміни були задокументовані в рамках великого багаторічного дослідження MIDUS (Midlife in the United States), яке проводилось

з метою вивчення взаємозв'язку між психологічним станом та соматичним здоров'ям.

Згідно з результатами MIDUS, особи, які зазнали високого рівня емоційного стресу (включаючи стрес від романтичної зради), демонстрували значно гірші показники по С-реактивному білку (CRP), глюкозі, артеріальному тиску, а також повідомляли про хронічні захворювання та більшість форм функціонального виснаження [54].

Особливу увагу в MIDUS також приділено соціально-економічним аспектам переживання хронічного стресу. Результати показують, що особи з низьким рівнем доходу, нижчим освітнім рівнем або ті, що належать до етнічних меншин, виявляють вищу фізіологічну реактивність на міжособистісний стрес (включаючи зраду). У таких людей менш розвинені стратегії емоційного саморегулювання, що підвищує вразливість до депресивних розладів, ожиріння, цукрового діабету і гіпертензії. Таким чином, соціальна нерівність значною мірою модулює фізичні наслідки психологічної травми [61].

Згідно з численними психологічними дослідженнями, довіра виступає базовим компонентом емоційної інтимності. Після зради вона зазнає глибокого руйнування, що проявляється в постійній підозрілості, емоційній замкнутості, страху відкритості. Як зазначає українська психологиня Ірина Білик, відновлення довіри можливе лише за умови повної прозорості, вибачення та готовності обох партнерів до роботи над стосунками [9].

Після зради багато людей стикаються з інтенсивними ревностями та надмірною підозрілістю, що можуть тривати роками, навіть після примирення. Часто формуються нав'язливі думки (румінації) про зраду, які заважають партнеру зосередитись на сьогоденні та відновити емоційну рівновагу. Ці симптоми споріднені з посттравматичними реакціями [62]. Також енциклопедичні джерела підтверджують, що зрада провокує емоційні розлади - від депресії до obsесивно-компульсивних думок, які порушують нормальне функціонування стосунків.

Після зради партнери часто стикаються з дисфункціональною комунікацією: припиненням щирих розмов, униканням болючих тем, мовчазними конфліктами. Така емоційна ізоляція сприяє формуванню «порожнечі» в стосунках. Психологиня Ольга Романенко наголошує: без активного діалогу, навіть після вибачення, пара ризикує втратити здатність до емоційного співпереживання [34]. Також у професійній енциклопедії психології Psychology.space зазначається, що відсутність щирої комунікації часто передуює повторній зраді або остаточному розриву стосунків [30].

Згідно з теорією прив'язаності Джона Боулбі, зрада може радикально змінити тип прив'язаності людини. Особливо це стосується осіб з анхіозним (тривожним) або небезпечним (уникаючим) стилем: вони стають ще більш вразливими до страху бути покинутими або, навпаки, закриваються від емоційної близькості. Після зради у таких осіб спостерігається підвищена емоційна реактивність, тривожність, залежність або уникання близькості, що ускладнює подальші відносини [66].

Соціально-психологічні наслідки зради виходять далеко за межі окремої події. Вони підривають основи довіри, емоційної безпеки, комунікації та стилю прив'язаності, формуючи довготривалі бар'єри на шляху до відновлення стосунків. Подолання цих наслідків вимагає системної роботи обох партнерів та, нерідко, залучення професійної допомоги.

Соціологічне дослідження подружньої зради допомагає краще зрозуміти, як гендерні особливості та соціально-економічні умови впливають на ставлення людей до невірності та їхню поведінку в таких ситуаціях. Ці аспекти дозволяють виявити, як різні соціальні групи сприймають зраду та які фактори можуть сприяти її виникненню або запобігати їй.

Гендерні різниці у сприйнятті та реакціях на подружню зраду є суттєвими і часто стають темою соціологічних досліджень. Чоловіки та жінки можуть по-різному інтерпретувати та реагувати на зраду через культурні та соціальні стереотипи і очікування. Зазвичай чоловіки більше переживають через сексуальну невірність, оскільки традиційно чоловіча самооцінка пов'язана з

сексуальною власністю та домінуванням. Водночас жінки частіше реагують емоційно на фізичну зраду партнерів, оскільки їм властиво надавати більшу цінність емоційним зв'язкам і відносинам [28].

Соціально-економічний статус значно впливає на ставлення до подружньої зради. Дослідження вказують, що люди з нижчим соціально-економічним рівнем частіше стикаються з подібними ситуаціями. Це може бути пов'язано з низкою факторів, таких як економічні труднощі, що створюють додатковий стрес у стосунках і можуть призводити до конфліктів та відчуження між партнерами.

Також значний вплив на ставлення до подружньої зради мають рівень освіти та інформованість. Люди з вищою освітою зазвичай краще обізнані з методами вирішення конфліктів у стосунках і схильні критичніше ставитися до традиційних норм та очікувань, що формує інше бачення зради та способів реагування на неї.

Важливу роль у сприйнятті подружньої невірності відіграє і соціальний контекст, зокрема культурні цінності та норми. У суспільствах із консервативним підходом до шлюбу зрада розглядається як серйозне моральне порушення. Натомість у більш ліберальних культурах, де прийняття різноманітних моделей стосунків є ширшим, зрада може сприйматися менш категорично.

Згідно з теорією соціального обміну, міжособистісні стосунки розглядаються як взаємодія, заснована на балансі вигод і витрат. У межах такого підходу люди прагнуть отримати якомога більше переваг і зменшити власні втрати. Якщо потенційна вигода від зради здається більшою за можливі негативні наслідки, це може стати мотивом до невірності. Такі вигоди можуть мати емоційний, соціальний, сексуальний або матеріальний характер і суттєво впливати на прийняття рішень у стосунках [8].

Вигоди зради можуть включати нові сексуальні враження, емоційне задоволення, підвищення самооцінки або навіть стратегічні переваги, як-от налагодження корисних зв'язків. Витрати від зради включають ризик втрати

поточних стосунків, можливість суспільного осуду, втрату довіри та емоційну травму для партнера.

Теорія прийняття рішень у контексті подружньої зради досліджує, як люди обирають між різними варіантами дій, оцінюючи їхні наслідки. Ця теорія підкреслює, що вибір не завжди ґрунтується лише на логіці чи раціональному аналізі, але й на емоціях, соціальних та особистісних чинниках [31].

Раціональне виправдання зради нерідко ґрунтується на самообмані або викривленому сприйнятті реального стану стосунків. Емоційні переживання в момент ухвалення рішення - такі як гнів, образа, розчарування чи відчуття відчуження - можуть впливати на здатність об'єктивно оцінити ситуацію. У таких умовах зрада може сприйматися як засіб емоційного полегшення або тимчасового виходу з внутрішньої напруги.

Поєднання теорії соціального обміну з теорією прийняття рішень дозволяє глибше осмислити природу подружньої зради, адже кожна з них акцентує увагу на різних, але взаємопов'язаних аспектах процесу прийняття рішень. Такий підхід демонструє складність людської поведінки, у якій тісно переплітаються раціональні розрахунки та емоційні імпульси, що нерідко призводить до дій, які зовні виглядають суперечливо або нелогічно [31].

Соціальні норми та ціннісні установки відіграють ключову роль у формуванні ставлення до подружньої зради. Культурне середовище визначає межі допустимого в романтичних стосунках, встановлюючи стандарти вірності та очікувану поведінку партнерів. Такі цінності, як шанування шлюбу як священного союзу, пріоритетність родини, уявлення про гендерні ролі та моральні орієнтири, суттєво впливають на те, як саме сприймається факт зради. У суспільствах із традиційним світоглядом зрада зазвичай вважається серйозним порушенням етичних і соціальних норм, що може мати як особисті, так і суспільні наслідки для обох партнерів. Зокрема, в релігійно орієнтованих або консервативних культурах подружня невірність часто не лише засуджується на індивідуальному рівні, а й супроводжується суспільною критикою чи навіть стигматизацією.

Соціальні норми встановлюють «невидимі правила», які регулюють повсякденні взаємодії людей і їхні вибори. Вони формують очікування щодо поведінки в стосунках та реакції на порушення цих норм. У культурах, де зрада вважається забороненою, особи, які скоюють невірність, можуть зазнавати почуття сорому та вини, нав'язані суспільством. Такий соціальний контекст не тільки підтримує визначені стандарти поведінки, але й може впливати на внутрішнє відчуття власної гідності, що, у свою чергу, позначається на самооцінці та особистісній інтеграції [19].

Процеси глобалізації та міжкультурного обміну суттєво впливають на зміну суспільних уявлень і цінностей, пов'язаних із подружньою зрадою. Розширений доступ до інформації та активні міжкультурні контакти сприяють переосмисленню традиційних норм, які раніше здавалися непорушними. У результаті молодші покоління, які формуються в умовах глобалізованого світу, можуть по-іншому сприймати інститут шлюбу, вірність та особисту автономію, ніж їхні батьки чи старші родичі.

Соціальні норми й цінності не лише встановлюють загальні правила поведінки, а й формують особистісне сприйняття подружньої зради. Індивідуальні переконання та вчинки значною мірою залежать від того, як конкретна людина інтерпретує й застосовує ці культурні настанови у своєму житті. У зв'язку з цим ставлення до зради може суттєво варіюватися навіть серед осіб, що належать до однієї й тієї ж культурної спільноти [31].

Результатом зради також може бути психологічна травма. Травма зради - це психологічний феномен, який виникає в результаті порушення довіри з боку значущої особи (наприклад, романтичного партнера або близького родича). Цей термін був введений американською дослідницею Дженніфер Фрейд, яка описала його як «психологічний конфлікт, коли людина, від якої очікується захист, стає джерелом небезпеки».

Основною характеристикою травми зради є руйнування базових моделей прив'язаності та безпеки, що викликає внутрішній «розрив» між емоційною залежністю від партнера та необхідністю самозахисту. Це часто

супроводжується симптомами, схожими на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [64]. У випадках зради партнера, травма набуває форми емоційного розладу, що супроводжується запереченням, дисоціацією, деперсоналізацією та втратою зв'язку з власною ідентичністю, оскільки зраджена особа більше не може покладатися на того, хто раніше був джерелом емоційної безпеки.

Хоча офіційно постзрадовий стресовий розлад не включений до діагностичного переліку Американської психіатричної асоціації, багато психологів і психотерапевтів використовують цей термін для опису типових реакцій на інтимну зраду, які за структурою та інтенсивністю близькі до ПТСР.

Основні симптоми постзрадового стресового розладу включають:

- нічні кошмари про зраду або партнера;
- нав'язливі думки про деталі зради;
- гостра тривога та емоційна нестабільність;
- депресивні епізоди з втратою мотивації;
- дезорганізація щоденного життя, зниження працездатності;
- уникання тригерів, пов'язаних із зрадою (місця, пісні, ситуації тощо)

[57].

Дослідники зазначають, що глибина переживання постзрадового стресового розладу залежить від типу зради, тривалості стосунків, індивідуальних особливостей партнера (типу прив'язаності) та ступеня прозорості у стосунках до інциденту.

Хоча постзрадовий стресовий розлад не класифікується як клінічне захворювання, лікування цього стану часто потребує психотерапії, зокрема методів когнітивно-поведінкової терапії, терапії травми та роботи з дисоціацією.

На відміну від фізичних травм або навіть деяких форм насильства, травма зради часто недооцінюється в суспільстві, що призводить до її глибшого внутрішнього переживання в ізоляції. Зраджена особа може не отримати належної соціальної підтримки, що лише підсилює симптоматику тривоги, сорому та самозвинувачення.

Крім того, подібна травма може призвести до деструктивних моделей поведінки в майбутніх стосунках - уникання близькості, страх залежності, надмірний контроль за партнером або, навпаки, схильність до зниження стандартів у міжособистісних зв'язках.

Зрада є не лише моральним порушенням, а й реальною психологічною травмою, яка може мати симптоматику, близьку до посттравматичного розладу. Термін «травма зради» та концепція постзрадового стресового розладу дозволяють глибше усвідомити, чому наслідки зради є такими тривалими й болісними. У зв'язку з цим важливо не лише діагностувати ці реакції, але й забезпечити адекватну психологічну допомогу для подолання наслідків.

Отже, зрада є глибоко травматичною подією, яка завдає серйозної емоційної та психологічної шкоди, спричиняючи гнів, тривогу, пригнічення та втрату довіри. Її наслідки залежать від особистісних особливостей, соціального контексту й культурних норм. Причини зради можуть бути різними - від емоційної незадоволеності до впливу соціально-економічних чинників. Зрада часто стає точкою кризи, що потребує переосмислення стосунків, цінностей і себе як партнера.

1.4. Гендерні особливості та основні етапи переживання зради

Зрада в романтичних стосунках є одним із найболючіших досвідів, що може глибоко впливати на емоційний стан людини, її самооцінку, міжособистісні взаємини та навіть психічне здоров'я [36]. У процесі переживання зради спостерігаються виразні гендерні особливості, які проявляються як у формі емоційного реагування, так і в механізмах подолання цього травматичного досвіду. Дослідження показують, що жінки частіше схильні до глибшого емоційного аналізу ситуації, тоді як чоловіки - до раціоналізації або уникнення.

Також існують відмінності у сприйнятті самої зради: чоловіки переважно більш емоційно реагують на сексуальну невірність, а жінки - на емоційну. Ці

реакції мають еволюційне підґрунтя й тісно пов'язані з моделями прив'язаності, сформованими ще в дитинстві [8].

Крім того, переживання зради проходить через певні етапи, подібні до тих, які описала Елізабет Кюблер-Росс у контексті горювання: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття [52]. Розуміння цих етапів дає змогу краще усвідомити внутрішній процес подолання зради та створити основу для ефективної психологічної підтримки.

Урахування гендерного контексту в аналізі зради має важливе значення для розробки індивідуальних стратегій психотерапевтичної допомоги, а також для формування зрілих і здорових партнерських стосунків у майбутньому.

Переживання зради у чоловіків має низку специфічних особливостей, які зумовлені біопсихосоціальними чинниками, включно з еволюційними механізмами, соціальними установками та індивідуальними психологічними характеристиками.

Дослідження показують, що чоловіки в середньому сильніше реагують на сексуальну зраду, аніж на емоційну. Це пояснюється еволюційною психологією - ризиком «батьківства не свого потомства» та потребою у впевненості в генетичному зв'язку з дітьми [47]. Водночас емоційна зрада може сприйматися як сигнал загрози втрати емоційного контролю над партнеркою.

У чоловіків часто проявляються такі реакції:

- Гнів і агресія - соціально схвалювана форма вираження болю, яка може замінювати прояви уразливості [48].
- Уникнення - емоційне відсторонення, ігнорування ситуації, втеча в роботу, алкоголь, або інші форми самодеструктивної поведінки.
- Почуття знецінення - страждає чоловіча ідентичність, особливо якщо вона тісно пов'язана з контролем, домінуванням чи сексуальністю.

Чоловіки зазвичай мають менший емоційний словниковий запас через соціалізацію, де чоловіча вразливість розглядається як слабкість. Це ускладнює процес усвідомлення, вираження і переробки болю, що виникає внаслідок зради [37].

Замість глибокої рефлексії, чоловіки часто шукають компенсацію через:

- нові стосунки (як спосіб підвищити самооцінку);
- випадкові сексуальні зв'язки (підтвердження чоловічої значущості);
- уникнення розмов про проблему.

У психотерапії робота з чоловіками, які пережили зраду, потребує особливого підходу: терапевт має створити безпечний простір, де клієнт може «зняти маску» сили й контролю, щоб прожити справжній біль [8]. Важливо також інтегрувати роботу з базовими переконаннями про чоловічу роль, вразливість і довіру.

Чоловіки проходять наступні етапи переживання зради:

1. *Заперечення.* Перша реакція - шок і заперечення, коли чоловік не хоче вірити у зраду, шукає виправдання, намагається зберегти контроль над ситуацією.

2. *Смук і депресія.* По мірі усвідомлення факту зради виникає сильний емоційний біль, відчуття провини, сорому чи соматичної втрати гідності. Особливо тяжкий період - третій місяць після розкриття факту.

3. *Гнів і ревності.* Чоловіки часто відповідають агресією, відчувають злість, почуття власної приниженості, інтенсивні ревності, що можуть перерости у бажання помсти або контроль. Це також пов'язано з еволюційною потребою захистити власний репродуктивний інтерес.

4. *Відсторонення або демонстративна поведінка.* Відстороненість - замикання в собі, уникнення спілкування, алкоголізація; спостерігаються мовчання, пасивність. Показушництво - демонстрація байдужості, нарочите «нове життя», численні короткі зв'язки, активність у соцмережах.

5. *Боротьба за відновлення стосунків чи примирення.* Деякі чоловіки намагаються повернути стосунки: шантаж, погрози, благання. Це може бути спричинене почуттям власної недосконалості, страхом самотності і небажанням бачити себе слабким у очах середовища.

6. *Прийняття й адаптація.* На останньому етапі чоловік поступово приймає факт зради, починає нове життя - як у випадку розриву, так і у

можливого примиренні. Прийняття включає відмову від ролі жертви, переоцінку стосунків, самодопомогу через соціальну підтримку або терапію [42].

Характеристика етапів переживання зради у чоловіків подана у таблиці 1.1:

Таблиця 1.1.

Характеристика етапів переживання зради у чоловіків

Етап	Характеристика
Заперечення	Шок, нерозуміння, пошук виправдань
Смуток	Емоційний біль, почуття провини, депресія
Гнів / Ревнощі	Агресія, почуття приниження, контроль
Відсторонення / Демонстрація	Психологічна ізоляція або показна поведінка
Боротьба за стосунки	Примирення, маніпуляція, страх визнання слабкості
Прийняття	Рефлексія, адаптація, початок нового етапу життя

Як видно з таблиці 1.1., чоловіки більш схильні переживати все в собі. Так, чоловіки переживають зраду з унікальним поєднанням еволюційних, соціокультурних та індивідуальних факторів. Початкові емоції гніву і сорому часто переходять у демонстративну поведінку чи відсторонення, після чого можливий як процес відновлення стосунків, так і розрив із приходом прийняття. Знання моделей реакції чоловіків допомагає психологам і терапевтам ефективніше підтримати їх на різних етапах зцілення.

Жінки переживають зраду по-іншому, ніж чоловіки, і цей процес має свої психологічні та емоційні особливості. Їхня реакція значною мірою залежить від емоційної прив'язаності, культурних очікувань та глибини міжособистісного зв'язку з партнером.

Для більшості жінок більшим потрясінням є емоційна зрада, ніж сексуальна. Втрата емоційної близькості або перенесення уваги партнера на іншу особу сприймається як загроза стабільності стосунків і безпеки [47]. Це може активувати глибокі страхи покинутості та самотності. Приблизно 55 % жінок

вважають саме емоційну зраду більш болісною, ніж фізичну - така форма зради підриває емоційну безпеку та почуття захищеності у стосунках.

Жінки частіше аналізують подію з психологічної точки зору, намагаючись зрозуміти мотиви зради, свою участь у динаміці стосунків і можливі способи виправлення ситуації. Така глибока рефлексія може, з одного боку, сприяти усвідомленню та зціленню, але з іншого - затягувати процес болісного самоаналізу [48].

Жінки частіше, ніж чоловіки, схильні звинувачувати себе у зраді партнера: за «недостатню увагу», «відсутність привабливості», «емоційне віддалення» тощо. Це знижує самооцінку і підвищує ризик розвитку депресивних станів.

Жінки зазвичай не приховують переживань і частіше звертаються до друзів, родичів чи психотерапевтів. Вони здатні відкрито говорити про емоційний біль, що створює передумови для глибшого проживання та відновлення [8].

У психотерапевтичному контексті зраду часто розглядають як форму психологічної втрати. Жінки проходять через типові стадії горювання (за моделлю Е. Кюблер-Росс): заперечення, гнів, торг, депресію, прийняття [52]. Цей процес може тривати довше, але дає можливість досягти внутрішньої трансформації.

Зрада має глибокий вплив на жіночу довіру до партнера (теперішнього або майбутнього), і в багатьох випадках залишає довготривалий емоційний слід. Це може проявлятися у настороженості, ревнощах, тривожності в нових стосунках або у прагненні до надмірного емоційного контролю.

Таким чином, можна виділити стадії переживання зради:

Заперечення. На цьому етапі людина зазвичай перебуває в стані шоку і не може повірити в те, що сталося. Зрада здається такою неймовірною, що розум відмовляється прийняти її як реальність. Може виникнути відчуття, що все це - лише сон чи помилка. Людина намагається знайти логічні пояснення або

виправдання поведінки зрадника, іноді ігноруючи проблему чи ухиляючись від її обговорення.

Смуток. Коли факт зради стає більш усвідомленим, настає етап смутку. Людина переживає глибоке горе, душевний біль і розпач. Вона може плакати через втрату довіри та відчувати бажання уникати соціальних контактів. З'являється відчуття самотності та непотрібності. Потерпілий від зради може також відчувати провину, звинувачуючи себе за те, що не помітив ознак зради раніше, або критикувати себе за довірливість та наївність.

Прийняття. На цьому етапі людина починає поступово усвідомлювати і приймати те, що сталося. Вона аналізує причини зради та намагається знайти сенс у цьому болісному досвіді. Процес прийняття може включати прощення - як себе, так і зрадника. Це не означає, що людина забуде або виправдає вчинки зрадника, але дає можливість зняти емоційний тягар. Прийняття є важливим кроком до відновлення і повернення до нормального життя, дозволяючи відкритися для нових стосунків і знову навчитися довіряти, без постійного болю [46].

Жінки часто дуже важко переживають зраду коханої людини, і не всі з них здатні подолати цей біль та повернутися до нормального життя. Важливо виділити основні етапи, через які проходить жінка в такий період:

1. Стрес, шок, повне розчарування, зниження самооцінки, відчуття безсилля.
2. Гнів, злість, агресія, ненависть як до зрадника, так і до тієї, хто стала причиною болю.
3. Виснаження, відчуття безпорадності, образа.
4. Поступове відновлення, пошук нової себе і нового способу життя.
5. Знову інтеграція, переосмислення помилок і потреб, прийняття рішень, поява вдячності за те, що було хорошого в стосунках.

Не всі жінки проходять через усі ці етапи. Дехто застрягає на певній стадії, що ускладнює здатність жити повноцінно. Важливо на першому етапі утримати себе, не дозволяти самосприйняттю падати, адже втрата самооцінки

веде до серйозних наслідків. Не варто думати, що зрада сталася через те, що жінка «погана», «неприваблива», «недостатньо сексуальна» чи «повна». Зрада сталася тому, що у чоловіка виникли інші потреби, і це не повинно бути сприйнято як особистий недолік. Важливо зберегти адекватну самооцінку та потім розібратися, чи є щось, що можна змінити в собі, або ж треба просто відпустити його. Але перший етап необхідно «виплакати» - пережити біль, випустити його через сльози. В історії навіть існувала традиція запрошувати плакальниць, щоб жінці було легше [46].

Другий етап - це вибух негативних емоцій, таких як злість, ненависть, образа. Вони мають вийти, і їх не можна утримувати в собі. Після емоційних хвиль настає виснаження і переосмислення всього, що сталося, а потім починається процес відродження, який з часом призведе до відновлення. Не можна застрягати на жодному з етапів, адже це створює емоційну залежність, що заважатиме як у майбутніх стосунках, так і в якості життя. Не слід затримуватися на ненависті і агресії, але й на вдячності також не варто застрягати, адже це може призвести до ідеалізації зрадника і повернення до токсичних стосунків. Як наслідок - у нього все добре, а у вас - ні, бо ви все ще живете його життям.

Негативні емоції, такі як образа, ненависть, злість, повинні пройти. Якщо вони залишаються не проявленими, це може мати наслідки для фізичного здоров'я жінки у вигляді психосоматичних проблем. В такій ситуації жінка не повинна прагнути бути сильною, вона має право бути жінкою. Виплакати, пережити біль, відпустити страхи та негативні емоції, відновитися і стати кращою, а тоді вирішити, чи варто продовжувати ці стосунки чи розпочати нові. Життя завжди дає більше одного шансу [41].

Згідно з моделлю, запропонованою дослідницею Мішель Ленглі у межах платформи *Women's Infidelity*, реакція жінки на інфідельність може бути представлена у вигляді п'яти послідовних етапів, кожен з яких має свою психологічну динаміку та глибокий емоційний резонанс. Так, Мішель Ленглі виділяє 5 етапів переживання зради у жінок:

1 етап: Ідентифікаційна криза. На цьому етапі жінка починає відчувати емоційне відчуження від партнера, що проявляється у формі втоми, зниження емоційного контакту та відчуття самотності навіть у межах подружжя. Почуття вигорання та невизначеності щодо власного місця у стосунках можуть викликати внутрішню критику, зниження самооцінки і навіть провини, ще до факту самої зради.

Деякі жінки повідомляють про розчарування в партнері як особистості, втрату емоційної підтримки та відсутність резонансу в інтимному діалозі, що створює базу для подальших етапів емоційної ерозії стосунків.

2 етап: Пробудження бажання. На другому етапі відбувається емоційне перезавантаження у вигляді сильної реакції на зовнішній стимул - це може бути підтримка іншого чоловіка, новий емоційний діалог або неочікуваний акт уваги. З'являється емоційний зв'язок, почуття оживлення, але разом із тим і внутрішня боротьба, адже такі почуття часто супроводжуються соромом та провинною.

Цей етап є кризовим із точки зору самовизначення: жінка усвідомлює, що її емоції виходять за межі подружньої системи, що, у свою чергу, викликає страх втрати ідентичності як «вірної дружини».

3 етап: Активна фаза зради. Третій етап характеризується фактичним переходом до дій - емоційна чи сексуальна зрада. Жінка вступає в нові стосунки, що приносять їй відчуття «оживлення», закоханості, натхнення. Це схоже на стан «емоційної ейфорії» або «гормонального злету», що може викликати тимчасове почуття втечі від болю.

Проте паралельно з новими почуттями існує розрив між зобов'язаннями та емоційною реальністю. Жінка часто відчуває конфлікт із соціальними та родинними цінностями, стикається з внутрішнім поділом особистості - між матір'ю/дружиною і коханкою/новою жінкою.

4 етап: Дилема - залишитися чи піти. Цей етап - найглибший за рівнем внутрішнього конфлікту. Жінка стоїть перед вибором: зберегти шлюб (через почуття відповідальності, страх самотності, тиск з боку родини) або розірвати його заради нової близькості та емоційного задоволення.

Часто з'являється феномен «душевного родича» (soulmate effect) - переконання, що новий партнер є більш глибоко резонуючим, ніж офіційний чоловік. Жінка потрапляє у стан емоційного подвійного життя, що іноді триває роками.

5 етап: Наслідки - від розриву до прийняття. Фінальний етап може мати дві форми:

— Розрив - деякі жінки приймають рішення залишити подружжя та офіційно завершити стосунки. У таких випадках домінує почуття полегшення, але також з'являється переживання втрати власної гідності, зміна образу себе.

— Збереження шлюбу з емоційною дистанцією - інші жінки повертаються у стосунки, але вже з новою психологічною установкою: приглушення емоцій, емоційна обережність, менша залежність від партнера. Це формує «оновлений тип прив'язаності», де автономія посідає центральне місце.

В обох випадках відбувається глибока переоцінка цінностей, зміна самосприйняття, що впливає на майбутні моделі стосунків.

Етапи переживання зради у жінок, як бачимо, включають поступовий емоційний дрейф, внутрішню дестабілізацію, гостру фазу емоційної активності, а далі - фазу трансформації, яка змінює стиль поведінки і структуру самоідентичності. Ця модель дозволяє розглядати зраду не лише як подієвий факт, а як процес, що формує глибокі психосоціальні наслідки для особистості жінки [55].

Зрада в романтичних стосунках є важким і болючим досвідом, який значно впливає на емоційний стан, самооцінку та здатність до побудови здорових взаємин. Гендерні особливості переживання зради проявляються в різних емоційних реакціях: жінки зазвичай схильні до глибшої рефлексії і самоаналізу, в той час як чоловіки часто обирають стратегії відсторонення або агресії. Переживання зради проходить через етапи горювання - заперечення, гнів, смуток, прийняття, і важливо надати підтримку на кожному з цих етапів. Психотерапевтична допомога вимагає індивідуального підходу, адже кожен переживає зраду по-різному, залежно від гендерних, соціальних і психологічних

чинників. Важливим є підтримка людини в процесі емоційного відновлення, що допомагає не лише подолати біль, але й відновити здатність до довіри та побудови здорових стосунків у майбутньому.

Висновки до першого розділу

Феномен подружньої зради є складним і багатовимірним явищем, що виникає на перетині психологічних, емоційних, соціокультурних і особистісних чинників. Зрада не тільки порушує шлюбну вірність, а й розкриває глибинні проблеми у міжособистісних стосунках, такі як емоційна ізоляція, сексуальна незадоволеність, нереалізовані потреби чи внутрішні конфлікти. Психологи та дослідники вказують на численні причини невірності - від пошуку нових емоційних переживань і помсти до компенсації самотності чи сексуальної незадоволеності. Також важливу роль відіграють особистісні характеристики партнерів, які можуть підштовхувати до зради як до форми самоствердження чи втечі від буденності.

Зрада завдає серйозного емоційного удару як зрадженому партнеру, так і стосункам загалом. Її наслідки охоплюють широкий спектр психологічних реакцій - від гніву, болю та пригнічення до тривоги, втрати довіри і самооцінки. Ці емоційні стани можуть викликати довготривалий стрес, впливаючи на якість життя та здатність до відновлення міжособистісних зв'язків. Крім особистісних чинників, значну роль у сприйнятті та переживанні зради відіграють соціальні, культурні й економічні умови, гендерні ролі та суспільні норми. Теорії соціального обміну й прийняття рішень допомагають краще зрозуміти складність мотивації і поведінки у ситуаціях невірності. Загалом, зрада не лише руйнує довіру, але й актуалізує глибші соціально-психологічні процеси, які формують особисту та суспільну відповідь на неї.

Переживання зради є глибоко індивідуальним, але має чітко виражені гендерні особливості, що зумовлені як біопсихосоціальними, так і культурними чинниками. Чоловіки схильні до раціоналізації, уникнення та зовнішнього

прояву агресії, тоді як жінки частіше звертаються до емоційного аналізу, глибокого самоосмислення й відкритого переживання болю. Обидві статі проходять через подібні стадії горювання, але різні механізми подолання вимагають диференційованого підходу в психологічній допомозі. Усвідомлення цих відмінностей сприяє не лише ефективнішому відновленню після зради, а й формуванню здоровіших, більш зрілих стосунків у майбутньому.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ ЗРАДИ

2.1 Організація та методи дослідження

Метою нашого дослідження є аналіз психологічних особливостей стосунків між партнерами в умовах переживання кризи спричиненої зрадою.

Дослідження проходило на базі Миколаївського обласного центру соціальних служб (МОЦСС) за участі мешканців Снігурівської громади Миколаївської області. Вибірка становить 30 респондентів - 15 жінок та 15 чоловіків.

Під час емпіричного дослідження було визначено такі завдання:

- виявити емоційні та соціально-психологічні наслідки зради для стосунків партнерів;
- дослідити гендерні особливості та основні етапи переживання зради;
- зробити аналіз способів подолання кризи зради обома партнерами;
- проаналізувати результати дослідження.

Для визначення наслідків зради та подолання кризи зради обома партнерами нами було використано наступні методики: Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS) (Додаток А), шкала міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера (Додаток Б), шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) (Додаток В), та тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (Додаток Г).

Перша методика - Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS). Шкала оцінки стосунків - це загальний показник задоволеності стосунками. Сім пунктів було розроблено на основі попередніх показників, таких як Опитувальник оцінки шлюбу, Шкала любовних установок

та Шкала сексуальних установок. Студенти коледжу заповнювали шкалу оцінки стосунків, використовуючи 5-бальну шкалу відповідей від 1 (низьке задоволення) до 5 (високе задоволення). Факторний аналіз підтвердив структуру шкали, а кореляції між пунктами та загальною кількістю коливалися від 0,573 до 0,760. Шкала оцінки стосунків продемонструвала концептуально узгоджені кореляції з додатковими показниками стосунків. Шкала оцінки стосунків також була ефективним дискримінатором пар, які залишаються разом, та тих, хто розлучається, а її прогностична здатність вказувала на те, що вона може бути надзвичайно корисною для визначення пар, які «перебувають у групі ризику» розриву стосунків. Крім того, у дослідженні С. Хендріка та А. Діке було виявлено, що шкала оцінки стосунків має хорошу надійність повторного тестування [59].

Друга методика - Шкала міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера. Шкала міжособистісної довіри була розроблена для вимірювання узагальненого очікування людини щодо того, що на обіцянки інших осіб або груп щодо майбутньої поведінки можна покластися. Як перший крок у побудові шкали, було складено низку пунктів з використанням п'яти категорій Лайкерта: (1) повністю згоден, (2) частково згоден, (3) однаково згоден і не згоден, (4) частково не згоден та (5) повністю не згоден. Була зроблена спроба відібрати широкий спектр соціальних об'єктів, щоб суб'єкта попросили висловити свою довіру до батьків, вчителів, лікарів, політиків, однокласників, друзів тощо. Нарешті, було складено та включено до першої експериментальної форми низку пунктів-заповнювачів, призначених для часткового маскування мети шкали. Аналіз у групі студентів призвів до остаточної шкали, що складалася з 25 пунктів (12 пунктів довіри та 13 пунктів недовіри) разом з 15 пунктами-заповнювачами. Внутрішня узгодженість, що базується на надійності методом поділу на половини, скоригованій за формулою Спірмена-Брауна, становила 0,77 для чоловіків, 0,75 для жінок та 0,76 для всієї вибірки. Була досліджена надійність повторного тестування у підмножині вибірки, при цьому середній проміжок часу між першим та другим проведенням тестів становив приблизно сім місяців.

Кореляція становила 0,56 ($p < 0,01$). Шкала міжособистісної довіри показала сильну позитивну кореляцію із соціометричним показником довіри ($r = 0,37$, $p < 0,01$) у об'єднаній вибірці студентів, що належать до студентського братства та жіночого товариства [51].

Третя методика - Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS). Шкала сприйняття стресу (PSS) - це широко вживаний у світі інструмент для оцінки рівня психологічного стресу. Вона є доступним та ефективним методом самозвіту, який дозволяє визначити, наскільки люди сприймають життєві обставини як стресові. Опитувальник оцінює ступінь непередбачуваності, неконтрольованості та перевантаженості, які відчуває респондент у повсякденному житті.

PSS містить загальні запитання, що не прив'язані до конкретних подій чи контекстів, тому є універсальним і придатним для широких демографічних груп. Завдяки простій мові опитувальника, його можна застосовувати до підлітків від 14 років і старше.

Шкала може використовуватися як для виявлення стресу як можливого чинника розвитку поведінкових або соматичних порушень, так і як змінна для оцінки впливу зовнішніх подій, внутрішніх ресурсів та особистісних характеристик на рівень стресу. PSS є корисним інструментом для лікарів первинної медичної допомоги, психологів і психотерапевтів.

Автором шкали є Шелдон Коен, професор психології з Університету Карнегі-Меллона (Піттсбург, США), визнаний за видатні наукові досягнення Американською психологічною асоціацією та обраний членом Національної академії медицини США. Первинна версія опитувальника складалася з 14 пунктів (PSS-14), згодом скорочена до 10 (PSS-10) на основі факторного аналізу вибірки з 2 387 осіб. Існує також 4-пунктова версія (PSS-4), однак її надійність і точність викликають сумніви [47].

Четверте - тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації». Кеннет Томас вважав, що конфлікти не слід уникати або вирішувати будь-якою ціною - важливо навчитися ефективно ними керувати.

Разом із Ральфом Кілманном він розробив двовимірну модель управління конфліктами, яка базується на двох ключових аспектах поведінки: орієнтації на власні інтереси (напористість) та врахуванні інтересів інших (кооперація).

У межах цієї моделі Томас виокремлює п'ять основних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях:

1. Конкуренція - активне просування власних інтересів без урахування потреб іншої сторони.
2. Пристосування - поступка, коли людина ставить інтереси іншого вище за власні.
3. Компроміс - пошук взаємоприйнятної рішення через обопільні поступки.
4. Уникнення - усунення від конфлікту, без спроб досягти власних цілей чи врахувати інтереси інших.
5. Співробітництво - спільне вирішення проблеми, яке повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Для оцінки домінуючого стилю поведінки у конфліктах Томас створив спеціальний опитувальник. У ньому кожен з п'яти стилів представлений через 12 тверджень, які описують типову поведінку людини в конфліктних ситуаціях. Усього опитувальник містить 30 пар таких тверджень, у кожній з яких респондент має обрати те, що найкраще відображає його поведінку [38].

Отже, здійснене дослідження базувалося на ретельно підібраній вибірці та використанні сучасного психодіагностичного інструментарію, що дозволило комплексно охопити ключові психологічні аспекти стосунків між партнерами після зради. Обрані методики надали можливість глибше зрозуміти емоційні, поведінкові та міжособистісні чинники, що впливають на процес подолання кризи зради. Отримані дані стали надійною основою для подальшого аналізу переживань учасників і виявлення ефективних шляхів відновлення довіри й емоційного зв'язку в парі.

2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження стану стосунків партнерів, які переживають

В процесі дослідження нами було проведено опитування респондентів Снігурівської громади Миколаївської області згідно обраних методик. Опитування пройшли всього 30 респондентів - 15 жінок та 15 чоловіків. Респонденти проходили опитування в онлайн форматі на платформах наданим Миколаївським обласним центром соціальних служб (МОЦСС).

Під час проведення опитування за шкалою оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS) для респондентів жіночої статі нами було встановлено, що середній результат складає 18 балів. Це означає, що жінки на середньому рівні задоволеності стосунками. Результати можемо спостерігати на Рис. 2.1.

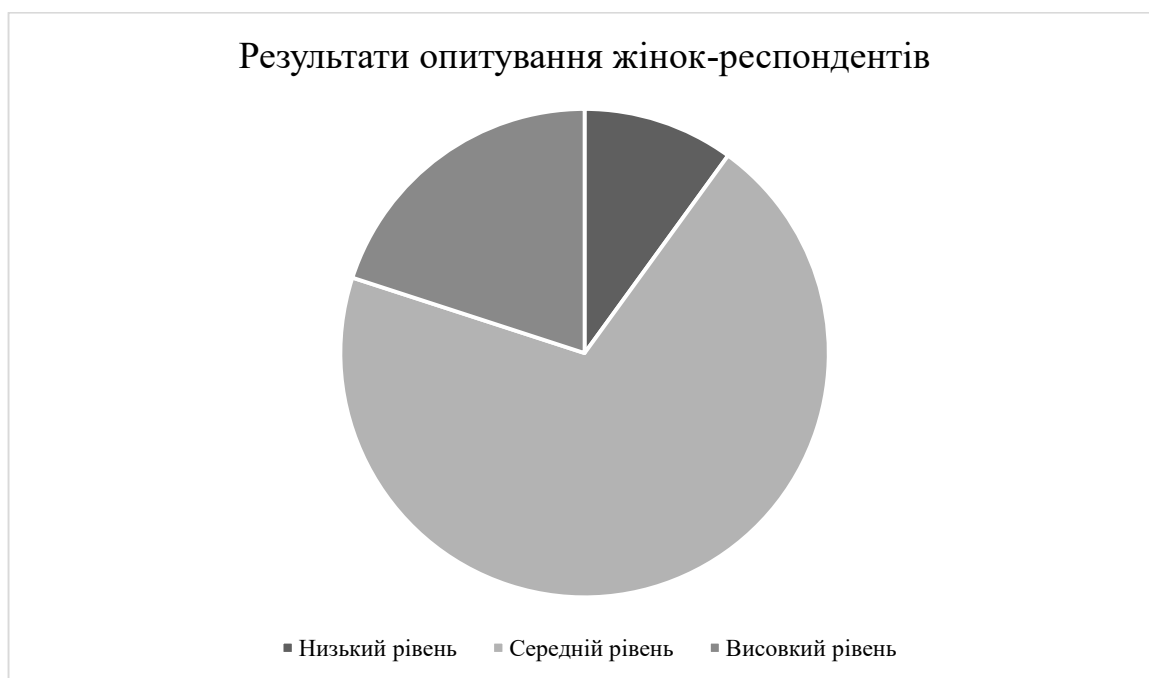


Рис. 2.1. Рівень задоволеності стосунками у жінок

Як бачимо на рис.2.1, жінки мають більш виражений середній рівень задоволеності у стосунках, і менш виражений високий та низький рівень.

В свою чергу, дослідження показало, що чоловіки задоволені стосунками на високу рівні. В середньому чоловіки набрали 22 бали. Результати зображені на Рис. 2.2.



Рис. 2.2. Рівень задоволеності стосунками чоловіків

Згідно зі шкалою міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера за результатами опитування жінки та чоловіки набрали однакову кількість - 75 балів. Це означає, що і жінки, і чоловіки середньо відносяться до поняття «довіра» у стосунках. Так, це означає, що в своїй більшості партнери готові довіряти у стосунках, але не готові до абсолютної довіри. Результати зображені на Рис. 2.3.



Рис. 2.3. Результати за шкалою міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера

Наступна методика - шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS). Ми можемо стверджувати, що жінки і чоловіки знаходяться на одному рівні сприйняття стресу - помірний (середній) рівень. Адже в ході опитування жінки набрали 17 балів, а чоловіки 18 балів. Такі результати говорять про помірний (середній) рівень сприйняття стресу. Результати опитування можна побачити на Рис. 2.4.



Рис. 2.4. Результати шкали сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

Результати тестування за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» показали, що жінки більше схильні до конкуренції, співпраці, компромісу та уникнення. В свою чергу чоловіки, схильні до пристосування та компромісу в більшій мірі, а до співпраці та уникнення вони менш схильні. Домінуючими стилями поведінки у жінок є конкуренція, співпраця та уникнення, а у чоловіків більше всього домінує - пристосування.

Також, результати тестування жінок-респондентів можна відстежити на Рис. 2.5.



Рис. 2.5. Результати тестування жінок-респондентів за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Результати тестування чоловіків-респондентів можна відстежити на Рис. 2.6.



Рис. 2.6. Результати тестування чоловіків-респондентів за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Отже, дослідження серед жителів Снігурівської громади показало, що чоловіки більш задоволені стосунками, ніж жінки. Рівень довіри та сприйняття стресу в обох статей середній. У конфліктах жінки частіше обирають конкуренцію, співпрацю та уникнення, а чоловіки - пристосування і компроміс.

Це свідчить про наявність гендерних відмінностей у сприйнятті стосунків і поведінці в складних ситуаціях.

2.3. Розробка та впровадження формувальної програми допомоги партнерам, які пережили зраду

В ході дослідження нами була розроблена програма допомоги партнерам «Шлях до себе», які пережили зраду. Метою програми є надання психологічної допомоги партнерам, які пережили зраду, через реалізацію структурованої восьми тижневої програми з елементами індивідуальної та парної терапії.

Завдання програми:

- Стабілізувати емоційний стан постраждалих осіб.
- Знизити рівень сприйнятого стресу.
- Розвинути навички здорової конфліктної взаємодії.
- Сприяти поступовому відновленню довіри в парі (або до себе).
- Підвищити рівень задоволеності стосунками або побудови нового особистого простору.

Тривалість програми: 8 тижнів.

Формат: щотижневі зустрічі в онлайн-форматі по 90 хвилин (індивідуальні або групові).

Застосовані методики: шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS), шкала міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера, шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS), та тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації».

Таблиця 2.2.

Структура програми

Тиж- день	Тема	Цілі та активності	Мета	Зміст тижня
1	Усвідомлення зради	Письмові техніки, «лист гніву», діагностика шкал (повторна оцінка RAS та PSS)	Прийняти сам факт зради, вийти з етапу заперечення	Вступна консультація, встановлення довірливого контакту. Обговорення життєвої історії стосунків (з елементами нарративної терапії). Письмова вправа: <i>Лист гніву / Лист до зрадника</i> (не надсилається). Ведення емоційного щоденника: фіксація 3 основних емоцій щодня. Перше діагностичне опитування (RAS, PSS, Роттера).
2	зі Робота стресом	Дихальні техніки, тілесно-орієнтована релаксація, візуалізації	Знизити фізіологічну та емоційну напругу, підвищити відчуття безпеки.	Психоедукація: як стрес впливає на мозок і тіло. Дихальні техніки (4-7-8, коробкове дихання). Практика тілесного заземлення (body scan, релаксація Джекобсона). Техніка: <i>Безпечне місце</i> - візуалізація. Завдання: 10 хвилин тиші щодня або ведення щоденника стресу.
3	та Межі самоцінність	Вправи на відновлення кордонів, афірмації, щоденник «Моє Я»	Відновити відчуття власної гідності, створити чіткі межі	Робота з токсичними переконаннями («Я недостатня/й», «Він/вона кращий»). Вправа: <i>Мої цінності</i> - визначення власних опор. Карта особистих меж: «Де я дозволяю над собою владу». Афірмації: написання 5 особистих фраз підтримки. Практика «Ні без провини» - вміння відмовляти.
4	Комунікація в парі	Метод «Я-повідомлень», техніка активного слухання, розбір типів конфліктної поведінки (Thomas Killman)	Усвідомити власний стиль конфліктної поведінки, навчитися здорової взаємодії	Аналіз результатів тесту Томаса (конфліктні стилі). Психоедукація: активне слухання, я-висловлювання. Вправа: <i>Емоційний словник</i> (розширення спектру почуттів). Рольова гра: конфлікт за сценарієм з попереднього досвіду. Завдання: описати один реальний конфлікт, змінити в ньому власну реакцію.
5	Відновлення довіри	Вправи на співпереживання, рольова гра «розмова з внутрішнім партнером», спільне планування дій	Сформувати готовність до нової довіри або її кордонів	Робота з поняттям довіри: чим вона є, що її підриває. Вправа: «Карта довіри» - хто заслуговує, за які вчинки. Рольова вправа: «Я б хотів/хотіла довіряти, коли...» Метод «дзеркала»: розповідь про зраду партнера - з емоційною рефлексією. Завдання: визначити свої «умови довіри».

6	Прийняття рішення	Техніка «двох стільців», робота з образами, метод «внутрішнього вибору»	Ухвалити особисте рішення: залишитись чи розійтись	Техніка «два стільці»: внутрішній діалог між двома частинами себе. Таблиця «Плюси/мінуси» залишитись/розійтись. Візуалізація: «Моє життя через рік, якщо я...» Вправа: <i>План А і План Б</i> - сценарії майбутнього. Завдання: написати власний <i>Маніфест рішень</i> .
7	Побудова нового життя	Створення особистого проекту, карта ресурсу, ритуал закриття минулого	Переорієнтувати увагу на себе, ресурси, майбутнє	Вправа: <i>Колесо життя</i> - діагностика особистих сфер. Створення плану «Повернення до себе»: хобі, цілі, друзі. Карта ресурсів: внутрішні (риса характеру) + зовнішні (люди, середовище). Практика: <i>Образ майбутнього себе</i> - візуалізація. Завдання: написати лист собі через 6 місяців.
8	Закріплення результатів	Оцінка змін, індивідуальна консультація, повторне проходження шкал (RAS, PSS, Роттера)	Підвести підсумки, інтегрувати досвід, сформулювати стратегію підтримки	Повторне тестування за шкалами: RAS, PSS, Роттера. Обговорення змін: що вдалося, що ще потребує уваги. Ритуал завершення: символічне прощання або нова обітниця. Завдання: скласти <i>План підтримки після програми</i> . Індивідуальна консультація/рефлексія - зворотний зв'язок.

У програмі «Шлях до себе» застосовується комплексний підхід, що поєднує індивідуальну роботу, групову підтримку, саморефлексію та експресивні техніки. Така побудова дозволяє враховувати як глибину травми після зради, так і індивідуальні особливості клієнта.

Таблиця 2.3.

Методи і форми роботи

	Мета	Форма реалізації	Приклад техніки
Індивідуальні сесії (1 раз на тиждень)	надати простір для безпечного опрацювання особистої історії, глибинних переживань і приватних питань, які не можуть бути розкриті у	Очні або онлайн-сесії з психологом/фасилітатором. Тривалість - 60 хвилин. Структура сесії: вхід (налаштування), активна частина (техніка), інтеграція (рефлексія).	Когнітивна реструктуризація; Техніка «порожнього стільця» (гештальт); Робота з дитячими установками.

	груповому форматі.		
<i>Групові зустрічі (фокус-група підтримки)</i>	формування почуття підтримки через групову динаміку, зменшення ізоляції, обмін досвідом.	Формат: група з 6–10 учасників. Частота: 1 раз на два тижні (чергуються з індивідуальними). Тривалість - 90 хвилин.	Техніка «кола довіри» (групове проговорення теми); Малювання/метафоричні карти; Групова рефлексія: «Що я сьогодні дізнався про себе?» <i>Особливість:</i> модератор створює безпечне поле: учасники не зобов'язані ділитися, якщо не готові.
<i>Онлайн-щоденники спостереження</i>	заохочення до саморефлексії, моніторинг емоційного стану між сесіями.	Щоденне коротке занотовування у форматі Google Forms / мобільного трекера / паперового зошита. Блоки: «Моя емоція дня», «Що мене тривожило», «Що дало ресурс».	<i>Інструменти:</i> Візуальні шкали (0–10); Трекер емоцій (додатки типу Moodnotes, Daylio); Щотижневий звіт для клієнта й консультанта.
<i>Самооцінювання динаміки змін</i>	забезпечити кількісне й якісне вимірювання змін під час проходження програми.	анкетування, короткі письмові рефлексії, усні підсумки.	<i>Інструменти:</i> Діагностичні опитувальники (до/після): RAS - оцінка задоволеності стосунками; PSS - рівень сприйнятого стресу; Шкала Роттера - міжособистісна довіра. Оцінка прогресу за суб'єктивною шкалою (0–10) за критеріями: «Я довіряю собі» «Я можу говорити про свої почуття» «Я знаю, чого хочу у стосунках»
<i>Картки емоцій, ритуали завершення</i>	активізувати емоційне осмислення досвіду та надати символічний акт завершення.	<i>Картки емоцій:</i> Використовуються впродовж усієї програми для ідентифікації почуттів. Види: візуальні картки, слова-емоції, асоціативні образи. Практика: кожна сесія починається з вибору «емоції сьогодні».	<i>Ритуали завершення (8 тиждень):</i> Письмовий лист до себе в майбутнє. Символічне «відпускання болю» (спалення листа, захоронення символу). Вручення Сертифікату проходження програми. Коло «що я беру з собою з цього шляху».

Очікувані результати реалізації програми. У результаті проходження програми учасники матимуть змогу досягти важливих особистісних і психологічних змін:

- учасники навчаться розпізнавати, називати та осмислювати власні емоційні реакції у складних ситуаціях. Це зменшить внутрішнє напруження та дозволить ефективніше реагувати на тригери;

- освоюють навички саморегуляції та зниження психоемоційного навантаження. Регулярна практика заспокійливих технік дозволить краще керувати щоденними стресами;

- учасники зможуть переосмислити свої очікування від стосунків, краще формулювати власні потреби, а також побачити перспективи нового життя з партнером або без нього;

- жінки (які, згідно з дослідженням, схильні до конкуренції й уникнення), поступово інтегрують стилі співпраці та компромісу;

- формування «нової» довіри - не як сліпої впевненості, а як реалістичного сприйняття меж, безпеки та чесності.

Отже, на основі емпіричного дослідження стану стосунків партнерів, які пережили зраду, було розроблено комплексну психологічну програму «Шлях до себе». Програма має чітко структуровану восьмитижневу побудову, спрямовану на стабілізацію емоційного стану, зниження рівня стресу, розвиток конструктивних стилів комунікації та поступове відновлення довіри в парі або до себе. Використання валідованих психодіагностичних методик (RAS, PSS, шкала довіри Роттера, тест Томаса) дало змогу не лише оцінити початковий стан учасників, а й відстежити динаміку змін упродовж проходження програми.

Таким чином, розроблена програма може бути ефективно використана в практиці індивідуального консультування, групової терапії, а також у роботі з парами, які переживають наслідки зради. Вона є перспективним інструментом для психологів, психотерапевтів, фасилітаторів підтримуючих груп.

2.4. Результати дослідження після впровадження формувальної програми допомоги партнерам, які пережили зраду

Після впровадження психологічної програми допомоги «Шлях до себе» було здійснено повторне дослідження з метою вивчення змін у психологічному стані учасників. Для аналізу було використано ті ж психодіагностичні методики, що й на етапі первинного обстеження: шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS), шкала міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера, шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) та тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації». Для глибшого розуміння ефективності програми результати було розділено за гендерною приналежністю.

Під час первинного опитування за шкалою оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS) жінки-респонденти набрали середній бал до проходження програми, який становив 18 з 35, що свідчило про невдоволення або амбівалентне ставлення до стосунків. Після програми показник зріс до 26 балів. Жінки зазначали покращення комунікації, відчуття емоційної підтримки та зменшення емоційної напруги у стосунках. Більшість з них змогли чітко окреслити власні потреби та очікування, що раніше було проблемою. Результати можемо спостерігати на Рис. 2.7.



Рис. 2.7. Рівень задоволеності стосунками у жінок

Аналізуючи показники чоловіків-респондентів, то треба відмітити, що середній бал зріс з 22 до 30, що свідчить про зростання конструктивності у підході до партнерських відносин. Багато чоловіків зазначили, що програма допомогла їм «побачити власну відповідальність», а також «зрозуміти важливість емоційного зворотного зв'язку». Результати зображені на Рис. 2.8.



Рис. 2.8. Рівень задоволеності стосунками чоловіків

Згідно з первинним опитуванням жінок за шкалою міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера більшість жінок набрали 75 балів - це середній або високий рівень довіри. Після програми ця частка зросла до 100 балів. Жінки почали частіше повідомляти про усвідомлення важливості емоційних кордонів, відкритість до встановлення нових зв'язків і поступове зниження тотальної підозрілості до партнера чи потенційних партнерів (Рис. 2.9.).



Рис. 2.9. Результати за шкалою міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера жінок-респондентів

Чоловіки, які до початку програми демонстрували насторожене ставлення до навколишніх, після її завершення почали частіше зазначати, що «готові вчитися довіряти заново». Частка осіб із середнім або високим рівнем довіри зросла з 75 балів до 125 балів (Рис. 2.10).



Рис. 2.10. Результати за шкалою міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера чоловіків-респондентів

Рівень сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) до початку програми становив у середньому 17 - це середній рівень, який корелює з проявами емоційного напруження, порушенням сну, депресивними симптомами. Після програми бал знизився до 13 - межа низького рівня. Значна частина жінок повідомила про зменшення панічних реакцій, покращення саморегуляції та формування навичок «екологічного» реагування на стресори. Результати опитування можна побачити на Рис. 2.11.



Рис. 2.11. Результати шкали сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) у жінок

У чоловіків до програми середній показник становив 18 - це межовий середній рівень. Після - 14. Чоловіки зазначали, що навчилися контролювати емоційні спалахи, стали менше ірраціонально ревнувати, краще відновлювались після конфліктів. Зросла здатність до самопостереження і розпізнавання власних реакцій (Рис. 2.12).



Рис. 2.12. Результати шкали сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) у чоловіків

Згідно з результатами тестування за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» у жінок до програми переважали стилі конкуренції, співпраці, компромісу та уникнення. Після - більшість жінок почали використовувати стиль співпраці або компромісу. Це означає зростання рівня асертивності, готовності до діалогу без втрати власної позиції. Також зменшилась тенденція до «самопожертви» у стосунках (Рис. 2.13).



Рис. 2.13. Результати тестування жінок-респондентів за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Натомість у чоловіків на початку переважали пристосування та компроміс, що свідчило про поступливість у відносинах або захисні реакції. Після програми понад 50% респондентів змінили стратегію на співпрацю та компроміс. Це демонструє зростання зрілості у вирішенні суперечностей і зниження емоційної імпульсивності (Рис. 2.14).



Рис. 2.14. Результати тестування чоловіків-респондентів за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Таким чином, протягом дослідження жінки демонстрували високий рівень рефлексії, переосмислення травматичного досвіду та прагнення до відновлення психологічних меж. Частими були такі описові фрази: «Я навчилася бути з собою чесною», «навчилася не ідеалізувати партнера», «зрозуміла, що зрада не знищує мою цінність». Чоловіки рідше, ніж жінки, висловлювали глибоку емоційну рефлексію, але часто зазначали, що «почали краще розуміти почуття», «перестали знецінювати себе після кризи», «вперше подумали, що не все вирішується мовчанням». У деяких учасників сформувався запит на подальшу індивідуальну терапію.

Отже, аналіз результатів дослідження окремо за чоловіками та жінками демонструє, що психологічна програма «Шлях до себе» є ефективною формою психоемоційної підтримки для осіб, які пережили зраду в партнерських стосунках. Жінки здебільшого продемонстрували глибшу емоційну обробку досвіду, тоді як чоловіки - прогрес у розвитку саморефлексії та відповідальності

у стосунках. У обох груп спостерігається позитивна динаміка у ключових психосоціальних показниках: зниження стресу, покращення комунікації, зростання довіри та конструктивних стратегій поведінки. Ці результати дозволяють рекомендувати програму як основу для довготривалих терапевтичних і консультативних втручань у роботі з парами після зради.

Висновки до другого розділу

Таким чином, у дослідженні було використано надійні та валідні психодіагностичні методики, які дають змогу всебічно оцінити рівень задоволеності у стосунках, рівень міжособистісної довіри, індивідуальні особливості переживання стресу, а також стилі поведінки в конфліктних ситуаціях. Застосування комплексного психодіагностичного інструментарію забезпечує об'єктивність результатів та сприяє глибшому розумінню емоційно-поведінкових реакцій партнерів на кризову ситуацію, спричинену зрадою.

Аналіз результатів дослідження виявив низку важливих гендерних особливостей у сприйнятті та переживанні кризи, спричиненої зрадою. Згідно з результатами шкали оцінки задоволеності стосунками (RAS), жінки продемонстрували середній рівень задоволеності, тоді як чоловіки - високий, що свідчить про різницю у сприйнятті якості партнерських відносин. Оцінка рівня міжособистісної довіри за методикою Дж. Б. Роттера показала приблизно однакові результати у жінок і чоловіків, що свідчить про помірну готовність до довіри, але із застереженнями. Рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS виявився помірним у представників обох статей, що свідчить про наявність емоційного напруження, але не критичного. Це вказує на здатність респондентів частково контролювати свій психоемоційний стан у складних життєвих обставинах. Стосовно стилів поведінки в конфліктних ситуаціях (методика К. Томаса), у жінок домінують стилі конкуренції, співпраці та уникнення, що може свідчити про активне прагнення як до захисту власних інтересів, так і до вирішення конфліктів або їх уникнення. Чоловіки частіше демонструють

схильність до пристосування та компромісу, що вказує на їх більшу готовність зберігати відносини шляхом поступок.

Загалом, отримані результати дають змогу краще зрозуміти внутрішні та міжособистісні процеси, які відбуваються у парах, що переживають зраду, та підкреслюють важливість індивідуального й гендерно-чутливого підходу в наданні психосоціальної підтримки.

Психологічне відновлення після зради є тривалим і складним процесом, який потребує усвідомленого підходу та готовності до змін з обох сторін. На основі результатів дослідження серед мешканців Снігурівської громади було сформульовано низку рекомендацій, які охоплюють ключові аспекти подолання кризи: емоційне прийняття, відкрите спілкування, звернення до професійної допомоги, а також перегляд правил і кордонів у стосунках.

Отже, ефективне подолання кризи зради можливе за умови готовності до відкритого діалогу, взаємної відповідальності, гнучкості та підтримки, як внутрішньої, так і зовнішньої. Застосування запропонованих психологічних стратегій дає шанс не лише відновити стосунки, а й вивести їх на новий, більш свідомий рівень.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЗРАДИ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

3.1. Психологічні рекомендації щодо подолання партнерами кризи зради

Зрада у стосунках є однією з найбільш болючих і складних ситуацій, з якими можуть зіткнутися пари. Дослідження, проведене серед мешканців Снігурівської громади Миколаївської області, виявило різні рівні задоволеності стосунками серед жінок та чоловіків, а також схожий середній рівень довіри та сприйняття стресу в обох групах. Ці результати свідчать про важливість розуміння емоційних реакцій партнерів та застосування ефективних психологічних стратегій для подолання кризи зради [15].

Подолання кризи зради вимагає комплексного підходу, що включає емоційну підтримку, відновлення довіри та розвиток здорових комунікаційних навичок. Ось кілька ключових рекомендацій:

— *визнання та прийняття емоцій;*

Після пережитої зради партнери часто відчують цілий спектр емоцій: гнів, сором, образу, розгубленість, відчай. Важливо не пригнічувати ці почуття, а дозволити їм бути. Придушення емоцій лише підсилює стрес і віддаляє момент емоційного відновлення. Психологи рекомендують висловлювати почуття через:

- ✓ Щоденник або письмову практику - це допомагає впорядкувати думки, побачити свої емоції з боку.

- ✓ Розмову з другом або психологом - важливо мати простір для безоціночного висловлення болю.

- ✓ Фізичну активність (біг, йога) - для вивільнення напруги.

Цей процес називається емоційною обробкою. Лише пройшовши через свої емоції, людина може перейти до конструктивного вирішення ситуації. Визнання своїх почуттів - це перший крок до психоемоційного зцілення [15].

— *відкрита та чесна комунікація;*

Після кризи зради однією з найважливіших стратегій є чесна розмова. Часто пари уникають обговорення, боячись знову травмувати одне одного. Однак, саме щирий діалог допомагає:

- ✓ Зрозуміти причини зради (емоційна відстань, потреба у визнанні, невирішені конфлікти).
- ✓ Озвучити власні почуття без звинувачень - використовуйте «Я»-повідомлення замість «Ти мене зрадив/ла».
- ✓ Сформулювати очікування щодо майбутнього (наприклад, як буде відбуватись відновлення довіри, які нові кордони будуть встановлені).
- ✓ Почути партнера - щире слухання без перебивань створює відчуття безпеки.

Таке спілкування сприяє поступовому відновленню довіри й створенню нового етапу у стосунках [24].

— *пошук професійної підтримки;*

Звернення до психолога або психотерапевта може стати важливим етапом на шляху до відновлення після зради [37]. Отримання професійної психологічної допомоги має низку важливих переваг:

- Психолог сприяє усвідомленню та вербалізації емоцій, які переживає людина - таких як гнів, образа, страх, розчарування чи смуток. Це допомагає знизити їхню інтенсивність і знайти способи конструктивного подолання цих почуттів [40].
- Спеціаліст підтримує у відновленні емоційної стабільності та разом із клієнтом вибудовує план подальших дій [37].
- Звертаючись до психолога, людина отримує безоцінну підтримку в атмосфері прийняття й довіри, що дозволяє не почуватися ізольованою та усвідомити, що її переживання є природними за таких обставин.
- Фахівець навчає ефективним навичкам спілкування, які допомагають уникати конфліктів та налагоджувати здорові взаємини.

- Подружня зрада часто болісно позначається на самооцінці. Психолог допоможе повернути впевненість у собі, усвідомити свої сильні сторони та відчувати власну цінність.

Психологічна допомога є важливою частиною процесу відновлення після зради. Це інвестиція у ваше психічне здоров'я і благополуччя, яка допоможе вам пройти через складний період з меншими втратами і знайти сили для подальшого життя [39].

— *встановлення нових меж та правил;*

Після зради важливо переглянути та визначити нові межі та правила у стосунках. Це допомагає створити здорові кордони та зміцнити взаємоповагу. Варто виділити ключові моменти:

- Основою нових домовленостей у стосунках має стати щире та відкрите спілкування. Обидва партнери мають брати на себе зобов'язання чесно ділитися своїми емоціями, очікуваннями й переживаннями, уникаючи приховування або неправди.

- Щоб відновити довіру, часто необхідно забезпечити більшу прозорість у щоденних діях - зокрема, бути відкритими щодо планів, спілкування з іншими людьми та фінансових питань.

- Важливо чітко окреслити особисті межі кожного з партнерів і дотримуватись їх. Це можуть бути межі, що стосуються приватного простору, часу на себе, емоційних запитів чи соціальних зв'язків.

- Кожному необхідно мати можливість для особистісного зростання і самоти. Це підтримує індивідуальність та зменшує відчуття тиску у стосунках.

- Спільне переосмислення цінностей і формулювання спільних цілей зміцнює партнерський зв'язок, формуючи єдине бачення майбутнього і сприяючи гармонії у відносинах.

- Упорядковані правила і конструктивні способи вирішення конфліктів дозволяють уникати непорозумінь і запобігати загостренню суперечок. Важливо, щоб кожен із партнерів почувався почутим і шанованим.

Встановлення нових правил і меж, а також послідовне їх дотримання вимагають наполегливості та активної участі обох партнерів. Попри складність цього процесу, такі дії є важливими для відновлення довіри та побудови більш здорових, збалансованих і гармонійних стосунків після пережитої кризи, пов'язаної зі зрадою [46].

Виділяють кілька психологічних методів, які допомагають відновити стосунки між партнерами:

Підвищення емоційної стабільності. Психолог може навчити техніки управління емоціями, які допоможуть партнерам краще переживати негативні почуття, уникати рішучих реакцій і зменшити напруження.

Побудова емоційної близькості. Терапія, наприклад, емоційного фокусу або когнітивно-поведінкова терапія, допомагає партнерам створити більш глибокі емоційні зв'язки.

Робота над особистими межами. Психолог може допомогти визначити межі, щоб кожен з партнерів зрозумів, де починаються його потреби, а де - потреби іншого.

Розвиток навичок співчуття. Відновлення стосунків потребує здатності чути та розуміти іншого. Розвиток емпатії створює середовище, в якому обидва партнери відчуваються прийнятими.

Існує кілька способів, методів і прийомів психологічної допомоги, які можуть допомогти відновити стосунки після зради. Це включає:

Сімейну або парну терапію. У цій терапії партнери можуть відкрито висловлювати свої почуття, поділитися болем і страхами. Це створює безпечну повідомлювальну атмосферу, де можна висловлювати емоції і почати відновлювати довіру.

Робота над відновленням довіри. Психолог допомагає визначити дії, які швидше відновлять довіру. Це можуть бути прозорість у комунікації, доброзичлива підтримка та взаємна повага. Довіра з'являється поступово через істинність і послідовність.

Прощення та прийняття відповідальності. Для того, щоб подолати зраду, необхідно, щоб обидва партнери працювали над прощенням. Той, хто зрадив, має відчувати вину і бути готовим усунути наслідки. Той, хто постраждав, має навчитися прощати, якщо це можливо.

Підтримка емоційної безпеки. Психолог допомагає розвивати вміння забезпечувати емоційну безпеку в стосунках. Це включає навички спілкування, взаємну підтримку та готовність обговорювати проблеми ще до того, як вони посилюються.

Переосмислення стосунків. Зрада часто стає шансом для глибокого перегляду цінностей і бажань у стосунках. Психолог може допомогти партнерам зрозуміти, чого вони справді хочуть один від одного і від стосунків, а також визначити спільні цілі.

Індивідуальна терапія для обох партнерів. Іноді особисті проблеми забороняють працювати над стосунками. Індивідуальна терапія допомагає кожному з партнерів опрацювати власні страхи, усунути комплекси та зневіру, що впливають на стосунки.

Робота над ревнощами та контролем. Постраждалий партнер може відчувати збільшений стрес і бажання контролювати партнера, щоб підтримати стабільність. Психолог допомагає розвивати навички управління ревнощами та тривогою, щоб стосунки ставали більш здоровими.

Навички емоційної регуляції. Психологічна підтримка включає навчання технік управління емоціями, щоб партнери могли впоратися з негативними почуттями та вчасно виявляти конфлікти.

Розвиток навичок спілкування. Щире та відкрите спілкування - важлива частина відновлення стосунків після зради. Психолог навчає партнерів правильно висловлювати свої почуття, слухати один одного і шукати шляхи узгодження. Після зради партнери можуть працювати над визначенням спільних цілей і планів. Це означає переоцінку життєвих пріоритетів і розробку плану, що приносить стабільність у стосунках [24].

Психологи стверджують, що для подолання кризи зради необхідно навчитися емоційній регуляції. Адже після зради у стосунках часто виникають інтенсивні емоційні реакції - гнів, образа, тривога, сум. Партнери мають освоїти техніки самоконтролю, які допоможуть знизити напруження і запобігти імпульсивним діям. До них належать:

- ✓ Усвідомлене дихання (повільні глибокі вдихи та видихи для заспокоєння нервової системи).

- ✓ Метод «10 секунд» - перед відповіддю або дією зробити паузу, щоб уникнути емоційної ескалації.

- ✓ Техніка «заземлення» - зосередження на фізичних відчуттях, щоб повернути себе в теперішній момент. Регулярна практика цих технік допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій і робить діалог більш конструктивним [49]. Відновлення стосунків після зради вимагає нового бачення спільного майбутнього. Партнерам важливо:

- ✓ Переоцінити свої цінності та вирішити, що є пріоритетом у житті пари.
- ✓ Скласти план відновлення довіри (наприклад, прозорість у спілкуванні, спільне проведення часу, чесність у фінансових питаннях).

- ✓ Встановити правила взаємодії, що враховують емоційні потреби обох.

Такі дії дають відчуття безпеки, передбачуваності та зміцнюють мотивацію працювати над стосунками [50].

Ще одним важливим методом подолання кризи зради є робота над співчуттям та емпатією. Емпатія допомагає партнерам не лише слухати, а й розуміти внутрішній світ одне одного. Це передбачає:

- ✓ Активне слухання - повторення своїми словами того, що сказав партнер, щоб підтвердити розуміння.

- ✓ Визнання емоцій іншого навіть без згоди з його точкою зору.

- ✓ Емпатичне відображення - вираження того, що ви «відчуваєте» переживання партнера.

Дослідження показують, що емпатія значно підвищує шанси на успішне відновлення довіри після кризи [63]. Так, Томас К. стверджує, що чоловіки та

жінки по-різному реагують на конфлікти та кризу зради. Жінки частіше застосовують стратегії співпраці, конкуренції або уникнення конфлікту. Чоловіки ж частіше обирають пристосування чи компроміс. Врахування цих особливостей дозволяє психологу підбирати методи роботи, які будуть ефективнішими для конкретної пари [58].

Таким чином, психологи зазначають, що кожен партнер повинен зробити ряд кроків, які допоможуть пережити кризу зради. Той, хто зрадив повинен відкрито визнати вчинок без виправдань; щиро вибачитись та продемонструвати готовність до змін; показати прозорість у діях (наприклад, відкрите використання соціальних мереж, повідомлення про місцеперебування). Натомість, постраждала сторона повинна надати собі часу на проживання болю та образи; знайти підтримку у близьких або психотерапії; уникати надмірного самоосудження та поступово йти у відкриття до діалогу. Такі індивідуальні кроки дозволяють кожному з партнерів рухатися до відновлення емоційного контакту [44].

Отже, зрада - це серйозне випробування для стосунків, яке викликає сильні емоції та потребує глибокого переосмислення. Дослідження мешканців Снігурівської громади показало різницю в рівні задоволеності, але схожість у рівні довіри та стресу серед чоловіків і жінок, що свідчить про важливість емоційної підтримки та розуміння в парі. Для подолання кризи важливо визнати свої емоції, налагодити відкриту комунікацію, звернутися за професійною допомогою та встановити нові межі у стосунках. Це дозволяє або відновити довіру, або прийняти зважене рішення про завершення стосунків.

3.2. Способи подолання кризи зради обома партнерами

Зрада у стосунках є однією з найболючіших психологічних травм, яка часто призводить до глибокої емоційної кризи. Вона ставить під сумнів довіру, безпеку та цінність партнерських зв'язків [13]. Однак попри сильні негативні емоції, багато пар після пережитої зради знаходять сили не лише зберегти

стосунки, а й вивести їх на новий рівень [56]. Це можливо лише за умов щирого бажання обох партнерів працювати над собою, розуміти один одного та відновлювати втрачений зв'язок.

Після події зради обидва партнери можуть відчувати хаос, втрату орієнтирів та відсутність чіткого розуміння, як діяти далі. Розробка структурованого плану відновлення передбачає спільне визначення етапів роботи над стосунками - від початкового детального обговорення обставин інциденту, через усвідомлення причин, до поетапного відновлення довіри та впровадження нових правил взаємодії. Такий план може включати домовленості про частоту спілкування, способи реагування на кризові моменти, регулярні зустрічі з психологом або терапевтом. Дослідження показують, що наявність чіткої стратегії зменшує емоційне напруження, створює відчуття прогнозованості та дає обом сторонам відчуття поступового руху вперед [60].

Відновлення стосунків після зради потребує не лише обговорення конфлікту, але й створення нових, позитивних моделей взаємодії. Щоденні ритуали емоційної близькості, такі як вечірні «чек-іни» (короткі розмови про самопочуття та емоційний стан), спільна ранкова кава чи обійми протягом 60 секунд, допомагають формувати у пари позитивні асоціації та знижують емоційну дистанцію. Ці дії виконують функцію відновлення емоційної прив'язаності та стабілізації психологічного стану, оскільки вносять передбачуваність і турботу в щоденне життя пари [70].

Формування нових спільних позитивних спогадів є важливим етапом у подоланні наслідків зради. Запровадження нової спільної діяльності - хобі, спортивного заняття, навчання або навіть благодійного проєкту - сприяє створенню відчуття партнерства та командної взаємодії. Такі активності допомагають змістити фокус із минулої травми на майбутні цілі, формують відчуття спільної місії та сприяють закріпленню позитивного емоційного досвіду [67].

Після зради часто виникає емоційна ізоляція, яка ускладнює відновлення взаєморозуміння. Практики розвитку емпатії, зокрема вправа, коли кожен із

партнерів озвучує почуття іншого від його імені, сприяють глибшому розумінню емоцій та потреб партнера. Такий метод допомагає зняти напруження, зменшити кількість неправильних інтерпретацій і підвищити рівень психологічної безпеки у відносинах [45].

Після пережитої зради у постраждалої сторони можуть з'являтися так звані емоційні тригери - слова, ситуації чи поведінкові моделі, які нагадують про інцидент і викликають негативну реакцію. Важливо в парі відверто обговорити, які саме тригери викликають біль або тривогу, та розробити спільні стратегії їх уникнення або м'якого подолання. Це може включати зміну певних звичок, попередження про потенційно чутливі теми або вироблення способів швидкого заспокоєння. Така робота допомагає мінімізувати повторну травматизацію і сприяє поступовому зниженню емоційної напруги [69].

Здолати наслідки зради та повернути довіру до себе й інших - це тривалий, але можливий процес, який потребує зусиль і підтримки. Фахівці пропонують низку ефективних підходів, що допоможуть впоратися з емоційними наслідками пережитого:

- Прийміть свої емоції. Дозвольте собі прожити гнів, смуток, розчарування чи зневіру - це нормальна реакція на зраду, яку не варто придушувати.

- Відкрито говоріть про свої переживання з близькими людьми або психологом. Поділ емоціями допомагає зменшити внутрішнє напруження й отримати підтримку.

- Ведіть щоденник. Запис думок і почуттів сприяє кращому розумінню себе та полегшує емоційний стан.

- Уникайте самозвинувачення. Зрада - це вчинок іншої людини, і він не є свідченням вашої меншовартості чи провини.

- Приділяйте час улюбленим справам. Хобі, фізична активність, йога, творчість чи медитація покращують емоційне самопочуття.

— Використовуйте позитивні афірмації, такі як: «Я гідний любові», «Я маю право на щастя», «Мoje життя має цінність».

— Ставте перед собою невеликі, реалістичні цілі і поступово їх досягайте. Це допоможе відчувати контроль над життям і підвищить самооцінку.

— Відкривайтеся новим людям і досвіду. Хоча це може бути складно, важливо не замикатися й дозволити собі будувати нові зв'язки.

— Спостерігайте за поведінкою інших. Довіряйте не словам, а діям, які з часом можуть підтвердити надійність людини.

— Не поспішайте повністю відкриватися. Відновлюйте довіру поступово, переконуючись у щирості та стабільності нового зв'язку.

— Ставте прямі запитання про почуття, наміри та ставлення - це допоможе зменшити тривогу й уникнути непорозумінь.

— Спілкуйтеся з людьми, яким уже довіряєте. Їх підтримка посилює відчуття безпеки та допомагає відновити внутрішню рівновагу.

— Якщо самотійно впоратися важко - зверніться до психолога чи психотерапевта. Професійна допомога сприяє глибшому опрацюванню травми та пришвидшує процес зцілення.

— Дбайте про фізичне здоров'я - правильно харчуйтеся, висипайтесь, займайтеся спортом. Тіло та психіка тісно пов'язані, і хороший фізичний стан підтримує емоційну стабільність.

— Ведіть активне соціальне життя. Нові знайомства, спільноти чи заходи можуть допомогти повернути віру в людей і створити основу для здорових стосунків у майбутньому.

З часом, завдяки постійній роботі над собою, ви зможете відновити внутрішню рівновагу, підвищити самооцінку та відновити здатність довіряти іншим [41].

Виділяють ряд ефективних підходів, які допомагають людині впоратися з психологічною травмою після зради:

1. *Звернення до психолога або психотерапевта.*

Одним із найрезультативніших способів подолання емоційного болю є професійна допомога. Це можуть бути індивідуальні консультації або групова терапія. Фахівець допоможе краще зрозуміти ситуацію, розібратися у власних почуттях і підібрати ефективні методи зцілення. Особливо корисними є такі техніки, як когнітивно-поведінкова терапія чи емоційно-зорієнтований підхід.

2. *Емоційна підтримка з боку рідних та друзів.* Спілкування з близькими людьми, яким ви довіряєте, допомагає не почуватися самотнім і сприяє емоційній стабілізації. Особливо важливо мати підтримку, якщо зрада сталася у колі близьких.

3. *Формування позитивних звичок.* Важливо поступово налагоджувати щоденний ритм, впроваджуючи корисні практики: фізичні вправи, медитацію, режим дня, планування завдань. Це допомагає зберігати рівновагу та позитивне налаштування.

4. *Залучення до пізнавальної та творчої діяльності.* Такі заняття, як читання, перегляд змістовних фільмів, відвідування культурних заходів або навчання новому, сприяють психічному відновленню й зменшенню емоційної напруги. Захоплення на кшталт кулінарії, рукоділля чи самонавчання також позитивно впливають на загальний стан.

5. *Робота над самозціленням.* Важливо розвивати здатність до позитивного мислення, саморефлексії та внутрішнього зростання. Вивчення нових тем, особистісний розвиток та осмислення власного досвіду сприяють внутрішньому зміцненню.

6. *Прийняття життєвих змін.* Після зради людина може відчувати втрату контролю над власним життям. Проте ключовим кроком є усвідомлення, що зміни вже відбулися, і вони не повинні визначати все подальше життя. Прийняття нової реальності та поступова адаптація до неї допомагають повернути внутрішній баланс і розпочати новий етап особистого розвитку [29].

Кожен партнер має взяти на себе відповідальність за свої вчинки. Той, хто зрадив, повинен визнати свою провину, вибачитися та бути готовим до змін.

Постраждала сторона, в свою чергу, має працювати над прощенням та відновленням довіри.

Подолання кризи можливе лише через спільні зусилля. Партнери повинні разом шукати шляхи вирішення проблеми, визначати нові межі у стосунках та встановлювати правила, які допоможуть уникнути подібних ситуацій у майбутньому [31].

Звернення до психолога або психотерапевта може стати важливим етапом у подоланні кризи. Спеціаліст допоможе розібратися в емоціях, навчить конструктивним способам спілкування та підтримки, а також надасть інструменти для відновлення довіри та гармонії у стосунках [19].

Важливо працювати над відновленням емоційної близькості. Це включає розвиток емпатії, активне слухання, підтримку та взаєморозуміння. Психологічні методи, такі як терапія емоційного фокусу, можуть допомогти партнерам створити більш емоційно близькі стосунки.

Зрада може стати поштовхом до переосмислення власних цінностей і потреб у стосунках. Партнерам важливо разом з'ясувати, чого саме вони очікують один від одного та від взаємин загалом, а також окреслити спільні цілі й бачення спільного майбутнього.

При цьому кожному з партнерів слід приділяти увагу особистісному зростанню, зміцненню самооцінки та досягненню емоційної рівноваги. Індивідуальна психологічна робота може допомогти впоратися з внутрішніми страхами, невпевненістю чи комплексами, які здатні негативно впливати на якість стосунків [39].

Після зради особа, яка зазнала болю, часто стикається з посиленою тривожністю та прагненням до контролю над партнером. Щоб підтримувати здорові й гармонійні стосунки, необхідно розвивати вміння керувати ревнощами й тривожними емоціями.

Відновлення стосунків неможливе без створення атмосфери емоційної безпеки. Це передбачає розвиток навичок відкритого спілкування, взаємної

підтримки та готовності обговорювати труднощі ще до того, як вони переростуть у серйозний конфлікт [22].

Психолог Юрій Сербінов, зазначає, що одним з важливих етапів подолання кризи зради є відновлення довіри між партнерами. Якщо пара вирішує залишитися разом, відновлення довіри займе час та зусилля. Ю.Сербінов виділив ряд ключових моментів:

Відкрите спілкування. Слід бути чесними один перед одним стосовно своїх почуттів та потреб.

Прозорість. Той, хто зрадив, має бути готовим бути відкритим та показати свою надійність.

Встановлення нових меж. Важливо зрозуміти, що прийнятно, а що - ні.

Спільна робота над стосунками. Партнери повинні створити нові відносини на основі взаєморозуміння та поваги один до одного. Це може включати спільні заняття, які зближують вас, та спільні цілі. Відвідування сімейного терапевта та спільне вирішення проблем допоможуть зміцнити зв'язок.

Терпіння та прощення. Прощення не з'являється повністю зразу, і на це потрібно час [33].

В свою чергу, психолог Наталія Гаріна виділяє чотири способи, з яких можна почати відновлювати довіру після зради:

Відкрите та чесне спілкування. Розповідайте про свої почуття: важливо, щоб партнери могли відкрито поділитися своїми емоціями та думками. Не потрібно знову повторювати факти, зосередься на своїх відчуттях. Той, хто зрадив, має бути готовий відповідати на питання й пояснювати свої дії, не виправдовуючись. Це допоможе зменшити сумніви та зрозуміти ситуацію краще. Слухайте іншого. Обидві сторони повинні бути готові слухати один одного без перерви та не засуджувати. Це створить атмосферу довіри і взаєморозуміння.

Відповідайте за свої дії та перепросіть. Щире вибачення. Той, хто зрадив, повинен глибоко, від серця вибачитися за свої дії. Воно має бути істинним, а не просто формальним. Визнайте свою помилку. Повернення втраченої довіри

починається з прийняття відповідальності за свої дії. Це означає, що ви готові зробити все, щоб виправити ситуацію.

Зміни свої звички. Показуйте, що ви змінилися. Дії кажуть більше за слова. Той, хто зрадив, має показати партнерові, що він змінився й готовий працювати над стосунками. Це може включати припинення тих діл чи звичок, які призвели до зради. Працюйте над стосунками разом. Нова, позитивна спільна звичка може зміцнити відносини. Наприклад, регулярні розмови, спільні хобі, відвідування психолога.

Терпіння та час. Дайте час. Відновлення довіри вимагає часу. Не можна очікувати, що все буде на місці за день або навіть за місяць. Будь терплячим, давай своїм стосункам час на відновлення. Поважайте межі. Під час відновлення довіри важливо поважати особисті межі і потреби партнера. Це може означати тимчасову відстань або особистий простір для заспокоєння. «Відновлення довіри після зради є складним, але можливим процесом, який вимагає часу, зусиль і відкритого спілкування з обох сторін. Прийняття відповідальності, створення нових позитивних звичок і терпіння можуть допомогти побудувати нові, міцніші стосунки», - наголошує психолог Наталія Гаріна [37].

Отже, зрада у стосунках є серйозним емоційним випробуванням, яке може призвести до глибокої психологічної кризи, втрати довіри та самооцінки. Водночас, за умови щирого бажання обох партнерів працювати над собою та стосунками, її наслідки можуть стати поштовхом до позитивних змін. Подолання зради вимагає часу, відкритого спілкування, підтримки близьких, індивідуальної терапії та спільної роботи над відновленням довіри й емоційної близькості. Зрада не обов'язково означає кінець стосунків - вона може стати початком глибшого усвідомлення, переоцінки цінностей і побудови здоровіших взаємин у майбутньому.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі досліджено практичні аспекти подолання кризи зради в партнерських стосунках, зокрема психологічні рекомендації та способи спільної роботи обох партнерів над відновленням взаємодовіри й емоційної близькості. Підкреслено, що зрада є одним із найсильніших емоційних стресорів, який викликає гнів, образу, тривогу, втрату самооцінки та відчуття безпеки. Подолання подібної кризи потребує комплексного підходу, що включає визнання та прийняття власних емоцій, відкрите та чесне спілкування, звернення за професійною допомогою, встановлення нових меж у взаємодії та розвиток навичок емоційної регуляції та емпатії.

Особлива увага приділена спільним діям обох партнерів, спрямованим на відновлення стосунків після зради. До ефективних способів належать створення структурованого плану відновлення, впровадження щоденних ритуалів емоційної близькості, підвищення прозорості у повсякденних діях, участь у новій спільній діяльності та управління емоційними тригерами. Такі методи сприяють зменшенню емоційної дистанції, формуванню нових позитивних асоціацій і спогадів, а також підвищенню рівня психологічної безпеки у стосунках.

Аналіз показав, що за умови взаємного бажання працювати над стосунками зрада не обов'язково призводить до їх розриву. Вона може стати поштовхом до переосмислення цінностей, формування нових правил і підходів до взаємодії, зміцнення емоційного зв'язку та довіри. При цьому ключовими умовами успішного подолання кризи є час, терпіння, послідовність дій та готовність кожного партнера брати відповідальність за власну роль у процесі відновлення. Таким чином, третій розділ підкреслює, що криза зради, попри свій травматичний характер, може бути подолана завдяки комплексним психологічним стратегіям, професійній підтримці та узгодженим зусиллям обох сторін, що у перспективі здатне не лише зберегти, але й зміцнити партнерські стосунки.

ВИСНОВКИ

В ході написання кваліфікаційної роботи розкрито поняття «зрада», причини та фактори, які сприяють подружній зраді. Таким чином, подружня зрада є складним психологічним явищем, що відображає глибокі внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, і виникає під впливом як індивідуальних, так і соціокультурних факторів. Вона може мати як фізичний, так і емоційний характер, порушуючи довіру та стабільність у стосунках. Причинами зради можуть бути сексуальна незадоволеність, емоційне відчуження, потреба в нових враженнях, помста, невирішені внутрішні проблеми чи криза ідентичності, а також зовнішні обставини, як-от тривала розлука чи нові знайомства. Психологи також відзначають вплив макросоціальних чинників, зокрема трансгенераційних сценаріїв та суспільних норм. Таким чином, зрада є не лише актом порушення вірності, а й сигналом про глибші проблеми в подружній системі, що вимагає уважного аналізу та усвідомлення для подальшої трансформації стосунків.

Визначено емоційні та соціально-психологічні наслідки зради для стосунків партнерів. Вона може викликати почуття самотності, гніву, страху перед майбутнім і навіть фізіологічні реакції через високий рівень психологічного напруження. Ці наслідки значною мірою залежать від особистісних характеристик людини, соціального оточення, культурних норм та гендерних уявлень. Ставлення до зради та її сприйняття варіюються залежно від соціально-економічного статусу, гендерної ідентичності, виховання і культурних традицій. Таким чином, подружня зрада є не лише порушенням інтимної вірності, а й складним міжособистісним та соціальним феноменом, що відображає особисті, соціальні та культурні суперечності у стосунках.

Розроблено програму психологічної допомоги партнерам, які пережили зраду. Таким чином, ми дослідили стан жителів Снігурівської громади Миколаївської області, які пережили зраду «до» та «після» проходження програми психологічної допомоги.

Проведено первинні дослідження особливостей міжособистісних стосунків, рівня довіри, сприйняття стресу та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях серед жителів Снігурівської громади Миколаївської області. Для збору емпіричних даних були використані валідні психодіагностичні методики: шкала оцінки задоволеності у стосунках (RAS), шкала міжособистісної довіри Дж. Б. Роттера, шкала сприйнятого стресу (PSS) та методика К. Томаса щодо визначення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. У дослідженні взяли участь 30 респондентів (15 жінок і 15 чоловіків), які пройшли опитування онлайн.

Проаналізовано отримані результати: встановлено, що чоловіки загалом більш задоволені стосунками (22 бали проти 18 у жінок), що свідчить про позитивніше сприйняття ними особистих взаємин. Обидві статі демонструють середній рівень міжособистісної довіри (75 балів), що вказує на обережне, але відкрите ставлення до довіри в стосунках. Рівень сприйняття стресу виявився помірним у представників обох статей (17–18 балів), що характерно для людей, які частково контролюють емоційне напруження, але все ж відчують його вплив. Результати методики К. Томаса показали наявність виражених гендерних відмінностей у конфліктній поведінці: жінки схильні до конкуренції, співпраці та уникнення, тоді як чоловіки частіше вдаються до пристосування та компромісу. Таким чином, дослідження підтверджує наявність гендерно зумовлених відмінностей у задоволеності стосунками, стилях поведінки у конфліктах та сприйнятті міжособистісної взаємодії, що є важливим для подальшого аналізу динаміки стосунків і розробки практичних рекомендацій щодо їх гармонізації.

Проведено повторне дослідження після завершення психологічної програми допомоги «Шлях до себе» з використанням тих самих психодіагностичних методик. Аналіз отриманих результатів показав позитивну динаміку за всіма ключовими показниками. Задоволеність стосунками суттєво зросла як у жінок (з 18 до 26 балів), так і у чоловіків (з 22 до 30 балів), що свідчить про покращення комунікації, зменшення емоційної напруги та підвищення

конструктивності у взаємодії. Рівень міжособистісної довіри у жінок підвищився з 22% до 66% респонденток із середнім або високим рівнем довіри, у чоловіків - з 33% до 75%, що вказує на готовність до формування більш відкритих і стабільних зв'язків. Рівень сприйнятого стресу знизився до меж низького як у жінок (з 17 до 13 балів), так і у чоловіків (з 18 до 14 балів), що відображає покращення емоційної саморегуляції та зниження тривожності. Зміни у стилях поведінки в конфліктних ситуаціях демонструють перехід від конкурентних та уникаючих стратегій до більшої співпраці й компромісу в обох групах, що є ознакою зрілого підходу до вирішення суперечностей.

Встановлено, що програма «Шлях до себе» є ефективною у відновленні психоемоційного стану осіб після зради: у жінок більш вираженим є глибинне емоційне опрацювання досвіду, тоді як у чоловіків - зростання рівня саморефлексії та відповідальності у стосунках. Позитивна динаміка у сфері довіри, комунікації, стресостійкості та конфліктної взаємодії дозволяє рекомендувати програму як дієвий інструмент довготривалої підтримки та подальшої терапевтичної роботи з парами, які пережили кризу зради.

Надано ряд рекомендацій щодо подолання партнерами кризи зради. Таким чином, доцільно використовувати цілісні психологічні стратегії, які враховують як індивідуальні, так і парні потреби. Постраждалій стороні важливо дати собі час на проживання емоцій, підтримувати контакт із соціальним оточенням, звертатися до психотерапії та уникати самоосуду. Той, хто зрадив, повинен взяти відповідальність за свої дії, виявити щирість та готовність працювати над собою. Для обох партнерів важливо розвивати емпатію, покращувати навички спілкування, визначати нові межі та домовленості у стосунках. Залучення до психотерапевтичного процесу - як індивідуального, так і парного - сприяє глибшому розумінню внутрішніх потреб, відновленню емоційної близькості та побудові нової моделі взаємодії, що базується на довірі, взаємоповазі та спільному баченні майбутнього.

Зробили аналіз способів подолання кризи зради обома партнерами. Подолання кризи зради можливе лише за умови щирої готовності обох партнерів

працювати над собою та стосунками. Цей процес потребує часу, відкритого діалогу, прийняття емоцій і поступового відновлення довіри. Важливо, щоб той, хто зрадив, взяв відповідальність за свій вчинок і проявив бажання змінюватися, а постраждала сторона - мала змогу прожити біль і поступово відпустити образу. Залучення до індивідуальної чи парної терапії, підтримка близьких, розвиток самосвідомості та емоційної зрілості допомагають не лише зцілити травму, а й побудувати новий рівень взаєморозуміння у стосунках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І.В., Зелинська Г. Л. Психологічні особливості подружніх стосунків молодої сім'ї. *Габітус*. №44, 2022. С. 142-146.
2. Астремська І.В., Абдурахманов Р.С., Біляєва А.А. Вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. *Габітус*. 2024. №59.С. 215-218.
3. Астремська І., Чайка В.Особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 21. С. 261–267.
4. Астремська І., Абдурахманов Р.С., Біляєва А.А.Вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. *Габітус*. 2024. № 59. С.215-219.
5. Астремська І., Грубань А.В. Дослідження взаємозв'язку тривожності та показників життестійкості у подружній діад. *Габітус*. 2024. № 64. С.86-90.
6. Абдурахманов Р. С., Біляєва А. А. Астремська І.В., Роль типів прив'язаності у вирішенні конфліктів у парі. Current challenges of science and education: тези доп.VIII міжнар. наук.-практ. конф.(Берлін, 08 10 квітня 2024 р.). Берлін, 2024. С. 192-195.
7. Бахтій А.О., Астремська І.В. Вплив сформованих гендерно обумовлених ролей на відносини в подружній парі. *Габітус*. №54.2023. С.209-213.
8. Баденок Л. Психотерапія травми та зцілення прив'язаності. Київ: Наш Формат. 2021. 45 с.
9. Білик І. (2023). Подружня зрада: кінець стосунків чи перевірка на міцність? *Znamyanka.City*. URL: <https://znamyanka.city>

10. Виговська І. Чи є життя після зради? Чому вона стається та як це пережити. URL: <https://www.village.com.ua/village/life/podcast/332939-chi-e-zhittya-pislya-zradi-chomu-vona-staetsya-i-yak-tse-perezhyti>
11. Возняк Я. Що таке мікрозрада і чим вона небезпечна для довіри? URL: <https://mentalzon.com/uk>
12. Величко М. Любов та зрада: види зради. URL: <https://psyhosoma.com/uk/lyubov-ta-zrada-vidi-zradi-u-vidnosinax/>
13. Готтман Д., Готтман Дж. Сім принципів, як змусити шлюб працювати. Київ: Наш Формат. 2017. 271 с.
14. Дрозд О.В., Бондаренко Л.П. Феномен зради як соціально-психологічне явище. *Габітус: Психологія особистості*. Випуск 65. 2024. С. 151 - 154. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.26>
15. Емоційне відновлення після зради: де шукати допомогу? URL: <https://krasivaya.com.ua/blog/lady/emotsijne-vidnovlennya-pislya-zrady-de-shukaty-dopomogu>
16. Зрада: Феномен та Психологічні Аспекти у Житті та Бізнесі. URL: <https://mriya.run/post/zrada-fenomen-ta-psihologicni-aspekti-u-zitti-ta-biznesi>
17. Зрада і її вплив на добробут подружніх відносин. URL: https://stud.com.ua/152191/psihologiya/zrada_vpliv_dobrobut_podruzhnih_vidnosin
18. Зарічна Т. Подружня зрада: причини і наслідки. URL: <https://poradnica.com.ua/podruzhnaya-zrada-prychyny-i-naslidky/>
19. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр. 2011. 296 с.
20. Корнієнко В. «Бути чи не бути разом»: чи можливо відновити довіру після зради? URL: <https://vechir.media/buty-chy-ne-buty-razom-chy-mozhlyvo-vidnovyty-doviru-pislya-zrady/>
21. Кукуленко-Лук'янець І. Як жінці пережити зраду. URL: <https://novadoba.com.ua/204141-yak-zhinci-perezhyty-zradu.html>
22. Кризи відносин. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/kryzy-vidnosyn/>

23. Левчин В. Як реагувати на зраду і які її причини: вичерпний посібник. URL: <https://kokl.ua/yak-reaguvaty-na-zradu-i-yaki-yiyi-prychyny-vycherpnyj-posibnyk/>
24. Медведєва О. Стосунки після зради. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/stosunky-pislya-zrady/>
25. Майсурадзе А. Види невірності: Що вважається зрадою у стосунках? URL: https://soulmatcher.app/uk/blog/all-the-types-of-infidelity/?utm_source
26. Обухова О. Зрада як психологічний феномен. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/98123/1/Obukhova_Family%20betrayal.pdf;jsessionid=285359735E1B54A6AEB25062EE8796E5
27. Павлова-Робота О. Соціально-психологічний аналіз подружньої невірності. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11180/1/12_Pavlova-Robota.pdf
28. Психологія сім'ї: навчальний посібник. За заг. ред.: В. М. Поліщука. Суми. Університетська книга. 2008. 238 с.
29. Психічна травма після зради. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychichna-travma-pislya-podruzhnoyi-zrady/>
30. Психологія простору. Стосунки після зради. URL: <https://psychology.space>
31. Помиткіна Л. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ. Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк». 2010. 270 с.
32. Сердюк Л. Як пережити зраду - етапи та поради психолога. URL: <https://www.newleaf.com.ua/yak-perezhati-zradu-etapi-ta-poradi-psihologa/>
33. Сербінов Ю. Сімейна зрада: подолання та розуміння. URL: <https://samo.com.ua/blog/simeyna-zrada-podolannya-ta-rozuminnya-117/>
34. Романенко О. Бути чи не бути разом після зради? *Vechir.Media*. URL: <https://vechir.media>
35. 7 реальних причин зради: все набагато простіше, ніж ви думали. URL: <https://www.rbc.ua/rus/stylar/7-realnih-prichin-zradi-nabagato-prostishe-1679934150.html>

36. Шнайдер М. Коли зрада завдає болю: розуміння й подолання зради у стосунках. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля. 2008. 416 с.

37. Шиканова А. 4 способи відновити довіру після зради. URL: <https://www.rbc.ua/rus/stylar/4-sposobi-vidnoviti-doviru-pislya-zradi-1722883868.html>

38. Тест Томаса - типи поведінки в конфлікті. URL: http://psychologis.com.ua/test_tomasa_-_tipy_povedeniya_v_konflikte.htm

39. Що робити, коли дружина зраджує - Кроки до подолання кризи та відновлення стосунків. URL: <https://schoolua.edu.pl/shho-robiti-koli-druzhina-zradzhue-kroki-do/>

40. Що робити, якщо чоловік зрадив - поради та кроки до зцілення. URL: https://schoolua.edu.pl/shho-robiti-jakshho-cholovik-zradiv-poradi-ta/?utm_source

41. Як пережити зраду чоловіка та зберегти сім'ю: поради психолога. URL: https://psihologonline.pro/yak-perezhyty-zradu-cholovika-porady-psykho_loha/?utm_source

42. Як пережити зраду? 3 стадії переживання зради і поради психолога. URL: https://kyivweekly.com.ua/yak-perezhiti-zradu-3-stadi%D1%97-perezhivannya-zradi-i-poradi-psixologa/?utm_source

43. Яцула М. Емоційна зрада: Психологія, причини та наслідки. URL: <https://surl.li/lpzrzh>

44. Abrahams S. & Schneider J.P. After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful. *HarperCollins*. 1996. 424 p.

45. As a Relationship Coach, Here Are 5 Common Mistakes to Avoid After Infidelity. URL: <https://www.verywellmind.com/common-reconciliation-mistakes-to-avoid-7644010>

46. Buss D. M. & Shackelford T. K. Susceptibility to infidelity in the first year of marriage. *Journal of Research in Personality*. № 31(2). 1997. P. 193–221.

47. Cohen S., Kamarck T. & Mermelstein R. PSS - Шкала сприйнятого стресу Короткий довідник із користування. 1983. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf>

48. Glass S. P. & Wright T. L. Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender. *Journal of Sex Research*. №29(3). 1992. P. 361–387.
49. Gross J.J. Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2015. №11. P. 1–25.
50. Gordon K.C., Baucom D.H. & Snyder D.K. An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2004. № 30(2). P. 213–231.
51. Interpersonal Trust Scale. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ft02271-000>
52. Kübler-Ross E. On Death and Dying. New York: Macmillan. 1969. 288 p.
53. Villanova P. How Financial Infidelity Can Affect Your Financial Plans. URL: https://smartasset.com/financial-advisor/financial-infidelity?utm_source
54. Love G. D., Seeman T. E., Weinstein M., & Ryff C. D. Bioindicators in the MIDUS national study: Protocol, measures, sample, and comparative context. *Journal of Aging and Health*. 2010. №22(8). P. 1059–1080.
55. Langley M. Women`s relationships today follow a very predictable pattern. The quest magazine. 2009. URL: https://thequestmagazine.blogspot.com/2009/05/womens-infidelity-by-michelle-langley.html?utm_source
56. Perel E. The State of Affairs: Rethinking Infidelity. New York: Harper. 2017. 320 p.
57. Tafoya A. Understanding Post-Infidelity Stress Disorder. *Verywell Mind*. 2021. URL: <https://www.verywellmind.com/post-infidelity-stress-disorder-6374057>
58. Thomas K.W. Conflict and Conflict Management: Reflections and Update. *Journal of Organizational Behavior*. 1992. №13(3). P. 265–274.
59. Relationship Assessment Scale. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ft00437-000>

60. Rebuild Trust After Infidelity: A Guide to Recovery - Shield Bearer. URL: <https://www.shieldbearer.org/rebuild-trust-after-infidelity/>
61. Ryff C. D., et al. Psychological resilience and socioeconomic status: Correlates of functioning in MIDUS. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2012. №1186. P. 345–355. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05380.x>
62. Finkel E. J., et al. Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Personal Relationships*. 2002. №9(2). P. 143–164.
63. Fincham F.D. & Beach S.R.H. Of Memes and Marriage: Toward a Positive Relationship Science. *Journal of Family Theory & Review*. 2010. №2(1). P. 4–24.
64. Freyd J. J. Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse. *Harvard University Press*. 1996. 121 p.
65. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological reviews*. 2007. №87(3). P. 873–904.
66. Mikulincer M. & Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. *Guilford Press*. 2011. 85 p.
67. Navigating the Aftermath of Infidelity: 3 Coping Strategies. URL: <https://couplestherapyinc.com/3-strategies-coping-with-infidelity/>
68. What Is Object Infidelity In Relationships? URL: https://www.souljourneytherapy.com/blog/2024/3/20/what-is-object-infidelity-in-relationships?utm_source
69. Why Some Couples Can Recover After Cheating and Others Can't. URL: <https://www.self.com/story/why-some-couples-can-recover-after-cheating-and-others-cant>
70. 4 couples counseling exercises for infidelity to do. URL: <https://santoscounseling.com/blog/4-couples-counseling-exercises-for-infidelity-to-do>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS)

Інструкція: ряд запитань, на які респонденту потрібно відповісти, оцінивши кожне з них за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 - зовсім не задоволений
- 2 - більше не задоволений, ніж задоволений
- 3 - нейтрально, іноді задоволений, іноді ні
- 4 - більше задоволений, ніж не задоволений
- 5 - повністю задоволений

Питання:

1. Як би ви оцінили ваші стосунки загалом?
2. Як часто ви відчуваєте, що ваші потреби не виконуються у цих стосунках?
3. Як би ви оцінили вашу здатність спілкуватися один з одним у стосунках?
4. Чи відчуваєте ви, що ваш партнер вас розуміє?
5. Як часто ви відчуваєте, що вас підтримує ваш партнер у важкі часи?
6. Чи відчуваєте ви, що ваші відносини є відкритими та чесними?
7. Як би ви оцінили інтимну сторону ваших стосунків?

Оцінка

результатів:

Після того як респондент відповість на всі питання, підсумуйте бали за всіма пунктами. Максимальна кількість балів - 35 (якщо на всі питання дано оцінку 5). Мінімальна кількість балів - 7 (якщо на всі питання дана оцінка 1).

Інтерпретація результатів:

7-14 балів: Стосунки можуть бути незадовільними. Потрібно розглянути питання про поліпшення взаємодії та комунікації, можливо, варто звернутися до професіонала.

15-21 балів: Стосунки є середньо-задовільними, але є проблемні аспекти, які потребують уваги.

22-28 балів: Загалом, стосунки позитивні, але є кілька моментів, на які можна звернути увагу для ще більшого покращення.

29-35 балів: Стосунки є дуже задовільними, і в цілому партнери задоволені взаємодією один з одним.

Додаток Б

Шкала міжособистісної (соціальної) довіри Дж. Б. Роттера

Інструкція. Будь ласка, про індексуйте ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням, користуючись наступною шкалою:

1	2	3	4	5
повністю згоден	радіше згоден	важко відповісти	радіше не згоден	повністю не згоден

1. У суспільстві зростає лицемірство.
2. У спілкуванні з незнайомими людьми краще бути обережним доти, поки вони не доведуть, що їм можна довіряти.
3. Майбутнє нашої країни залишатиметься похмурим доти, доки в політику не будуть залучені кращі з кращих.
4. Страх, зневага суспільства або покарання вберігають більшість людей від порушення закону краще, ніж їхня совість.
5. Виконання письмового іспиту без присутності викладача призведе до зростання списування.
6. Обіцянкам батьків зазвичай можна довіряти.
7. Жодна міжнародна організація не буде ефективною силою для підтримання миру на планеті.
8. Судова система - те місце, де до кожного проявляється безпристрасне ставлення.
9. Більшість людей вжахнулись би, дізнавшись, як спотворюються новини, які публіка бачить і чує.
10. Найнадійніше - це вірити, що всупереч усьому, що говорять люди, вони насамперед зацікавлені у власному благополуччі.
11. Навіть володіючи інформацією з газет, радіо і телебачення, дуже важко сформувати об'єктивне уявлення про події в суспільстві.
12. Майбутнє видається багатообіцяючим.
13. Якби ми насправді знали, що відбувається у міжнародній політиці, то у громадськості були б підстави бути більш наляканими, ніж вона є зараз.
14. Більшість обраних офіційних осіб щирі у своїх передвиборчих обіцянках.
15. Результати багатьох головних національних спортивних змагань тим чи іншим чином визначені заздалегідь.
16. Більшості експертів можна сказати в очі правду про межі їхніх знань.
17. Більшості батьків можна вірити в те, що вони виконають свої погрози покарати.
18. Можна вважати, що більшість людей роблять те, що обіцяють.
19. В наш час кожен має бути обережним, щоб ніхто не використав його у власних цілях.
20. Більшість ідеалістів щирі і на практиці втілюють свої переконання.
21. Більшість продавців чесно описують свій товар.

22. Більшість учнів не будуть списувати, навіть якщо будуть впевнені у своїй безкарності.
23. Більшість спеціалістів з ремонту не будуть завищувати ціну на послуги, довідавшись про вашу некомпетентність.
24. Значна частина звернень у страхові компанії з приводу страхових виплат за нещасні випадки є невиправданою.
25. Більшість людей чесно відповідають на опитування суспільної думки.

Додаток В

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) є класичним інструментом оцінки сприйняття стресу, вона допомагає зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття стресу, а також, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентом.

Запитання шкали стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця.

Як	часто	протягом	останнього	місяця	Ви...
-----------	--------------	-----------------	-------------------	---------------	--------------

1. Засмучувалися через щось несподіване?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

3. Відчували нервозність і «стрес»?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

7. Вдало контролювали почуття роздратування?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

8. Відчували, що контролюєте ситуацію?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

Інтерпретація результатів

Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів:

0 - 13 - Низький, слабо сприйнятий стрес

14 - 26 - Помірний, Помірно сприйнятий стрес

27 - 40 - Високий, Сильно сприйнятий стрес

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу.

Додаток Г

Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Інструкція: Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «неправильних». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.

Є два варіанти А і В, з яких ви повинні вибрати один, у більшою мірою відповідає вашим поглядам, вашу думку про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно до одного з варіантів (А або В) для кожного твердження. Відповідати треба як можна швидше.

1.

А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

В. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

4.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6.

А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

В. Я намагаюся домогтися свого.

7.

А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

В. Я вважаю можливим у чимось поступитися, аби домогтися іншого.

8.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я першою справою намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси.

9.

А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

В. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

10.

А. Я твердо прагну досягти свого.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

А. Першою справою я намагаюся ясно визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

12.

А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

13.

А. Я пропоную середню позицію.

В. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14.

А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.

В. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

15.

А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

В. Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

16.

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17.

А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.

А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість настояти на своєму.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19.

А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені питання та інтереси.

В. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

20.

А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

В. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.

21.

А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

В. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і їх спільним рішенням.

22.

А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

В. Я відстоюю свої бажання.

23.

А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

В. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

24.

А. Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

В. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25.

А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

Ст. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

А. Я пропоную середню позицію.

В. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

28.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Ст. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

А. Я пропоную середню позицію.

Ст. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

30.

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

В. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншим людиною могли домогтися успіху.

Ключ до опитувальником

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ПОКЛИК.

3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.

4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

Обробка результатів

В ключі кожен відповідь А чи дає уявлення про кількісному вираженні: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення і пристосування. Якщо відповідь співпадає з вказаним у ключі, йому присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього

тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях. Для обробки результатів зручно використовувати маску.

Таблиця 2.1.

Домінуючі стилі поведінки у жінок

Стиль поведінки	Питання, які відповідають кожному стилю поведінки
Конкуренція	3,6,10,16,22,25,28
Співпраця	2,8,11,14,19,21,26
Компроміс	7,12,13,18,23,24
Уникнення	1,5,9,15,17,20,29
Пристосування	4,27,30

Таблиця 2.2.

Домінуючі стилі поведінки у чоловіків

Стиль поведінки	Питання, які відповідають кожному стилю поведінки
Конкуренція	
Співпраця	2,8,14,19,28
Компроміс	7,10,12,13,22,23,26,29
Уникнення	5,6,9,17,20
Пристосування	1,3,4,11,15,16,18,21,24,25,27,30