

2. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2016. 438 с.

3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp\\_2012\\_20\\_18\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_20) (дата звернення 20.06.2023).

4. Осадченко І. І, Яковенко С. І. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : тренінг. *Збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Київ – Умань. 2021. С. 91. URL: [емоц. інтелект тренінги-2021.pdf](#) (дата звернення 06.07.2023).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-6>

## **ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ**

**Поліщук І. О.**

*аспірант*

*Науковий керівник: Зарицька В. В.  
доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри практичної психології  
Класичного приватного університету  
м. Запоріжжя, Україна*

Шлюб і сім'я завжди цікавили суспільство через їхнє важливе значення для відтворення населення і передачі цінностей.

Вступаючи в шлюб, люди сподіваються на щасливе життя, але часто розчаровуються через конфлікти і розлучення. За оцінкою фахівців зараз розпадається кожний другий шлюб. Дослідники виявили, що за своєю стресогенністю розлучення займає друге місце після смерті чоловіка (С. Брискоу, Д. Смітт, В. Квін).

На сучасному етапі громадського життя зростає інтерес до різних форм і методів психологічної допомоги людині, оскільки психічне здоров'я кожної людини визначає здоров'я нації в цілому. Повноцінна особистість – це, насамперед, задоволена в основних сферах життя людина. Безперечно, сфера сімейно-шлюбних відносин є в цьому плані однією з найважливіших. Для жінки близькі та задовільні стосунки з оточуючими, насамперед з протилежною статтю, визначають благополуччя та спроможність її як особистості. Самотня жінка, окрім

власних страждань, породжує багато проблем у соціальному середовищі [1].

Розлучення, як розрив шлюбно-сімейних зв'язків згідно зі шкалою оцінки стресів Т. Холмса та Р. Рає є однією з найбільш психотравмуючих подій у житті людини [2], негативний вплив від якої посилюється реорганізацією не лише особистісного життя, а й суспільних зв'язків. Розлучення переживається як жінками, так і чоловіками здебільшого негативно, оскільки супроводжується руйнацією родинних зв'язків, взаємин з дітьми, друзями та колегами, погіршенням рівня життя, збільшенням кількості обов'язків тощо, спричиняє соціальний та психологічний тиск.

У масовій свідомості розлучення асоціюється з невдачею, нещастям, що підтверджується поширеністю серед розлучених жінок та чоловіків психічних і поведінкових розладів, як-то: депресій, тривожності, агресії тощо [3]. Переживання розлучення негативно впливає на впевненість людини у своїх силах, викликає стан розгубленості, відчаю, важкого стресу, знижує самоцінність особистості, а негативне самосприйняття призводить до безпорадності, мінімізації пошукової активності та вибору самодеструкційних моделей самоствердження. Хоча жінки і чоловіки по-різному сприймають шлюбно-сімейні статуси, ситуація розлучення визначається ними як ситуація його зниження та призводить до втрати відчуття вишості [4, с. 33].

Відомо, що вже саме рішення про зміну соціального статусу певною мірою впливає на самосприйняття жінки [5, с. 8]. С. Кросс та Л. Медсон встановили, що для чоловіків характерна незалежна «Я»-концепція, тоді як для жінок – взаємозалежна [6]. Результати досліджень Е. Маккобі та К. Жаклін свідчать, що жінки більшою мірою прагнуть не до успіху, а до соціального схвалення [7].

Згідно з патріархальними цінностями українського суспільства, становлення особистості жінки пов'язане в першу чергу з материнством та сім'єю, у той час як суспільну та професійну діяльність вважають другорядною [8].

Так, за результатами соціологічних опитувань, українці вважають материнство та заміжжя найбільш важливим критерієм життєвого успіху жінки, у той час як критерієм життєвого успіху чоловіка визначають його здатність бути господарем своєї долі [9, с. 102]. Суттєвим є також те, що громадська думка розмежовує поняття «життєвий успіх» та «щастя», сприймаючи їх як різні речі, особливо для чоловіків, оскільки поняття «щастя» асоціюється із коханням та родинним життям [9, с. 103]. Отже, в українському суспільстві успішною та щасливою жінкою вважають ту, яка в змозі створити сім'ю, а успішним – чоловіка, який здатний зберегти свою незалежність.

Конфлікти провокують жінку робити вибір: добиватися поставленої мети чи уникати негативних явищ. Якщо тривалий час ситуація вибору не вирішується, то виникає тривога, і відповідно формуються захисні механізми: реакції відокремлення, проєкції, заміщення. Найважче – пробудити бажання сміливо зустрічати труднощі у своєму житті, переборювати їх, а також брати відповідальність за своє життя. Тільки взявши відповідальність за свої вчинки, свою долю на себе, розлучена жінка, як особистість, може позбутися ролі «жертви» і стати «господарем» власного життя.

І, як відзначає Т. Титаренко [10], творча особистість, на відміну від особистості незрілої, нетворчої може перетворити найтяжчі життєві обставини на плацдарм для формування нових технік життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, що загартовують, навчають, дають необхідний досвід.

### Література:

1. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / В. І. Сіляєва. Харків, 2004. 20 с.
2. Holmes T. H. The social readjustment rating scale / T. H. Holmes, R. H. Rahe. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11. P. 213–218.
3. Гібнер С. М. Невротичні, особистісні й сексуальні розлади у розлучених одиноких чоловіків та їх психотерапевтична корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / С. М. Гібнер. Харків, 2006. 18 с.
4. Донець О. І. Сімейний статус жінки як чинник її самосприйняття / О. І. Донець. *Психологічні перспективи. Спец. вип. Проблеми кіберагресії*. Луганськ : Промдрук, 2012. Т. 1. С. 30–39.
5. Давидюк Н. О. Образ «Я» як регулятор подружніх взаємин : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. О. Давидюк. Івано-Франківськ, 2006. 19 с.
6. Cross S. E. Models of the self: self-construals and gender / S. E. Cross, L. Madson. *Psychological bulletin*. 1997. V. 122. № 1. P. 5–37.
7. Maccoby E. E. The psychology of sex differences / E. E. Maccoby, C. N. Jacklin. Stanford, 1978. 416 p.
8. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В. А. Гупаловська. Львів, 2005. 20 с.

9. Реалізація гендерної політики в управлінні освітою / [за заг. ред. Н. Г. Протасової]. Запоріжжя : Друкарський світ, 2011. 176 с.

10. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-7>

## **ДОРОГА «СТРАЖДАНЬ» ІНОДІ ПРЕСТИЖНІШЕ, НІЖ ДОРОГА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА СВОЇ РІШЕННЯ, АБО ДЕЯКІ МАРКЕРИ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ**

**Полякова Н. Б.**

*аспірантка кафедри практичної психології*

*Науковий керівник: Зарицька В. В.*

*доктор психологічних наук, професор,*

*завідувач кафедри практичної психології*

*Класичного приватного університету*

*м. Запоріжжя, Україна*

Науковці або психотерапевти різних напрямків використовують можливість вивчати феномен співзалежності не тільки як прояв хворобливої залежності, а й як порушення сімейної взаємодії, особливо у батьківських сімейних системах, наслідком чого вона може виступати, і що розкриває нові підходи до корекції цього.

Детальний опис стану співзалежності можливий завдяки ідентифікації його рис, певних характеристик та особливостей. Основною важливою ознакою, обумовленою низькою самооцінкою, є прояв залежності від зовнішніх оцінок, від взаємовідносин з іншими, що слугує формуванню нечіткої «Я-концепції», порушенню процесу самоідентифікації [5]. Дослідники найперше зважають на таку ознаку співзалежного, як «спрямованість назовні». Також складності можуть бути з таким моментом, як якісне автономне існування особистості – диференціація. Важливо відзначити різницю між диференціацією та дистанціюванням. Під диференціацією слід розуміти те, наскільки людина може автономно і вільно залишатися собою, будучи пов'язаною з іншим, тоді як дистанціювання – це свідомо м'яка форма відходу від соціальної взаємодії з групою або в міжособистих відносинах [4].

Співзалежні прагнуть, щоб інші вважали їх незамінними і потребували постійної їхньої присутності. Вони намагаються бути