

УДК 159.922.27

ПРОБЛЕМИ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ІНДИВІДА В МОЛОДОМУ  
ШЛЮБІ. ПСИХОЛОГІЯ ЗРАДИ ТА РОЗЛУЧЕННЯ

Куровський О.

*Наук. керівник — Слободяник В.І., доцент кафедри психології та педагогіки  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності (м. Львів)*

Шлюбний союз — це перший ступінь людського суспільства, початок зародження нової сім'ї як нового соціального інституту. І справді, сім'я — це унікальне явище, найдавніший інститут людських взаємин. Сім'я служить фундаментом для розвитку людського характеру, зародження нового життя.

Молода сім'я — це початок нового, великі зміни в житті обох партнерів. Але в кожній сім'ї виникають проблеми й конфлікти, адже взаємодія людей стає дуже тісною, та й сам конфлікт індивідуально носить характер розриву, яку нам і дають сімейні відносини, що призводить до стресових ситуацій індивіда, порушення психологічного контролю та створення екстремальної ситуації для психіки людини.

К.М. Томас стверджує, що конфлікти за своєю сутністю можуть бути відкритими (різкі висловлювання, крика, прямі сварки), а також закритими (ігнорування, образи, мовчання). Метою конфліктів зазвичай є бажання досягти своїх інтересів, самоствердитися, задовольнити якісь свої психологічні бажання та ін. Подружжями конфліктами частіше за все є сварки, суперечки, звинувачення, форма, прояви і причини яких можуть бути різними.

Конфлікти можуть виникати, коли починаються труднощі або з'являється загроза незадоволення наших бажання і очікувань. У сім'ї є кілька "кризових" періодів, коли відносини загострюються і ризик виникнення конфлікту зростає.

Терещенко М.В. виділяє декілька етапів. Першим з них буде найбільш ранній етап відносин, коли дамається сприйняття "я" й у свідомості пари виникає "ми". Це період адаптації, подружжя вчиться жити разом, закоханість і романтика зникають — і на їх місце приходять буденність, зовсім інший спосіб життя, кожен показує себе з іншого боку, відкриває своє правдиве "я". Перший період сімейних відносин важкий, ризик розлучення дуже великий.

Другий період пов'язаний з народженням дитини. Виникають проблеми, пов'язані з моральним і фізичним виснаженням, у цей момент можуть стикатися різні погляди й життєві позиції.

Третій період — "середина" подружнього віку. Партнери переглядають своє життя, помічаючи в ньому все більше побуту, рутини й сірості, виникає "перенасиченість" один одним.

Причинами конфліктів на різних стадіях може бути психологічно сексуальна несумісність партнерів, невміння висловлювати свою думку і давати інформацію про свої психологічні потреби партнеру.

Так само причиною конфлікту може бути незадоволеність у спілкуванні, брак ніжності, допомоги, підтримки, неповага до почуттів одного з партнерів, зниження його "Я".

Невдалі відносини з людиною, з якою динш усе — виникає важка емоційна стресова ситуація. Замкнутість у собі, ігнорування другої половинки сприє розвитку загострення стосунків у малодосвідчених пар, що призводить до психічного захисту — «замини». При розумінні та повній усвідомленості віддаленості від сулутника, свідомість шукає такі партнери, але з деяких мотивів ще не розриваючи зв'язку з попереднім, що і призводить до «зради».

Зрада — сексуальні зв'язки, які характеризуються великою привабливістю і виникненням емоційної залежності від нового партнера. Сильне любовне почуття в цьому випадку може бути причиною зради або, навпаки, з'явитися в процесі розвитку відносин з позашлюбним партнером. Такий зв'язок веде до різного роду проблем так званого подвійного життя. З одного боку, сім'я, у якій дружина і діти, а з іншого — нове кохання, від якого не так то просто відмовитися.

Як стверджує Сердюк Людмила Захарівна, провідних психолог ХХІ ст., позашлюбні зв'язки зазвичай пов'язані з різноманітними причинами психологічного, соціально-побутового, нейрофізіологічного, емоційного, інтелектуального й морального порядку. У кожному окремому випадку ці причини мають суб'єктивний характер, що визначається не тільки специфічними випадковостями й обставинами, а й особистісними особливостями партнерів.

Звістка про зраду шлюбного партнера часто призводить до серйозного стресу. До стресу в цьому випадку схильні обидві сторони. Людина в такому стані кілька днів не знаходить собі місця і може набридти багато помилок.

Переживання зради в змістовному плані характеризується переважанням когнітивних, афективних або поведінкових реакцій, а так само їх різними комбінаціями. Когнітивні реакції виражаються в пранненні аналізувати факт зради, шукати її причину і винного, вибудовувати прогноз ситуації, простежувати передісторію, тобто створювати картину подій. Афективні реакції проявляються в емоційному переживанні зради. Найбільш характерні емоції — відчай, страх, гнів, ненависть і презирство до себе і партнера, почуття неповноцінності.

Розлучення — розрив шлюбу — відповідно до досліджень займає одне з високих місць за шкалою стресів. Це драматичний час у житті сім'ї, коли руйнуються стосунки пари, коли двоє внаслідок сімейних конфліктів чи усвідомлення емоційної відчуженості, вирішують розлучитися, щоб жити порізно чи відновити пошуки власного щастя. Ситуація розлучення пов'язана з важкими емоційними переживаннями, із необхідністю розділу майна, а якщо у пари є діти, вони дуже страждають.

Причини розлучення можуть бути дуже різноманітними. Це може бути дистармонія в інтимних стосунках, поява коханців чи коханок в одного з подружжя (зрада чоловіка чи зрада дружини), побутові та матеріальні проблеми, ситуації, коли чоловік і жінка розуміють, що «не зійшлися характерами» і їх життєві інтереси суттєво відрізняються. Наприклад, буває, що чоловіку отлося б, щоб дружина стала турботливою матір'ю, приваблюючою, щоб здобула освіту та ін. Проте, нерідко справжньою причиною розлучення є нудьга, рутинність у сімейному житті, коли кожен у подружжі настільки добре вивчили «плюси» і «мінуси» одне одного, колишня теплота відносин, прихильність поступається місцем нудьзі.

«Емоційне розлучення» – руйнація ілюзій у подружньому житті, почуття незадоволеності, відчуження подружжя, власний страх і розпач, спроби контролювати партнера, суперечки, уникнення проблем. І на цьому шабллі доречна парна терапія подружжя або групова терапія.

Час міркувань і розпачу перед розлученням. Цей період супроводжується болем і розпачем, злістю і навіть острахом, суперечливістю почуттів та вчинків, найчастіше шок, відчуття хаосу. На когнітивно-поведінковому рівні характерно заперечення існуючої ситуації, відступ на фізичному та емоційному. Робляться спроби зробити, щоб було знову добре, повернути любов, одержати таку допомогу від друзів, членів сім'ї, церкви. На цьому етапі психотерапевт може запропонувати подружню терапію обох партнерів, терапію у ситуації розлучення чи будь-який варіант груповий терапії.

Юридичні розлучення – оформлення розриву відносин відбувається на формальному рівні. Ця стадія пов'язана тільки з судочинством. На емоційному рівні люди переживають депресію, відокремлення, а поведінка супроводжується суперечками, спроби самогубства, погрозами, прагненням до переговорів. Терапевтичне втручання може бути корисним як для сім'ї, так і для кожного індивідуально.

Під час розлучення і періоду правових суперечок покинута людина відчуває жалість себе, безпорадність, почуття розпачу й злості. Своєчасна консультація адвоката чи посередника допомагає сім'ї зберегтися. Аналізувати цей етап розлучення психологічної допомоги особливо потребують діти.

Економічне розлучення може викликати в когось із подружжя сум'яття, шалений гнів чи сум. Терапевтичний супровід може мати індивідуальний характер для дорослих і груповий – для дітей.

Установлення психологічної рівноваги й сексуальної відповідності в сім'ї може бути тривалим і складним. Адже кожна людина має свої індивідуально-психологічні особливості, які можуть спричинити сімейні суперечності. Тому важливу роль у подружньому житті відіграє вміння своєчасно згладжувати розбіжності. Сімейні чвари здебільшого є наслідком невідповідності до взаємного пристосування, вироблення нового психологічного режиму. Стараючи робити одне одному приємне, позитивне стають результативними в прагненні зберегти сім'ю.

## Література

1. Пелуйко В.М. Психологія сучасної сім'ї. – М., 2004.
2. Новейтис Г. Чоловік, дружина і ... психолог. – М., 1995 р.
3. Клюева Н.В. Психолог і сім'я: діагностика, консультації, тренінг-Ярославль., 2002.
4. Мініяров В.М. Психологія сімейного виховання. – М., 2000 р.
5. Витек К. Проблеми сузружеского благополучия / пер. с чеш.; общ.ред. и предисл. М. С. Мацковского / Витек К. – М.: Прогресс, 2008. – 138 с.
6. Каблуков В. А. Проблема студентских семей / Каблуков В. А. – К.: АВС, 2009. – С. 36.
7. Карнеги Д. Как быть счастливым в семье. / Д. Карнеги; пер. с англ. П. Петрова. – Минск: Попурри, Г.К.М., 2006. – 431 с.
8. Ковалёв С. В. Психология современной семьи / Ковалёв С. В. – М.: Москва, 2008. – С. 105–146.

УДК 159.922.27

## СТРЕС ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

Максютинський О.

Наук. керівник – Слободаник В.Л., доцент кафедри психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності (м. Львів)

Кожного дня будь-яка людина незалежно від того, яка в неї професія, чим вона займається, кожного дня на своєму шляху зустрічає різні життєві ситуації, які мають певний вплив на настрій, поведінку, діяльність. Це може бути якась стресова ситуація (як наприклад: непорозуміння з караулом, конфлікт з керівництвом, пережита аварія чи пожежа до того ж можуть виникнути проблеми й після роботи сварки з коханою людиною, батьками та ін.), відчуття тривоги, стан афекту або стан депресії. Кожен стан певною мірою формуює поведінку людини. Такі стани називаються психічними.

Як стверджує знаменитий дослідник стресу, канадський фізіолог Ганс Сельє психічний стан – сукупність ознак психічної діяльності людини, які характеризують її стан у певний момент або період часу. Він розрізняє такі стани розумової діяльності, як стан насторо, стан мобілізації (розслаблення волі), стан поведінки.

Будь-який психічний стан – це складний комплекс. Він включає настрій – відносно стійкий стан помірної або слабкої інтенсивності, який надає на деякий період часу певного емоційного забарвлення психічному життю людини. Значний вплив на настрій має задоволеність чи незадоволеність життям, відносинами з друзями чи рідними, або станом здоров'я.