

зменшення, а не вирішення кризової ситуації і не мають бажання надавати психологічну допомогу іншим людям.

При цьому, нами виявлені загальні для двох груп досліджуваних тенденції у вираженості копінг-стратегій. Зокрема, ми встановили, що волонтери не залежно від рівня емпатії схильні високою мірою до використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, що на високому рівні виражена у 62% досліджуваних з високим рівнем емпатії та 51% представників другої групи. Тобто, тенденція до розцінення соціального оточення як ресурсу в стресовій ситуації властива усім волонтерам не залежно від рівня емпатії і виступає загальною тенденцією для вибірки, що відображає властиві особистості тенденції до пошуку соціальної підтримки у стресові періоди життя.

За підсумками дослідження визначено, що переважаючий рівень емпатії у волонтерів виступає вагомим чинником вибору ними стратегій копінг-поведінки. Так, волонтери із високим рівнем емпатії у напружених ситуаціях переважно використовують стратегії дистанціювання, планування вирішення проблеми, самоконтролю та позитивної переоцінки. Натомість, волонтери із низьким показником емпатії характеризуються переважанням копінг-стратегій втечі-унікнення та конфронтаційного копінгу. При цьому, в складних життєвих ситуаціях обидві групи досліджуваних застосовують стратегію соціальної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крамченкова В., Мельникова О., Вергіян Н. Психологічні особливості резильєнтності волонтерів в умовах війни. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 71. С.70–80.
2. Куравська М. Незадоволеність організацією власного дозвілля як чинник емоційного вигорання волонтерів під час війни в Україні. 2022. 126 с.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ РОЗЛУЧЕНИХ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

Харченко А. С., Яновська Т. А., Гончарова Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
anzhelaohara@gmail.com, yanovska71@gmail.com,
goncharova.poltava@gmail.com*

Розлучення – одна із найбільш стресогенних життєвих подій, що істотно впливає на психологічне благополуччя особистості й потребує перебудови всієї системи адаптації людини.

Наслідки розлучення неоднозначні. Для одних людей воно стає важкою кризою, що призводить до зниження психологічного благополуччя, для інших – навпаки, точкою зростання та звільнення.

Після розлучення у людей часто виявляються підвищена тривожність і роздратованість; почуття самотності, порожнечі, втрати сенсу; зниження самооцінки і впевненості в собі. Особливо важко цей період переживають люди, для яких шлюб був ключовим елементом особистісної ідентичності та соціальної стабільності.

Чоловіки і жінки переживають розлучення по-різному. Жінки частіше зазнають короткочасного емоційного спаду, але швидше відновлюються за рахунок розвиненої системи соціальної підтримки. Чоловіки нерідко приховують почуття, рідше звертаються за допомогою і тому довше переживають внутрішню кризу. У них частіше спостерігаються такі зміни у поведінці, як вживання алкоголю, зниження мотивації до роботи й соціальної активності. Проте, у довгостроковій перспективі чоловіки іноді краще адаптуються економічно, а жінки – емоційно.

Чинниками, які впливають на рівень благополуччя розлучених чоловіків і жінок, є якість стосунків до розлучення (якщо у шлюбі було багато конфліктів, насильства чи емоційної холодності, то після розлучення людина часто відчуває полегшення та покращення самопочуття); ініціатор розлучення (люди, які самі вирішили розлучитися, рідше відчувають почуття провини і частіше контролюють ситуацію); наявність дітей (існування неповнолітніх дітей робить процес адаптації складнішим – виникає почуття відповідальності, необхідність підтримувати стосунки з колишнім партнером); соціальна підтримка (допомога друзів, родичів та оточення суттєво підвищує рівень психологічного благополуччя); особистісні ресурси (життєстійкість, емоційний інтелект, уміння регулювати стрес, почуття гумору тощо). Через 1-3 роки після розлучення більшість людей повертаються до рівня благополуччя, близького до дошлюбного. Відтак зростає автономія і самоповага; підвищується усвідомленість і спостерігається особистісне зростання; формуються нові цілі й життєві смисли. Таким чином, розлучення може стати точкою особистісного розвитку, особливо якщо людина здатна переосмислити досвід і винайти в ньому нові смисли.

Психологічне благополуччя трактується в рамках концепції К. Ріфф [4] як багатовимірна структура, що включає автономію, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, цілі у житті, самоприйняття. Розлучення впливає на кожен із цих компонентів, але у різних напрямках залежно від індивідуальних ресурсів людини.

Як свідчать дослідження В. Афанасенко, Т. Венцеславської, О. Гринів, Г. Джабраїлової, Д. Зубцова, Д. Карпової, Т. Комар, І. Леонової, після розлучення компоненти психологічного благополуччя можуть зазнавати серйозних змін: для чоловіків частіше характерні труднощі у сфері емоційного регулювання та встановлення близьких

стосунків, зниження соціальної підтримки; для жінок – підвищення тривожності та фінансового навантаження, але при цьому вищий рівень соціальних зв'язків та готовність шукати допомогу.

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей психологічного благополуччя розлучених чоловіків та жінок.

У дослідженні взяли участь 80 осіб (40 чоловіків і 40 жінок) у віці 30-55 років, які розлучені не менше одного року.

В емпіричному дослідженні було використано такі методики: «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С. Карсканової) [1], тест життєстійкості (за С. Мадді, адаптація В. Олефіра, М. Кузнєцова, А. Павлової) [3], «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» («MSPSS») [2] та інтерв'ю про суб'єктивні переживання розлучення.

У результаті дослідження було виявлено, що порівняно з чоловіками у жінок вищі показники більшості параметрів психологічного благополуччя (управління середовищем, особистісного зростання, позитивних відносин з іншими, цілей у житті, самоприйняття). Після розлучення чоловіки частіше відчують емоційну нестабільність та зниження самоприйняття.

Розлучення для чоловіків частіше пов'язане з падінням самооцінки та труднощами у встановленні нових відносин. Незважаючи на матеріальні труднощі, жінки мають більш високу здатність до соціальної мобілізації, частіше знаходять підтримку в оточенні.

Висока життєстійкість та наявність підтримки підвищують рівень психологічного благополуччя обох статей. Проте, у жінок зв'язок між підтримкою/життєстійкістю та благополуччям виражений сильніше, ніж у чоловіків.

Таким чином, розлучення руйнує звичну сімейну структуру, але водночас створює можливість для формування нової ідентичності, побудови більш зрілих відносин і переоцінки життєвих пріоритетів. Психологічне благополуччя після розлучення залежить не так від самого факту розставання, як від здатності людини адаптуватися, приймати себе і зберігати внутрішню гармонію.

Розлучені чоловіки і жінки мають відмінності у психологічному благополуччі, які виявляються у його компонентах. Ключовими факторами психологічного благополуччя виступають життєстійкість та соціальна підтримка.

Перспективою нашого дослідження є розробка програми формування психологічного благополуччя у розлучених чоловіків і жінок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1– 10.

2. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
3. Олефір В. О., Кузнецов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 158–165.
4. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69(4). S.719–727.

ДИСПОЗИЦІЙНО-РЕФЛЕКСИВНИЙ ПІДХІД ДО РОЗУМІННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Чайкіна Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
chaykinano@gsuite.pnpu.edu.ua*

Побудована на ідеї взаємодії диспозиційної стабільності та рефлексивної динаміки, диспозиційно-рефлексивна концепція створює підґрунтя для глибшого осмислення таких екзистенційно насичених феноменів, як самотність, внутрішня ізоляція, потреба у смислі та приналежності. Змістовне вивчення поняття «самотність» психологами починається з 1938 року, коли Д. Зилбург та його колеги [4] опублікували результати дослідження самотності в межах психодинамічної парадигми особистості, підкреслюючи, що інтрапсихічні властивості (риса характеру, внутрішньоособистісні конфлікти, тощо) зумовлюють самотність людини. К. Хорні [5], характеризуючи типи невротичних особистостей (поступливий, відсторонений, агресивний), по суті описує внутрішню самотність кожного з них. В рамках феноменологічного підходу, особистісно-орієнтована модель самотності розроблена К. Роджерсом [3], який протиставляє внутрішнє «Я» з його соціальною представленистю. Він наголошував, що збільшення відстані між «Я»-ідеальним і «Я»-реальними призводить до послаблення захисних механізмів і залежності від внутрішніх феноменологічних конструкцій переживань, тому самотність обумовлена слабким пристосуванням до зовнішніх умов і зовнішньому «Я». Між цими двома «Я» часто виникає смислове напруження, коли ідеальне «Я» зумовлює наслідування зразкам і обмеженням власної свободи, а реальне «Я» відкриваючи свої можливості, здібності та особистісні якості, все більш ризикує залишитися на самоті і бути неприйнятним. Якщо особистість перестав застосовувати свої захисні механізми на шляху до дійсного «Я», вважаючи, що власна істина й щирість забезпечать повноту спілкування з іншими людьми, то вона стає «жертвою» самотності.