

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-18>

УДК 159.9

**Дарія КАРПОВА**

доктор філософії з психології, доцент  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-7484-0673>

e-mail: [karpovada@khmnu.edu.ua](mailto:karpovada@khmnu.edu.ua)

**Тетяна РУМАК**

здобувачка  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0009-0001-0466-5363>

e-mail: [Rumakt99@gmail.com](mailto:Rumakt99@gmail.com)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ПРИ РОЗЛУЧЕННІ**

*Стаття актуалізує питання щодо обізнаності глобальності проблем розлучення у сучасному світі. В даній статті представлено аналіз психологічних досліджень щодо проблеми розлучення. Уточнено сутність понять «сім'я», «патологізуючі ролі». Розглянуто найсуттєвіші характеристики структури сім'ї, мотиви вступу у дисфункціональних сім'ях. Проаналізовано класифікацію сімейних конфліктів, етапи розлучення, моделі переживання втрати та бідкання. Виділено способи примирення з розлученням, а також стратегії поведінки перед розлученням. Представлено поради, як пережити розтавання та швидше відновитись. Висвітлено результати емпіричного дослідження основних чинників допомоги виходу з кризового стану серед чоловіків та жінок.*

**Ключові слова:** розлучення, сім'я, шлюбні партнери, шлюб, конфлікти, ролі, родина.

**Dariia KARPOVA, Tetjana RUMAK**

Khmelnyskyi National University

## **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE BEHAVIOR OF MARRIAGE PARTNERS DURING DIVORCE**

*The article updates the issue of awareness of the global nature of divorce problems in the modern world. This article presents an analysis of psychological research on the problem of divorce. The essence of the concept of "pathologizing roles" that may arise during divorce is specified. It was found that the emergence of pathologizing family roles reflects: a superior, contemptuous, selfish attitude of a person towards family members; weakness, dependence of a person on a marriage partner; propensity of a family member to immoral behavior; the presence of a certain physiological and mental dependence of a family member. The most essential characteristics of the family structure, motives for creating dysfunctional families (escape from parents, duty, loneliness, following traditions, search for material goods, revenge) are considered.*

*The classification of family conflicts (by subject, source, behavior of conflicting parties), stages of divorce (accumulated marital dysfunction or disagreements, reflection and decision-making about divorce, restructuring of the family system and its stabilization), models of experiencing loss and grief (denial, anger) were analyzed, negotiation, depression,*

acceptance). Ways of reconciliation with divorce, as well as behavioral strategies before divorce are highlighted. Here are tips on how to survive a meltdown and recover faster. The results of an empirical study of the main factors of helping to get out of a crisis state among men and women are highlighted. The breakdown of marital relations leads to a decrease in the social status of an individual, which further affects self-perception, especially for women who, according to others, "have not fulfilled their duty", while men are criticized and more prone to positive self-perception.

**Key words:** divorce, family, marriage partners, marriage, conflicts, roles, family.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Актуальність даної статті полягає в тому, що взаємини між людьми, незважаючи на їх індивідуальний характер, мають вагому соціальну значимість. Міцний шлюб формує майбутнє держави, адже стабільні сімейні взаємини, позитивно впливають на виховання дітей. Тому держава зацікавлена в тому, щоб розлучень було менше.

Як свідчить практика, сімейне життя детермінується різними чинниками і може складатися по-різному. На жаль не усі шлюбні союзи можуть пройти випробування на міцність. З часом, шлюбні партнери змінюються, що провокує взаємні розчарування, деструктивні сімейні конфлікти та порушення функції сім'ї. В подібних випадках неможливо та і не доцільно зберігати союз, кращим варіантом в даній ситуації буде розлучення.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Питання, пов'язані з вивченням сім'ї, сімейних ролей, сімейних конфліктів, сімейних криз були предметом наукового інтересу багатьох зарубіжних та українських дослідників. Водночас дослідження такого питання як поведінка шлюбних партнерів при розлученні мають дещо ситуативний характер і не дають чіткого уявлення про оптимальні шляхи виходу з цієї ненормативної сімейної кризи.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічних особливостей поведінки шлюбних партнерів при розлученні.

### **Виклад основного матеріалу**

Проблема розлучення розглядали ще в давні часи, першим її вивчав Платон [4] в 5-4 ст. до н.е. Він розумів недосконалість людських шлюбних взаємин, тому пропонував чоловікам та жінкам брати собі одного партнера не на все життя, а лише на певний період часу, щоб не звикнути один до одного душею і тілом. Дітей мав намір зовсім

забирати від батьків і виховувати за рахунок держави. Таким чином, діти переставали бути об'єктом непорозуміння ніж партнерами та були важливими для кожного громадянина держави.

Право на розлучення було предметом для обговорення протягом тривалого часу в будь-якому суспільстві. Одним із доказів демократизації суспільства є не тільки свобода людей одружуватись але й розлучатись. Суспільно-політичний лад кожної країни та соціально-психологічні особливості народу яскраво виявляється у відношенні суспільної думки до розлучених та їх дітей.

У своїй книзі «Жінка і соціалізм» А. Бебель [8] відмітив, що статистика розлучень в кожній країні різна через звичаї та закони. Наприклад, в країнах, де виражений сильний вплив католицької церкви, яка забороняє розлучення, ці показники будуть значно менші, ніж в тих країнах, в яких перешкод для розірвання шлюбу менше. При цьому, статистичні дані не дають нам інформації про міцність шлюбних стосунків. У деяких країнах, розлучення спирається на «принцип винності». Суд повинен довести провину одного з подружжя за певними критеріями: умисний вихід з сім'ї одного з осіб, подружжя невірність, відмова від виконання подружніх обов'язків тощо. В деяких мусульманських країнах чоловіку буде достатньо тричі публічно сказати дружині, що вона йому не дружина, як шлюб рахується розірваним.

Розлучення є результатом: неготовності шлюбних партнерів до сімейного життя [8; 9] емоційної байдужості подружжя [10] та інших сімейних криз таких як сімейне насилля, ревності, адюльтера тощо. Різні аспекти розлучення тісно пов'язані із зміною типу взаємин в сучасній сім'ї, адже нові моделі сім'ї породжують власні форми розриву взаємин. В традиційному шлюбі після розлучення розумівся розрив стосунків в юридичному, економічному та психологічному плані. У сучасних формах сімейних стосунків розглядається не лише процес розлучення, але й його психологічні наслідки.

Проблеми сімей, як свідчать українські дослідники [2], найчастіше ґрунтуються на відсутності знань та навичок безконфліктного спілкування та конструктивного розв'язання можливих суперечностей. Осмисленню причин появи будь-яких сімейних проблем сприяє розуміння сім'ї як складного утворення, яке має чітку структуру, тобто сукупність постійних, стабільних зв'язків. Аналізуючи структуру сім'ї, В. Семеченко та В. Заслуженюк [8] вказують, що найсуттєвішими її характеристиками є: влада та її розподіл, співвідношення між формальною владою і неформальним лідером; комунікації, розподіл інформаційних потоків у родині

(тривалість та якісні особливості, взаємодія між окремими її членами має різну насиченість в будь-якій сім'ї); ролева структура (при вивченні людської поведінки, психологи з'ясували, що існує набір ролей, у яких ми виступаємо в родині і в суспільстві: Дорослий і Дитина, Жертва і Переслідувач, Рятівник і Батько.

Більшість дослідників [4; 9], вивчаючи дисфункціональні сім'ї, виділяють низку мотивів їх створення:

- Втеча від батьків – являється пасивним протестом проти батьківського авторитету. Як зазначив Е. Фром такий шлюб є спробою компенсувати власну порожнину замість засобу збагатити своє життя.

- Повинність (вступ до шлюбу з почуття обов'язку) це може бути передчасна вагітність або статеві стосунки, що супроводжуються почуттям провини і вимагають одруження.

- Самотність – такі мотиви зустрічаються у людей, які переїхали на нове місце роботи. Як правило вони одружуються з тими людьми, яких знали раніше.

- Наслідування традицій (ініціатива батьків).

- Престиж, пошук матеріальних благ.

- Помста – такий мотив означає, що один із партнерів був знехтуваний і з помсти одружився з іншою людиною.

- Любов – також значиться в шкалі психологічних причин формування дисфункціональних сімей, тому що ймовірність зустріти людину, що повністю відповідає «еталону» мала, любов тільки формує передшлюбні пари.

На жаль, навіть в ідеальній, на перший погляд сім'ї, подружжя не може уникнути конфліктів – зіткнень, протидій мінімум двох людей, груп, на їх основі взаємно протилежних, несумісних потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, стосунків, установок, істотно значущих для особистості й групи (див. табл. 1).

Як свідчить практика, при розлученні подружжя часто виявляють емоційні та поведінкові реакції, які прийнято називати патологізуючими сімейними ролями. За результатами досліджень різних фахівців [3; 4; 7; 10], патологізуючі сімейні ролі – це моделі поведінки шлюбних партнерів, які здійснюють психотравмуючий вплив на членів сім'ї через їх структуру й зміст. Поява патологізуючих сімейних ролей відображає: *зверхне, зневажливе, корисливе ставлення особи до членів сім'ї* (грубіян, деспот, маніпулятор, мораліст, насильник, садист, цинік) – така поведінка проявляється при грубому спілкуванні, моральному приниженні, фізичному та психологічному насильстві; *слабкість, залежність особи від шлюбного партнера* (безхребетник, жертва, інфатил, невдаха, прокрастинатор) – людина

панічно боїться залишитись самотньою, особа звикла, що все замість нього вирішує партнер, не здатний до самостійного ухвалення рішення; *схильність члена сім'ї до аморальної поведінки* (брехун, мерзотник, шантажист, шахрай) – як правило такий тип присутній у людей в яких не сформована особистість, вони домагаються всього шляхом моделі поведінки «дитина»; *детерміновані певною фізіологічною, психічною залежністю особи* (алкоголік, боржник, ігroman, наркоман, сектант) – такі люди слабкі духом, замість того, щоб вирішувати проблему вони тікають від реальності.

Таблиця 1

**Класифікація сімейних конфліктів**

I. За суб'єктом	Подружні конфлікти	Весь спектр сімейних конфліктів
	Між батьками й дітьми	Помилки у вихованні дітей; ригідність сімейних стосунків; вікова криза
	Між родичами	Авторитарне вторгнення батьків
II. За джерелом	Цінності	Наявність протилежних інтересів, потреб
	Позиційні	Боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволення потреби у визнанні значимості «Я» одного з членів сім'ї
	Сексуальні	Психосексуальна несумісність подружжя
	Емоційні	Незадоволені потреби у позитивних емоціях (відсутність піклування, уваги й розуміння з боку членів сім'ї)
	Господарсько-побутові	Протилежні погляди на ведення домашнього господарства й участь у цьому процесі кожного з партнерів, важке матеріальне становище
III. За поведінкою конфліктуючих сторін	Відкриті (коректна розмова, взаємні биття посуду) Прихований (демонстратив не мовчання, різкі жести, погляди, що невербально повідомляють про незгоду)	Індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; виховання, зміст і причина конфлікту.

Доречно зазначити, що розлучення є складним процесом в будь-яких контекстах взаємин членів сім'ї. Дослідники [1] виділяють три етапи. Перший етап: накопичених подружньої дисфункції або розбіжностей – передбачає знаходження балансу сил, підтримуючих і деформуючих шлюб. Другий етап включає фазу розмірковування і прийняття рішення про розлучення, а також планування змін сімейної системи. Власне розлучення як відкритий прояв подружньої дисфункції або розбіжностей. Третій етап включає фазу перебудови сімейної системи та її стабілізація. Построзлучний період, який пов'язаний з подоланням наслідків розлучення

Для допомоги подружжя переживання процесу розлучення, широко використовується модифікація моделі переживання втрати і бідкання, запропонована Е. Кюблер-Росс [1]. Запропонована модель описує п'ять стадій, що відображають природну емоційну динаміку втрати.

1. Стадія заперечення. На цій стадії починають активізуватись захисні механізми, такі як раціоналізація («Нарешті прийшло звільнення», «рано чи пізно це все одно б сталося»), знецінення («насправді шлюб був жакликий», «мій чоловік/моя дружина – повна нікчема»), заперечення («нічого такого не сталося»). Всі ці механізми спрямовані для підтримки ілюзії контрольованості або сталості ситуації, таким чином допомагають оберігати психіку від надмірних потрясінь.

2. Стадія гніву. На цій стадії партнер сприймається як джерело всіх бід та страждань, саме тому по відношенню до нього виникають злість, гнів, образа. Переживаючи цей стан, може розгорнутись боротьба проти нього, використовуючи всі доступні методи та навіть дітей.

3. Стадія переговорів (стадія «угоди»). Партнери або один із партнерів намагаються відновити шлюб використовуючи різні маніпуляції стосовно один до одного, що тягнуть за собою сексуальні взаємини, вагітність, тиск на партнера з боку оточуючих, використання дітей та інше.

4. Стадія депресії. Коли попередні стадії не приносять бажаного результату, настає пригнічений стан, що пов'язаний з виснаженням і сумом, що супроводжується астеною, апатією, знеціненням себе, ослабленням довіри до людей.

5. Стадія прийняття. На цій стадії спостерігається прийняття факту розлучення і адаптацією до нових умов життя, що супроводжується структурними змінами в родині, їх стабілізацією та готовністю до нових відносин.

Не всі партнери готові примиритись з розлучення, саме в такому стані вони починають рятувати свій шлюб. За свідченням дослідників [2] існують певні способи, які партнерам не варто використовувати:

1. Першим з них є мета вирушити у спільну подорож, аргументуючи це тим, що вже мали спільні подорожі, які приносили їм позитивні емоції, тому і сподіваються, що в цьому випадку спрацює пам'ять і все налагодиться. На жаль все не так, так як буде переслідувати почуття, що така подорож більше може не повторитись.

2. Другий невдалий спосіб використовують практично усі. Пари намагаються розлучитись на певний час. Найчастіше такий спосіб пропонує партнер, який вже має на меті спробувати стосунки з кимось іншим, але мати можливість повернутися, якщо нові стосунки з якихось причин не складуться. Найбільше в таких ситуаціях будуть страждати діти.

3. Зміна зовнішності. Найчастіше до цього способу вдаються жінки, які виснажують себе дієтами, пластичними операціями маючи на меті засліпити своєю привабливістю охололого партнера. Чоловіки теж вдаються до такого способу, але вони обмежуються лише походом у тренажерний зал, намагаючись надати поставі атлетичного вигляду. Бути в шлюбі – означає постійно рости, розвиватися, змінювати свої стосунки, але це не вийде робити самому, сподіваючись догодити партнеру.

4. Найбільш невинуватий спосіб врятувати шлюб – це народження дитини. Такі діти потім часто страждають від реальних депресій, проявляють підвищену агресію, тривожність. Їхнє життя часто наповнюється скандалами, з'ясуванням стосунків і власним відчуттям вини людини, яка не виконала основне покладене на неї завдання.

Доречно звернути увагу, що дослідники [7] виділяють кілька стратегій поведінки перед розлученням, а саме:

1. Войовничість – за цієї стратегії, докладаються усі зусилля на повернення партнера в родину будь-якою ціною, що супроводжується відсутністю поваги та ненавистю до партнера.

2. Загострення кохання – пошук варіантів повернення партнера, що супроводжується підвищеною дружелюбністю та турботою.

3. Прийняття реальності – партнер усвідомлює неминучість розриву стосунків та намагається зберегти толерантне ставлення до партнера.

Способи порятунку шлюбу дійсно існують, але вони перебувають у зоні спільних дій, де люди здатні говорити та чути один

одного. Якщо цього ж не має, найкраще буде коли пара подякувати один одному, адже дійсно є за що подякувати. Подякувати за турботу, за можливість бути собою, віддаватись своїм інтересам, за новий досвід, підтримку і захист, присутність, і навіть за відсутність, коли це було необхідно, за вміння мовчати, щедрість, розум і кохання.

Зважаючи на те, що розлучення є важкою ненормативною сімейною кризою, виникає потреба у пошуку ефективних шляхів виходу з цієї кризи. Серед дослідників [2; 4; 7] існують різні думки з цього приводу. Зважаючи на їхні поради, ми дійшли висновку, що для швидко пережити розлучення та відновити своє душевне благополуччя варто дотримуватися певних правил:

1. Не перевіряти своїх партнерів в соціальних мережах. Цей спосіб лише посилить присутність колишнього партнера у свідомості та ускладнить завдання перервати думки про розірвані стосунки

2. Уникати роздумів про те, чому сталося розлучення. Бо в процесі таких роздумів людина буде постійно думати про партнера, а ці думки потрібно звести до мінімуму.

3. Скласти список всіх компромісів, на які довелось піти у стосунках. Вказувати потрібно і ті, на які б більше не пішли.

4. Робити те, що раніше приносило задоволення. Потрібно себе постійно переконувати, що рух – це важливий спосіб дати собі сигнал про те, що життя триває за будь яких умов.

5. Уникати будь яких нагадувань про шлюбні стосунки. До прикладу, це можуть бути повідомлення або фото, які викликають страждання або біль.

6. Активізувати спілкування з друзями і максимально використовувати їхню підтримку. Коло вашого спілкування допоможе отримати вам позитивні емоції.

Результати нашого дослідження (див. табл. 2) свідчать про те, що при розлученні допомагає виходити з кризових станів творчість.

Таблиця 2

**Результати опитування «Що допомогло вийти з кризового стану?»**

Хобі (мистецтво)	60%
Новий домашній улюбленець	37%
Рідні	15%
Друзі	48%
Спорт	20%
Зміна роботи	7%
Новий партнер	3%
Психолог	36%



Коли людина промальовує свої тривоги і страхи, гнів і роздратування їй потім стає легше. Людина може закритись у собі і приховувати навіть від самої себе свої переживання, але це найгірший варіант. Якщо «придушувати» свої емоції і не давати їм вийти на поверхню, то вони підуть в глиб свідомості, які згодом стануть установками і перейдуть на психосоматичний рівень.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Отже, після закінчення стосунків кожна особистість зазнає фундаментальних змін, варто сказати, що розрив стосунків впливає по різному як і на чоловіків, так і жінок. Результати наших досліджень свідчать, що, жінки, які пройшли процес розлучення, продемонстрували більшу відкритість. Пояснювали це тим, що розрив стосунків приніс їм певне відчуття звільнення на відмінну від чоловіків. Вони показали більшу емоційну нестабільність. Розрив певною мірою підірвав їхню віру в себе. Цей досвід може бути болісним, але головне розуміти, що в змозі пережити його та рухатись далі. Розпад шлюбних взаємин призводить до зниження соціального статусу особистості, що в подальшому впливає на самосприйняття, особливо це стосується жінок, які на думку оточуючих «не виконали свій обов'язок», в той час чоловіки меш піддаються критиці та більш схильні до позитивного самосприйняття.

З огляду на високу тенденцію розлучень та їх негативних наслідків для членів сім'ї, потребують подальшого вивчення методів психологічної діагностики моделей поведінки шлюбних партнерів на етапі розлучення та шляхи їх психологічної корекції.

### **Література**

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї. МАУП, 2001. 170 с.
2. Будінайте Г. Л., Коган-Лернер Л. Б. Консультативна психологія і психотерапія. 2011. № 2. С. 91-110.
3. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді: дис. ... д-ра філософії: 053. Хмельницький, 2021. 218 с.
4. Мушкевич М. І., Федоренко Р. Психологія молоді сім'ї. Луцьк, 2018. 235 с.
5. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса, 2009. 575 с.

6. Сіліяєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 Харків, 2004. 20 с.

7. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультивання. Перша частина. Київ, 2007. 144 с.

8. Туровська А. О. Розлучення – одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства. *Вісник Національного університету водного господарства та природокористування*, 2015. Вип. 1 (3). С. 164-166.

9. Потапчук Н. Д., Карпова Д. Є. Формування майбутнього сім'янина як психологічна проблема: *Габітус* : науковий журнал з соціології та психології. Одеса, 2022. Вип. №40. С. 183–188.

10. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Психологічні травелоги* : науковий журнал Хмельницького національного університету. № 2, 2023. С. 91-102.

## References

1. Bondarchuk O. I. *Psykhologhiia simi*. MAUP, 2001. 170 s.
2. Budinaite H. L., Kohan-Lerner L. B. *Konsultatyvna psykhologhiia i psykhoterapiia*. 2011. № 2. S. 91-110.
3. Karpova D. Ye. *Psykhologhichni umovy formuvannia uiaвлен pro simeini roli u studentskoi molodi: dys. ... d-ra filosofii: 053*. Khmelnytskyi, 2021. 218 s.
4. Mushkevych M. I., Fedorenko R. *Psykhologhiia molodoi simi*. Lutsk, 2018. 235 s.
5. Rybalka V. V. *Teorii osobystosti u vitchyzniani psykhologii ta pedahohitsi: Navchalnyi posibnyk*. Odesa, 2009. 575 s.
6. Siliaieva V. I. *Psykhologhichne vyvchennia ta korektsiia obrazu Ya u samotnikh zhinok : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk : spets. 19.00.01* Kharkiv, 2004. 20 s.
7. Tytarenko T. M. *Zhyttievi kryzy: tekhnologii konsultuvannia*. Persha chastyna. Kyiv, 2007. 144 s.
8. Turavska A. O. *Rozluchennia – odna z naiskladnishykh sotsialnykh problem suchasnoho suspilstva*. *Visnyk Natsionalnoho universytetu vodnoho gospodarstva ta pryrodokorystuvannia*, 2015. Vyp. 1 (3). S. 164-166.
9. Potapchuk N. D., Karpova D. Ye. *Formuvannia maibutnoho simianyna yak psykhologhichna problema: Habitus* : naukovyi zhurnal z sotsiologii ta psykhologii. Odesa, 2022. Vyp. №40. S. 183–188.
10. Potapchuk Ye., Pavelko A. *Teoretychnyi analiz kryzy emotsiinoi baiduzhosti podruzzhia yak psykhologhichnoi problemy*. *Psykhologhichni travelogy* : naukovyi zhurnal Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu. № 2, 2023. S. 91-102.