

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ, ЩО
ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПРОЦЕСІ РОЗЛУЧЕННЯ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Анастасія ЦОНИНЕЦЬ

4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

доктор психологічних наук, доцент
Галина КАТОЛИК

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент
Олександр КУЦІЙ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«10» квітня 2022 р., протокол № 10

Завідувачка кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів
2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	6
1.1. Психологічне благополуччя.....	6
1.2. Основні підходи до вивчення поняття психологічного благополуччя.....	8
1.3. Зв'язок між розлученням і психічним здоров'ям.....	15
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ осіб, що перебувають у процесі розлучення.....	22
2.1. Процедура і характеристики емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація загальних результатів дослідження особливостей психологічного благополуччя осіб, що перебувають у процесі розлучення.....	26
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ НА МАЙБУТНІ СТОСУНКИ ПОСТРАЖДАЛОЇ ПАРИ.....	34
3.1. Вплив розлучення на майбутні стосунки постраждалої пари та їхніх дітей.....	34
3.2.1. Реакції на розлучення, характерні лише для віку.....	42
3.2. Емоційні стадії розлучення.....	54
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Дослідження за останні 20 років постійно виявляють сильні зв'язки між розлученням і несприятливими наслідками здоров'я серед дорослих. Як правило, розлучені повідомляють про погіршення фізичного та психічного здоров'я та більше симптомів стресу, тривоги, депресії та соціальної ізоляції, ніж населення в цілому. Крім того, розлучення пов'язане з більш частими госпіталізаціями, вживанням психоактивних речовин, більш високим рівнем самогубств, нижчим рівнем психологічного благополуччя, і більший загальний ризик смертності. Однак чотири обмеження стосуються значної частини цього дослідження.

По-перше, часто дослідження включають лише один або два результати, пов'язані зі здоров'ям на одне дослідження (наприклад, стрес та/або депресія). Хоча це важливо для визначення конкретних наслідків розлучення, воно обмежує можливість отримати уявлення про більш повні профілі фізичного та психічного здоров'я серед розлучених груп населення. Вони можуть бути важливими для більш точної та всебічної оцінки та профілювання впливу розлучення на здоров'я. По-друге, більшість країн світу вимагають розлучного періоду, перш ніж буде надано юридичне розлучення. Це означає, що дослідження розлучень, які можуть використовувати дослідження «в режимі реального часу», є рідкісними, і є потреба в таких дослідженнях.

Поняття «дослідження в режимі реального часу» зазвичай відноситься до збору даних серед розлучених осіб з невеликими або відсутніми періодами розлучення до офіційного юридичного розлучення. При вивченні наслідків розлучення для здоров'я це може бути особливо важливим, оскільки багато наслідків для здоров'я, пов'язані з розлученням, можуть бути чутливими до «ефекту зцілення часу», внаслідок чого негативні наслідки розлучення з часом зменшуються. Таким чином, поточні дослідження несприятливих наслідків розлучення для здоров'я можуть, насправді, недооцінити негативний вплив розлучення на здоров'я, оскільки дані часто збиралися після розлучення, якому

передували значні періоди розлуки, і, таким чином, ймовірно, підлягають «час лікує». ефект». По-третє, мало досліджень, у яких використовуються ретельно перевірені та популяційні норми. Для точної оцінки вивчених результатів здоров'я необхідні перевірені заходи.

Однак ці оцінки можуть отримати користь від контекстуалізації, оскільки мають базові популяційні норми, з якими можна безпосередньо порівнювати результати. Це дає змогу отримати більш пряме уявлення про те, наскільки розлучені можуть відрізнятися від стандартних популяційних норм і, таким чином, відносний вплив розлучення на здоров'я. По-четверте, необхідні дослідження, які включають більш повний набір раніше досліджених соціально-демографічних і пов'язаних з розлученням предикторів або пояснювальних змінних психічного та фізичного здоров'я. Це дозволило б більш ретельно оцінити індивідуальний та комбінований вплив цих змінних на психічне та фізичне здоров'я.

Мета даної роботи дослідити особливості благополуччя у осіб, що перебувають у процесі розлучення та емоційне становище їх дітей.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя як психологічний феномен.

Предметом: особливості психологічного благополуччя осіб, що перебувають у процесі розлучення.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічного благополуччя.
2. Провести аналіз психологічного благополуччя осіб, що перебувають у процесі розлучення.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя осіб, що перебувають у процесі розлучення
4. Побудувати гіпотетичну модель особливостей психологічного благополуччя осіб, що перебувають у процесі розлучення
5. Дослідити вплив розлучення на майбутні відносини людей та їхніх дітей.

Гіпотези:

1. Імовірно, психологічне благополуччя осіб, що перебувають у процесі розлучення залежить від соціального статусу людини.
2. Конфлікт при розлученні значно збільшить розлад психічного здоров'я після врахування основних соціально-демографічних змінних (тобто вік, кількість дітей, дохід, освіта) і пов'язаних з розлученням характеристик (тобто тривалість шлюбу, кількість попередніх розлучень, розлучення статус ініціатора та статус нового партнера).

Теоретична новизна полягає у вивченні психологічного благополуччя людей, що перебувають у процесі розлучення

Практична новизна полягає у можливості використовувати набуті знання у повсякденній практиці психолога, який працює з сім'ями, під час розлучення.

Методологічна основа дослідження: для виконання поставлених завдань та досягнення поставленої мети, використовувався комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Для здійснення практичних завдань даного дослідження були проведені опитування, з використанням сучасних методик.

Особливість вибірки полягає у вивченні психологічних станів людей, які перебувають у процесі розлучення та їх благополуччя після розводу.

Структура роботи. Робота включає вступ, три розділи, висновки, список використаної літератури та додатки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Психологічне благополуччя

Психологічне благополуччя визначається як рівень психологічного щастя та здоров'я людини, що охоплює задоволеність життям і відчуття виконаного завдання. Фізичне благополуччя охоплює фізичне здоров'я, включаючи стани захворювання, рівень фізичної підготовки та здатність виконувати повсякденну діяльність. Психологічне благополуччя охоплює точку зору людини на життя, включаючи не тільки сприйняття фізичного здоров'я, а й самооцінку, самоефективність, стосунки з іншими та задоволеність життям. Кращою є моністична перспектива, в якій визнається, що фізичне благополуччя та психологічне благополуччя цілісно взаємопов'язані [11, ст. 598].

Інтегруючи різні теорії, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, К. Ріфф пропонує узагальнену модель, що включає шість складових: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань [8, ст. 720].

Наявні концепції суб'єктивного благополуччя, в основному, створені в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу, але існують також оригінальні і самостійні моделі благополуччя. Наприклад, відповідно до моделі А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [9, ст. 16]. П. П. Фесенко пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [10, ст. 16]. При чому,

структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться. У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточуючими», «ціль в житті»; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати.

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Подружжя, які перебувають у неякісному або нещасливому шлюбі, мають два варіанти — вони можуть або залишитися одруженими, як передбачає звичайна весільна клятва, або розлучення.

Перспектива подружньої стійкості стверджує, що розлучення може бути позитивним, оскільки забезпечує особи з другим шансом на життя, коли перші шлюби не відповідають очікуванням.

Обидві сторони мають вагомні аргументи, хоча й узгоджуються з розпадом шлюбу. З точки зору емпіричної літератури, розлучення часто є стресовими, драматичними, значущими подіями з широким негативним впливом на якість життя. Та все ж постає питання: «як розлучення впливає на індивідуальне благополуччя?». Вплив розлучення на самопочуття осіб може бути пов'язано з

нездатністю контролювати або неуважністю до відбору процесу, які роблять більш-менш імовірним, що пара розлучиться.

Розлучення може бути пов'язане з конкретними і довгостроковими впливами на здоров'я та загальне психічне самопочуття. Масштабні дослідження показують, що майже половина людей, які переживають розлуку та розлучення, повідомляють про рівень психічного розладу, який є достатньо високим. Крім того, подібні дослідження показують, що людині, яка пережила розлучення, зазвичай потрібно близько двох років, щоб повернутися до нормальної психологічної ситуації. Особливо в групі ризику знаходяться чоловіки. Інші дослідження показали кореляцію між розривом стосунків і самогубством, ризик самогубства серед розлучених чоловіків майже втричі вище, ніж у одружених чоловіків. Вплив розлучення ще більш негативно впливає на дітей, особливо враховуючи рівень розлучень у розвинених країнах.

Розбіжності щодо опіки над дітьми можуть призвести до досить емоційно виснажливих ситуацій. Однією з найпоширеніших обставин є одружені батьки, які розлучаються і під час шлюбнорозлучного процесу не можуть досягти згоди про те, де і як мають жити їхні діти. В інших випадках шлюб або стосунки розриваються ще до народження дитини, і батьки повинні домовитися про опіку без спільної історії батьківства. Суперечки щодо опіки також можуть виникати через роки після розриву, наприклад, коли батьки переїжджають або коли підліток хоче змінити умови проживання, або батьки мають проблеми з дитиною.

Розлучення – це не кінець стосунків для пари з дітьми, це перехід від одних відносин (шлюбу) до інших (партнерів по вихованню). Приватне вирішення спорів про опіку дійсно зменшує конфлікти та задає тон для більш спільних постійних стосунків між співбатьками. Природно, це також може сприяти позитивним стосункам між дітьми та обома їхніми батьками.

1.2. Основні підходи до вивчення поняття психологічного благополуччя

Розлучення – це перехідний період, коли особи, які розлучаються, зустрічаються з перебудовою сімейної системи та пристосуванням до змін. Важливим показником процесу адаптації може служити психологічне самопочуття розлучених. Досягнення благополуччя дається нелегко з багатьох причин, однією з яких є досвід, пов'язаний з відсутністю втрат, пов'язаних з розпадом шлюбу. Соціальна підтримка є основним ресурсом подолання кризи та успішної адаптації до життя після розлучення.

Багато осіб, що перебувають у процесі розлучення, вказують на те, що особистий біль і розгубленість, які вони відчують, посилюються байдужим або засуджувачим суспільством, яке мало приготувало пропозицій і створило декілька установ, щоб допомогти їм. Адвокати та терапевти — два представники суспільства, призначені для того, щоб вести подружжя, що розлучається, у цей неспокійний час. Вони можуть надати підтримку, співчуття та підбадьорення, або вони можуть ескалувати протистояння та посилити відчай. Подібно до того, як для терапевта, який лікує клієнтів, які планують розлучення, важливо розуміти часто змагальний характер судових розглядів, так і для подружнього адвоката важливо розуміти психосоціальний вплив цього життєвого досвіду на його або її клієнтів.

Одна з найбільш чітко окреслених моделей, розроблених на сьогоднішній день, теорія Пола Боханнана про процес розлучення за шістьма стадіями описує складність, сум'яття та потрясіння, які характеризують досвід розлучення. Боханнан наголошує, що як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях звичайний спосіб впоратися з травмою — це спроба її заперечувати. Однак якщо травма не зникає або не вщухає, постраждала людина повинна повільно впустити її в свою свідомість, щоб вона не виснажувала себе повністю. Боханнан стверджує, що при розлученні вирішення цієї травми відбувається в міру того, як людина проходить шість окремих етапів. Боханнан приходить до висновку, що шість стадій можуть відбуватися в різному порядку та з різною

інтенсивністю, але що кожна стадія переживається під час процесу розпаду шлюбу.

1. Емоційне розлучення.

«Емоційне розлучення», перша станція Боханнана, починається, коли пара все більше усвідомлює своє почуття невдоволення. Чоловік і дружина відчують, що їх шлюб погіршується, і обидва часто підкреслюють негатив, а не ті позитивні сторони їхніх стосунків. Рівень взаємної довіри підривається, а рівень критики зростає. Часто звинувачення та зустрічні звинувачення за невиконані обіцянки накидаються один на одного. На цьому етапі процес зростання розчарування може бути зворотнім, якщо подружжя спільно висловлюють свої скарги та приймають відповідну відповідальність за зміну дратівливої поведінки та нереалістичних очікувань, які викликали їхнє почуття невдоволення. Якщо на цьому етапі буде шукана подружня терапія, сторони можуть погодитися до спроби примирення. Однак, якщо процес не повернути назад і якщо емоційний розрив розшириться, пара почне переживати горе, яке супроводжує втрату об'єкта любові.

Якщо вони продовжують жити разом, подружжя відчуває неприйняття, оскільки з'являється доказ того, що вони більше не потрібні один одному. Часто спостерігається зниження сексуальної активності, хоча і не у всіх, пари припиняють статеві стосунки. Можливе пояснення тривалої фізичної участі може полягати в тому, що це являє собою знайомий шаблон, який важко порушити, або воно може відображати невіру в те, що шлюб фактично розпадається. Незважаючи на взаємну неприязнь, деякі подружжя, очевидно, все ще сексуально притягуються один до одного і неохоче відмовляються від фізичного задоволення, яке вони отримують. Крім того, досвід цього автора свідчить про те, що для одного з подружжя нетипово використовувати секс у відчайдушній спробі зберегти шлюб.

2. Юридичне розлучення.

«Юридичне розлучення» — це друга стадія моделі Боханнана».

Хоча багато штатів ухвалили закони про розлучення без вини, деякі юрисдикції все ще зберігають низку «винних підстав» для розлучення. Розлучення законом, засновані на вині подружжя, традиційно вимагають, щоб подружжя розпочинаючи позов про розірвання шлюбу, були невинними у вчиненні протиправних дій. Держава, третя сторона в шлюборозлучному процесі, відповідає за вирішення питання про винність або невинність відповідних сторін. Двоє людей не можуть просто погодитися на розлучення. Замість цього кожен із подружжя має бути представлений юристом, роль якого полягає в захисті інтересів свого клієнта.

У цьому процесі, однак, спільна відповідальність подружжя за розлучення часто ігнорується, хоча обидві сторони зазвичай сприяють розірванню шлюбу.

Часто судовий позов стає досить озлобленим через адвокатів, які сприяють посиленню «бойових дій», надмірно підкреслюючи, що їхні клієнти конкурують фінансово. Адвокат може, наприклад, рекомендувати стратегії, які ігнорують стратегії його клієнта. Наприклад, щоб зменшити витрати перед шлюбом, чоловікові можуть дати вказівку продовжити спільне проживання з дружиною, хоча його постійна присутність може посилити емоційний розрив між ним і його дружиною.

Так само, щоб максимізувати суму аліментів на дитину, що є закономірним для адвокатської практики, дружинам радять не шукати роботу або припинити роботу під час судового розгляду - тактика, яка призначена для гри на співчуття судді. Адвокат зазвичай намагається маніпулювати процесом судочинства аргументуючи, що розлучення настільки засмучує клієнта, що він не може зосередитися на роботі. Однак, такий маневр може бути принизливим і огидним для жінки, яка вирішує не відновлювати своє життя, маніпулюючи іншими. Як не дивно, але в цей критичний момент жінці може знадобитися підтримуюча структура у вигляді робочого колективу та товариські стосунки, які забезпечує соціальне підприємство. Праця не тільки допомагає їй підтримувати певну неперервність у своєму житті, але це також являє собою нейтральну арену, на

якій адекватне або вище її функціонування може відновити її пошкоджене почуття власної гідності. Таким чином, маніпулятивні прийоми можуть мати юридичний сенс, але можуть бути психологічно-травмівним для клієнта.

3. Економічне розлучення.

«Економічне розлучення», третя стадія Боханнана, пов'язана з фінансовими питаннями юридичного розлучення, такими як врегулювання майна, утримання подружжя та аліменти на дитину. Адвокати зазвичай обговорюють деталі угоди подружжя, не вдаючись до змагання в залі суду. Спосіб, який вони, однак застосовують, частково залежить від бажання їхніх клієнтів погодитися на справедливий розподіл майна.

Адвокат, який бере участь у переговорах про майнову угоду повинен розуміти, що подружні речі часто набувають сентиментального характеру та цінності і що розставання з ними часто сприймається як болісна втрата. Таким чином, необхідне належне представництво інтересів клієнта, щоб враховувати інші фактори, ніж власність економічної цінності. Для того, щоб зрозуміти основні почуття подружжя, адвокату може бути корисно проконсультуватися з психотерапевтом, оскільки такі консультації можуть допомогти розрядити ворожість переговорів і дозволити їм діяти більш оперативно і справедливо. Інші фактори, які можуть вплинути на процес врегулювання, включають:

- бажання чоловіка чи дружини прискорити розгляд справи, через його або її романтичні стосунки з іншим;
- точність декларації з податку на прибуток та можливе розкриття викриваючої інформації;
- відчуття права дружини через часові періоди, коли вона, як основний заробітчанин у сім'ї, підтримувала освіту свого чоловіка або тому, що жертвувала власною освітою чи кар'єрою, поважаючи бажання чоловіка.

Неможливо перерахувати чи визначити всі фактори, які впливають на процес майнового врегулювання. Однак у переговорах адвокат повинен пам'ятати, що обидві сторони зазвичай надавали важливе значення їхньому минулому

фінансовому та емоційному внеску на їхній шлюб, на їхній поточний спосіб життя та на їхнє бажання жити комфортно в майбутньому.

4. Спільне розлучення.

«Розлучення батьків», четвертий пункт Боханнана, стурбований проблемами, які виникають у зв'язку з визначенням опіки. У цьому контексті для вказівки на це використовується термін «спільний - батьківський». Хоча розлучення припиняє юридичні узи шлюбу, це не припиняє стосунки між батьками та дітьми. Розлучення батьків є економічним розлученням. Наприклад, жінка, якій призначено опіку, може подати до суду клопотання про припинення відвідування батьком дітей з метою змусити колишнього чоловіка або збільшити розмір аліментів на дитину або їх відновлення. З іншого боку, чоловік може в порядку утримувати або виплачувати аліменти і змусити колишню дружину виховувати дитину по-іншому або торгуватися за різний порядок відвідування. Це співвідношення створює сприятливий ґрунт для маніпуляцій і помсти між колишнім подружжям. Це також сфера, в якій найчастіше спливають невирішені емоційні конфлікти подружжя.

Перераховані вище проблеми особливо турбують дітей після розлучення, яким потрібен доступ до обох батьків. Оскільки обидва батьки повинні підтримувати часті контакти зі своїми дітьми після розлучення, адвокат зобов'язаний не повідомляти свого клієнта зневажати іншого з батьків під час судового процесу щодо опіки або заборонити відвідування. Для адвоката особливо важливо не викривати, і не допустити свідомого викриття дитини маніпулятивними вивертами під час судового розгляду. Розглянемо невинуватого підлітка, якого просять дати свідчення щодо батьківського опікунства. Якщо його чи її змушують свідчити по відношенню до одного з батьків, це означало б нерозумну нелояльність до дитячої психіки. Але якщо він або вона відмовляється від прохання, це є зрада, «відкинутий» батько. Чи має хтось етичне право на розміщення дитини в такій небезпечній дилемі? Оскільки подружжя невдача розриває коло спорідненості дитини, це в кращому

випадку тривожний період і виснажливо в гіршому випадку, особливо коли боротьба за опіку загострює сутички. Незалежно від етичних питань така тактика загострюється, їх використання явно загрожує можливість дружніх стосунків після розлучення, батьків і дітей. Тому адвокат повинен розглянути, чи доцільно коли-небудь застосовувати такі маневри під час судового процесу.

5. Громадське розлучення.

П'ята стадія Боханнана має назву «Розлучення громади та проблема самотності». Цей етап стосується зміни соціальної спільноти розлученої особи. Одружені друзі розлученої пари, як правило, залишаються дружніми лише з одним із колишніх подружжь та вони самі можуть більше не почувати себе комфортно зі своїми ще одруженими друзями. Наприклад, тому що їх немає, розлучники часто почувуються ніяково коли їх запрошують на громадські заходи, на які присутні лише подружні пари.

Одружені друзі можуть спробувати домовитися про побачення для колишнього чоловіка, але вони зазвичай знають небагатьох одиноких осіб. Неодружені та одружені люди, здебільшого, просто відвідують різні місця і перебувають в різних соціальних колах. Таким чином, нещодавно розлучена людина зазвичай переживає перехідну фазу - відчуття самотності – «вирвані з корінням». Поступово переважаюче відчуття самотності у людини починає зменшуватися і емоційна енергія стає доступною для побудови нової соціальної мережі.

Щоб допомогти розлученій людині налагодити нові стосунки, психотерапевт і адвокат повинні спочатку зрозуміти, що розлученим психологічно важко намагатися зустрітися з іншими у своїх вікових категоріях, які мають схожі інтереси. Ця проблема ускладнюється тим, що вони часто не знають, куди йти, чи що зробити. Щоб допомогти клієнту, який готовий до спілкування, психотерапевт і адвокат можуть порекомендувати клієнту кілька популярних книг про розлучення та його наслідки, щоб клієнт міг зрозуміти, що його реакції нормальні. Психотерапевт також може захотіти вказати типи проблем клієнта,

намагаючись допомогти йому встановити нові соціальні прихильності, і вкаже на те, що інші пережили подібний досвід і вижили. Щоб розлучені він чи вона могли проконсультуватися щодо нових соціальних можливостей, адвокат і психотерапевт також можуть надати інформацію про місцеві соціальні клуби та субгрупи, які їх приваблюють, багатоквартирні комплекси, популярні серед одиноких дорослих і громадські групи самопомоги, які спонсорують організовані заходи для «новоспеченого» холостяка.

6. Психічне розлучення.

Кінцевою стадією Боханнана є «психічне розлучення», етап під час якого і вирішується проблема отримання людиною індивідуальної автономії. Це найскладніша станція розлучення, оскільки це передбачає відокремлення себе від особистості партнера й вплив колишньої подружньої системи, а також прийняття повної відповідальності за власні думки та вчинки. По суті, більше немає партнера, на якого можна покладатися чи скаржитися.

Успішне вирішення досвіду розлучення відбувається, з точки зору цього автора, коли розлучена особа досягла розуміння, чому він або вона ввійшли до шлюбу, фактори, які сприяли цьому чи їх вибір подружжя, невирішені внутрішньо-психічні проблеми, які призвели до подружнього розлому, і сукупність факторів, що спричинили фактичне розлучення.

1.3. Зв'язок між розлученням і психічним здоров'ям

Збільшенню рівня розлучень приділено велику наукову увагу. Більшість досліджень зосереджені на наслідках розлучення або розлуки для колишніх партнерів та їхніх дітей. Наслідки для здоров'я розлучення також добре задокументовані, показуючи згубні наслідки розлучення як на соматичному і психічному здоров'ї, з розведеним відчують більш високі рівні депресії, стрес і страх, а також зниження рівня самооцінки.

Аналіз дослідження, опублікований в *Journal of Marriage and Family*, показав, що численні дослідження психічного здоров'я розлучень підтверджують, що «люди, які перебувають у шлюбі та живуть з подружжям,

відзначають більший фізичний і психологічний добробут, ніж неодружені, особливо розлучені». Крім того, дослідження, опубліковане в *Journal of Family Issues*, показало, що нещодавнє розлучення підвищило ймовірність смерті від самогубства в 1,6 разів порівняно з 1,3 разів при дистальному розлученні (розлучення, яке відбулося раніше).

Зовсім недавно велике дослідження датських вчених показало, що якість життя, пов'язана зі здоров'ям, була значно гіршою для нещодавно розлучених у порівнянні з загальним населенням. Дане дослідження також показало, що більша кількість конфліктних розлучень призвела до гірших наслідків для психічного здоров'я, навіть якщо дослідники враховували інші соціально-демографічні змінні. [9]

Порівняно з одруженими або спільно проживаючими, розлучені частіше відвідують професійних медичних працівників, таких як лікарі загальної практики, спеціалісти та психіатри, а також частіше госпіталізуються. Здається, найбільше страждають матері-одиначки; вони мають більше проблем зі здоров'ям і звертаються до професійних служб охорони психічного здоров'я частіше. Більше того, дослідження голландських вчених показали, що розлучені не тільки мають вищі показники використання психіатричної допомоги, вони також мають більший рівень незадоволених потреб. Це означає, що розлучені частіше перебувають у стані, коли вони потребують невідкладної допомоги медичних працівників, але не можуть її отримати. Інше дослідження, проведене канадськими колегами у підгрупі матерів-одиначок засвідчило більш ширше звернення їх до фахівців психіатричного профілю, що відображає їх більш високий рівень психопатології. [2, ст. 400]

Окрім дослідження Бійла та Равеллі, вищезгадані дослідження не були засновані на репрезентативній вибірці загальної популяції, не враховувалися важливі проміжні змінні, такі як соціально-економічний статус і доступність неформальної підтримки, або не включали дані про когось, крім жінок. Причому лише два дослідження зосередилися на пошуку допомоги при проблемах

психічного здоров'я. У цьому дослідженні продемонстровано відмінності між розлученими та одруженими, які звертаються за професійною допомогою через проблеми з психічним здоров'ям, використовуючи репрезентативну вибірку населення європейських країн. На основі поведінкової моделі Андерсена можемо визначити деякі соціальні структурні детермінанти, які пояснюють ці індивідуальні відмінності у споживанні послуг з психічного здоров'я як на рівні окремої особи, так і на рівні країни. Поведінкова модель Андерсена стверджує, що звернення по медичну допомогу залежить від наявності сприятливих характеристик, сприятливих ресурсів і факторів потреб. [3, ст. 199]

Сприятливими характеристиками, на його думку є ті особливості, які стосуються розвитку проблеми психічного здоров'я. Враховується також наявність стилю життя (наприклад домогосподарства), сімейний стан, освіта, статус роботи, вік і стать. Все це і є відповідними сприятливими ознаками.

У різних дослідженнях вказується, що різні сімейні композиції пов'язані з різними кількостями використання медико-санітарної допомоги, і демонструють, що у розлучених вона більша, ніж в одружених. Ще один актуальний складний для вирішення аспект – наявність дітей. Оскільки розлучені батьки змушені підтримувати контакти один з одним, наявність дітей у сім'ї може вплинути на їх психічне здоров'я. Крім того, виключне право опіки над дітьми часто включає в себе батьківські напруги в емоційному плані, а також і фінансовому плані. Виникає часто проблема пошуку кращої роботи, нових друзів, нового партнера. Усі ці проблеми виступають в якості важливих буферів у віднайдені психічної рівноваги. З іншого боку, діти можуть додати відчуття сенсу в життя батьків, а старші діти, зокрема, можуть бути важливим джерелом практичної та соціальної підтримки для своїх батьків (Ryff, C.D. Keyes C.L.M. 1995). [7, ст. 720]. Рівень освіти також впливає на кількість необхідних послуг з психічного здоров'я. Навіть після контролю стану психічного здоров'я люди з нижчою освітою менш схильні звертатися до професійних служб психічного здоров'я. Попередні дослідження показали, що розлучення частіше зустрічається

серед високоосвічених людей, що може пояснити більш високе використання послуг психічного здоров'я серед розлучених. Однак нещодавно деякі автори стверджували, що в країнах, де вартість розлучення знизилася, люди з нижчою освітою більше схильні до ризику розлучення, що підтверджує це пояснення (Н.Х.Вулфінгер, М.Е.Мейсон). [15, ст.87]

Статус роботи також корелює з використанням психіатричної допомоги: порівняно з працюючими людьми, люди за межами ринку праці, як-от безробітні, пенсіонери, домогосподарки та «домашні» чоловіки, менш схильні звертатися за професійною допомогою через психічне здоров'я, навіть після контролю нестабільного стану психічного здоров'я (Barrett, 2000 ; Simon, 2002 ; Symoens et al., 2013b) [1 ст. 451]

Отже, оскільки розлучені люди мають підвищений ризик бути звільненими можна очікувати, що вони рідше звертатимуться за професійною психічною допомогою.

Що стосується віку, то ризик захворювання збільшується з віком і, отже, розширюється споживання медичних послуг.

Дослідження також показали, що жінки мають вищі показники використання медичної допомоги, ніж чоловіки. Деякі дослідження показують, що це значною мірою пояснюється існуванням гендерних відмінностей у психічному здоров'ї незалежно від сімейного стану. Деякі дослідники стверджують, що розлучення чи розлука має більш серйозний вплив на психічне здоров'я жінок, ніж чоловіків, що може пояснити більший рівень потреби в допомозі зрівноваження психічного здоров'я розлученими жінками (Саймоенс та ін., 2014 ; Петрен та ін., 2017) [26, ст. 58].

Інші пояснюють ці гендерні відмінності у використанні послуг, вказуючи на те, що жінки, як правило, більш схильні шукати професійної допомоги, навіть після того, як їх реальні потреби контролюються. Відповідно до цих дослідників, вплив сімейного стану на споживання психіатричної допомоги може відрізнятися залежно від статі, при цьому у жінок рівень використання

психіатричних послуг вищий, ніж у чоловіків (Коен і Фінці-Доттан, 2012). [22, ст. 581].

Допоміжні ресурси – це засоби та знання, необхідні для отримання допомоги. Щоб отримати допомогу, потрібно мати як фінансові можливості, так і знання, куди звернутися за допомогою. У Європі заможні люди частіше шукають спеціалізовану допомогу, в той час як доступ до первинної медичної допомоги є, в першу чергу для бідних верств населення, а також може бути для всіх груп пацієнтів з більшим рівнем доходів. Крім того, соціальна підтримка з боку родичів і друзів може розглядатися теж як додатковий сприятливий ресурс. З одного боку, соціальна підтримка може стимулювати використання медичних послуг, оскільки соціальні мережі можуть допомогти у розпізнанні розвитку проблем зі здоров'ям і можуть стимулювати людину до звернення за професійною допомогою. З іншого боку, соціальна підтримка також може перешкоджати споживанню медичних послуг. Особи, які відчувають проблеми, зазвичай звертаються за допомогою до свого найближчого оточення, перш ніж звертатися до офіційної медичної служби. Однак, оскільки особи з низьким рівнем соціальної підтримки не можуть розраховувати на допомогу своїх знайомих, звернення за професійною допомогою може бути способом компенсувати брак соціальної підтримки. У порівнянні з одруженими та спільно проживаючими, розлучені мають менші соціальні мережі та меншу соціальну підтримку. Крім втрати колишнього партнера, вони також втрачають половину своїх родичів і, часто, деяких спільних друзів. Тому очікуємо, що розлучені будуть частіше користуватися послугами закладів психічного здоров'я через менш доступну соціальну підтримку (Mastekaasa, 1994 ; Amato, 2000) [23, ст. 208].

У середньому - розлучені, порівняно з одруженими, мають гірший статус соматичного та психічного здоров'я. Вони відчувають вищий рівень дистресу, депресії та тривоги, і їм доводиться частіше стикатися з певними соматичними проблемами, що часто створює додатковий тягар для їх психічного здоров'я.

Відмінності в психічному та фізичному здоров'ї можна значною мірою, але не повністю, пояснити гіршою соціально-економічною ситуацією та відсутністю соціальної підтримки. Іншими поясненнями є вплив психологічного благополуччя на здоров'я – більш здорові особи менш схильні до розлучення, шкідливі наслідки стигматизації розлучення та виникнення негативних життєвих подій як наслідок розлучення, наприклад, необхідність рухатися вперед у соціальному плані. (наприклад, Thuen, 2001; Cipric та ін., 2020) [21, ст. 113].

Таким чином, більш високе споживання медичних послуг розлученими може бути значною мірою наслідком погіршення фізичного та/або психічного здоров'я. Однак, навіть після контролю за цими факторами потреб, попередні дослідження показують, що рівень споживання психіатричних послуг у розлучених залишається вищим, ніж у одружених. Більше того, особи без партнера виявляють вищі незадоволені потреби в догляді, ніж ті, хто живе з партнером.

Щоб контролювати відмінності між країнами в розподілі ключових змінних – сімейного стану та використання професійної медико-психологічної допомоги – розглядаємо два показники на рівні країни: рівень розлучень на рівні країни та пропозицію професійної допомоги.

Очікується побачити відмінності між країнами у використанні послуг психічного здоров'я на основі сімейного стану, оскільки норми та цінності щодо сім'ї та розлучення, а також соціальна політика щодо розірвання шлюбу та одноосібного батьківства різняться між країнами. На даний момент недостатньо досліджень щодо зв'язку між рівнем розлучень та відмінностями у сімейному стані, і як вони стосуються використання послуг психічного здоров'я. Проте бачимо два можливі шляхи, за допомогою яких рівень розлучень може взаємодіяти із співвідношенням між сімейним станом та використанням послуг у сферах психічного здоров'я (Sander et al., 2020)[6, ст. 719].

По-перше, очікуємо виявити, що більший рівень розлучень йде рука об руку з розширеним використанням професійних медико-психологічних послуг

розлученими. Хоча більш тонкі форми стигматизації все ж можливі, можна очікувати, що розлучення буде менш стигматизованим у країнах, де рівень розлучень вищий, що полегшить розлученим звернення за допомогою.

По-друге, є ознаки того, що використання професійної допомоги серед розлучених може бути нижчим у країнах із високим рівнем розлучень. На основі теорії соціального порівняння і дослідження на розлучення і стигматизації, можемо припустити, що люди в країнах з високим рівнем розлучень більше не буде дивитися на сімейне розлучення як різні або проблематичного співвідношення, що призвело до відносного зниження кількості людей, які шукають професійну допомогу серед розлучених. Звичайно, також можливо, що рівень розлучень не впливає на звернення до професійної психологічної або медичної допомоги, крім композиції, яка є результатом складу сімейного стану населення (Amato, 2010). [10, ст. 1269].

Висновок до 1 розділу

Згідно завдання 1, було теоретично опрацьовано феномен «психологічне благополуччя», продемонстровано модель теорій Пола Боханнана про процес розлучення за шістьма стадіями, які описують складність, сум'яття та потрясіння, що характеризують досвід розлучення. Детально розглянуто зв'язок між розлученням і психічним здоров'ям, за багатьма дослідниками та науковими вченими, описано їхні спостереження до взаємного відношення подружжя, які перебувають у процесі розлучення, та їх психологічне благополуччя, а також вплив навколишніх факторів.

РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПРОЦЕСІ РОЗЛУЧЕННЯ

2.1. Процедура і характеристики емпіричного дослідження

Розлучення батьків пов'язують із погіршенням самопочуття молодих людей. Однак незрозуміло, чи є цей висновок клінічно значущим, оскільки дослідження з використанням структурованих клінічних інтерв'ю відсутні. Таким чином, метою цього дослідження було визначити, чи є у молодих людей із розлученими батьками ризик розвитку психічних розладів. Крім того, були досліджені відмінності в піклуванні батьків, соціальній зв'язності, хронічному стресі та травматичних переживаннях між дітьми розлучених і нерозлучених батьків.

Враховуючи важливий зв'язок між розлученням батьків і психічним здоров'ям дорослих, дуже важливо зрозуміти його психологічний вплив на сім'ю та соціальний розвиток дитини.

Краще розуміння наслідків розлучення батьків щодо соціальної зв'язку дитини, а також пережитих травм і сімейних взаємодій може допомогти розробити конкретні заходи, спрямовані на запобігання довгострокових наслідків для здоров'я дітей із розлучених сімей та їхніх батьків.

Для проведення дослідження були використані наступні методики:

1. Перспектива Амато «Розлучення-стрес-перебудова» (DSR; Амато, 2000 р.), яка припускає, що несприятливі наслідки розлучення залежать від низки ризиків і захисних факторів, які виникають під час і після процесу розлучення.
2. SF-36 - це показник самозвіту з 36 пунктів, який є широко використовуваним інструментом для оцінки якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, протягом попередніх 4 тижнів серед загальної популяції та різних груп пацієнтів (Maruish, 2011).

Опис емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження складалася з 50 учасників. Серед них 66% становили жінки, а середній вік жінок становив 44,65 року ($SD = 8,34$), для чоловіків – 46,66 років ($SD = 9,31$). Більшість учасників мали принаймні середній освітній рівень та отримували принаймні середню по країні заробітну плату (таблиця 1). Більшість вибірки (88,3%) становили батьки, у яких в середньому становило 1,88 ($SD = 0,99$), тобто вони мали одну дитину. Середня тривалість шлюбу для чоловіків становила 12,22 року ($SD = 8,11$), а для жінок 13,0 років ($SD = 7,98$), і приблизно для 88% вибірки це було їхнє перше розлучення. Більшість жінок (52%) повідомили, що ініціювали розлучення, а 29% чоловіків повідомили, що є ініціаторами розлучення. Більшість учасників як чоловіків, так і жінок не мали нових партнерів після розлучення (65% чоловіків, 64% жінок).

Слід зазначити, що були певні гендерні відмінності в соціально-демографічних характеристиках і характеристиках, пов'язаних з розлученням. Зокрема, порівняно з чоловіками, жінки були молодшими, були одружені трохи довше, були високоосвіченими, заробляли менше, ніж чоловіки, частіше ініціювали розлучення та мали інший статус партнера, ніж чоловіки:

- вік ($t(1854) = 4,74, p < 0,001$);
- тривалість шлюбу ($t(1854) = -1,972, p = 0,049$);
- освіта ($\chi^2 = 32,61, p < 0,001$);
- дохід ($\chi^2 = 107,41, p < 0,001$);
- статус ініціатора ($\chi^2 = 90,50, p < 0,001$);
- новий партнер ($\chi^2 = 14,82, p = 0,002$).

Таблиця 1. Демографічні показники учасників

Змінна		Чоловіки	Жінки
вік, роки, середній (SD)		46,66	44,65
Кількість дітей, %	0	13,3	11,0
	1	15,2	15,8
	2	49,3	49,7

	3	19,1	19,6
	4+	3,9	3,9
Рівень освіти	Низький рівень освіти	43,9	32,5
	Середній рівень освіти	28,8	41,5
	Високий рівень освіти	27,2	26,0
Дохід	Нижче середньої зарплати по країні	26,7	47,7
	Середня по країні	47,0	41,8
	Заробітна плата вище середньої по країні	26,3	10,8
	Довжина шлюбу, середня	12,22	13,0
	Загальна тривалість розлучення в днях	4,47	5,23
Кількість розлучень, %	Одного разу	86,7	88,2
	Два рази	10,7	10,1
	Тричі	1,9	1,5
	Більше трьох разів	0,6	0,2
Ініціатива розлучення	Учасник	28,5	51,8
	Взаємна домовленість	19,2	13,2
	Колишня дружина	52,3	35,0
Новий партнер, %	Учасники мають нових партнерів	3,6	5,3
	Учасники не мають партнерів	64,7	63,7
	Жінка має новго партнера, а чоловік - ні	13,5	8,7
	Чоловік має нового партнера, а жінка - ні	18,3	22,3

Дані про всіх людей, які розлучилися протягом періоду дослідження, були отримані від статистичного управління та порівняні з вибіркою дослідження. Вибірка дослідження була репрезентативною щодо віку, доходу та тривалості шлюбу ($p > 0,05$). Були статистично значущі відмінності між учасниками та порівняльною популяцією за статтю (більше жінок взяло участь: $\chi^2 = 208,45, p < 0,001$), освітнім рівнем (учасники дослідження були більш високоосвіченими: $\chi^2 = 1135,23, p < 0,001$), і кількість попередніх розлучень.

Соціодемографічні змінні

Вік на момент розлучення вимірюється роками та місяцями. Сексуальну ідентичність визначали шляхом відповіді: «Ти чоловік чи жінка?» з варіантами

відповідей: 1 = «Чоловік» 2 = «Жінка». Рівень освіти оцінювався відповіддю: «Яку найвищу освіту ви отримали?» з такими варіантами відповідей: 1 = «низький рівень освіти» (наприклад, початкова школа, середня школа, середня бізнес-школа, професійно-технічна освіта), 2 = «середній рівень освіти» (наприклад, середня вища освіта, ступінь бакалавра), а 3 = «високий рівень освіти» (наприклад, ступінь магістра або вище). Ці категорії були скорочені для описових цілей в таблиці 1, щоб 1–3 = «Нижче середнього», 2–4 = «Середнє», 5+ = «Вище середнього»; однак у всіх аналізах використовувалася оригінальна шкала. Кількість дітей було отримано, запитавши, скільки дітей було учасників від 0 до 4+.

Для основних результатів цього дослідження була використана друга версія короткої форми 36 (SF-36). Інструмент включає в себе наступні вісім доменів, які вимірюються за допомогою 35 пунктів: фізичне функціонування, роль фізична (рольова участь з проблемами фізичного здоров'я), тілесний біль, загальний стан здоров'я, життєва сила, соціальне функціонування, роль-емоція (рольова участь з проблемами емоційного здоров'я), і психічне здоров'я. Останній елемент не входить до субшкал доменів і стосується самооцінки перехідного стану здоров'я. Відповіді надаються за шкалою Лайкерта або у форматі так чи ні. Доменні бали наводяться у вигляді 0–100 трансформованих балів, а t-показники, які розраховуються на основі необроблених балів, а вищі бали вказують на кращий стан здоров'я (Maruish, 2011). Підсумкові змінні фізичного та психічного здоров'я розраховуються з використанням усіх восьми областей здоров'я на основі їх відносних аналітичних ваг. Було визначено, що інструмент SF-36 є дійсним і надійним для широкого кола населення (Vjorner et al., 1998; Maruish, 2011).

Аналіз даних

Відсутні дані становили менше ніж 5% для всіх змінних у цій статті, що нижче відсотки пропущених даних, які можуть зміщувати результати (Shafer, 1999 ; Bennett, 2001 ; Dong and Peng, 2013). Таким чином, дані були опущені «по списку» в аналізах. Для законної змінної тривалості розлучення, викиди були

змінені на відсутні значення, використовуючи помірно консервативний $\pm 2,5$ -кратний поріг медіанного абсолютного відхилення (MAD), як рекомендовано Leys et al. (2013) .

Для порівняння нашої вибірки з наявними нормативними даними було використано t -тести з одним зразком, які включають декількох дорослих (52% жінок) з оцінки здоров'я SF-36.

Для порівняння використовували трансформовану шкалу SF-36 0–100.

Кореляційний аналіз Пірсона використовувався для оцінки двовимірних кореляцій між змінними. Ієрархічний множинний регресійний аналіз використовувався для оцінки незалежного внеску в пояснення дисперсії SF-36 резюме фізичного та психічного здоров'я t -бали. На першому етапі в якості прогнозників були введені вік, кількість дітей, дохід та освіта; на другому кроці в якості прогнозів були введені тривалість шлюбу, кількість попередніх розлучень, статус ініціатора розлучення та статус нового партнера. Оцінки були введені як предиктор на третьому кроці. Цей підхід дозволяє оцінити унікальний внесок набору змінних (тобто демографічні та пов'язані з розлученням змінні), а зокрема, дозволяє оцінити унікальний внесок конфлікту розлучення, крім внеску демографії та факторів, пов'язаних із розлученням.

2.2. Аналіз та інтерпретація загальних результатів дослідження особливостей психологічного благополуччя осіб, що перебувають у процесі розлучення

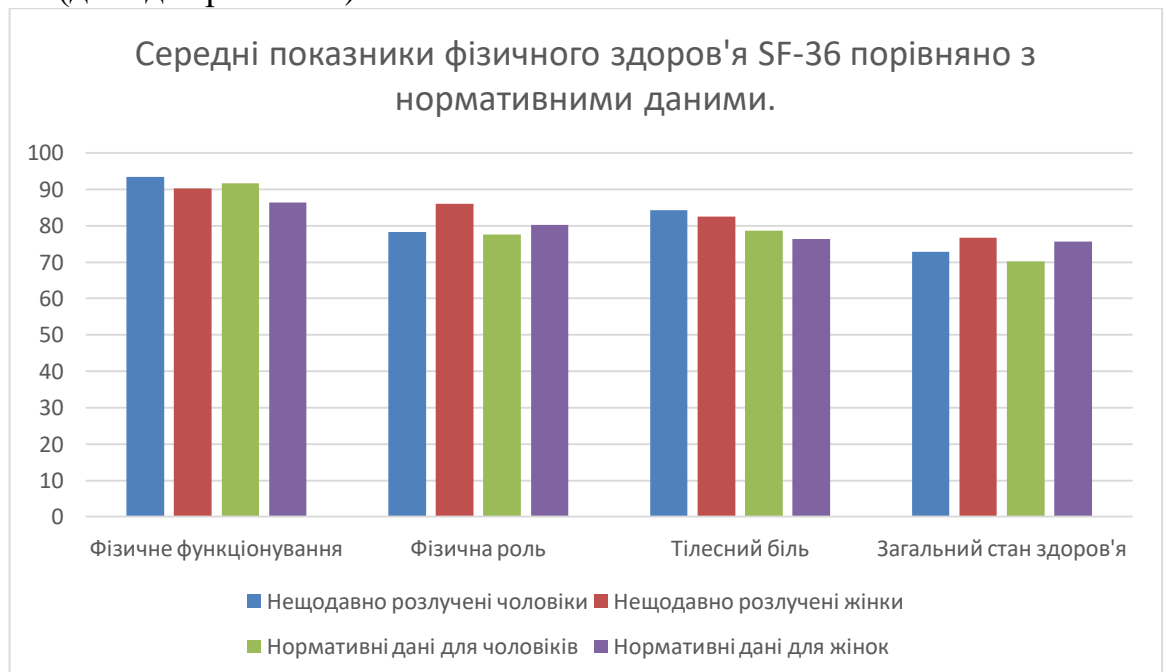
У порівнянні з нормативними даними, учасники чоловічої статі повідомили про

- нижчі фізичні показники ролі - $t(878) = -9,38, p < 0,001, d = 0,32,$
- гірший загальний стан здоров'я - $t(878) = -5,66, p < 0,001, d = 0,19,$
- нижча життєва сила - $t(875) = -31,88, p < 0,001, d = 1,08,$
- зниження соціального функціонування - $t(878) = -23,51, p < 0,001, d = 0,79,$
- нижча роль емоційна. бали - $t(878) = -25,63, p < 0,001, d = 0,87,$
- погіршення психічного здоров'я - $t(875) = -40,79, p < 0,001, d = 1,38,$

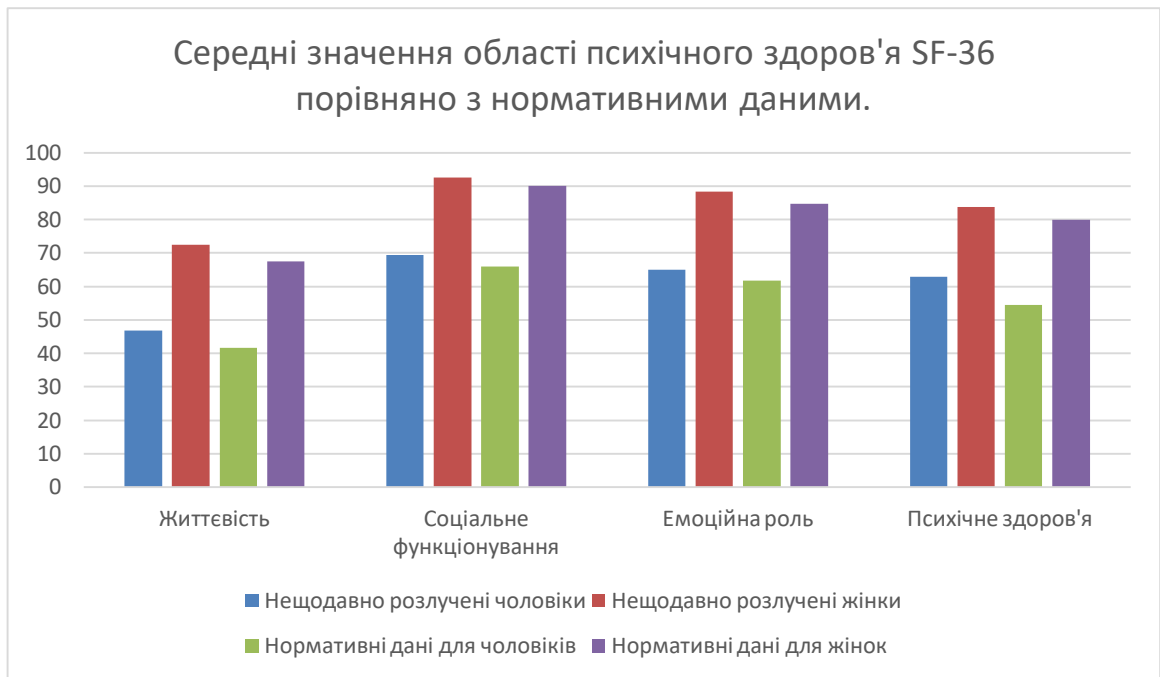
- але краще фізичне функціонування - $t(879) = 6,66, p < 0,001, d = 0,23$
- і нижчий рівень фізичного болю - $t(878) = 2,34, p = 0,020, d = 0,08$

Статистично значущі відмінності були виявлені на доменах SF-36 для жінок. У порівнянні з нормативною жіночою популяцією, учасники жіночої статі повідомили про

- нижчі фізичні показники ролі $t(880) = -3,00, p = 0,003, d = 0,10,$
- гірший загальний стан здоров'я $t(883) = -7,25, p < 0,001, d = 0,24,$
- нижчий життєвий тонус $t(878) = -33,00, p < 0,001, d = 1,11,$
- нижчі показники соціального функціонування $t(880) = -23,19, p < 0,001, d = 0,78,$
- зменшилася роль емоційної ємності $t(880) = -25,86, p < 0,001, d = 0,87$
- погіршення психічного здоров'я $t(878) = -38,31, p < 0,001, d = 1,29,$
- краще фізичне функціонування $t(883) = 9,94, p < 0,001, d = 0,33$
- нижчі рівні тілесного болю $t(880) = 2,92, p = 0,004, d = 0,10$
(див. діаграми 1-2).



Діаграма 1. Середні показники фізичного здоров'я SF-36 порівняно з нормативними даними.



Діаграма 2. Середні значення області психічного здоров'я SF-36 порівняно з нормативними даними.

Граничні показники порівняння були створені таким чином, що ті, у кого *t*-показники нижче 44, були віднесені до категорії погано функціонуючих, ті, у кого *t*-показники від 44 до 56 (тобто середні), були віднесені до категорії нормального функціонування, а ті, у кого *t*-показники вище 56 (тобто вище) були віднесені до категорії вищого функціонування. Порівняння показали, що в групі втручання 8,3% впали нижче мінімального показника фізичного здоров'я (нормальний = 23,8% і вище = 68%) і 73,6% впали нижче мінімального показника психічного здоров'я (нормальний = 19,9% і вище) = 6,6%). Аналогічно, для контрольної групи 8,0% впали нижче мінімального показника фізичного здоров'я (нормальний = 22,5% і кращий = 69,5%) і 72,6% впали нижче мінімального показника психічного здоров'я (нормальний = 23,8% і кращий = 3,6%).

Серед чоловіків двовимірний кореляційний аналіз продемонстрував, що нижчий вік, вищий дохід, вища освіта, менша тривалість шлюбів, менше попередніх розлучень і нижчі показники психічного здоров'я були значно пов'язані з кращим фізичним здоров'ям ($p < 0,05$).

Серед жінок нижчий вік, вищий дохід, вищий освітній рівень, менше попередніх розлучень, статус нового партнера, нижчий конфлікт при розлученні

та нижчі показники психічного здоров'я були значно пов'язані з кращим фізичним здоров'ям ($p < 0,05$). Серед чоловіків вищий вік, більша тривалість шлюбу, більше попередніх розлучень, статус ініціатора та нового партнера, а також нижчі показники конфлікту при розлученні були значною мірою пов'язані з кращим психічним здоров'ям, тоді як у жінок вищий дохід, менше попередніх розлучень, статус ініціатора та нижча кількість конфліктів при розлученні бали були суттєво пов'язані з кращим психічним здоров'ям.

Відповідно до першого дослідницького питання, дослідження виявило, що психічне здоров'я розлучених відрізняється, ніж в осіб відразу після розлучення. Крім того, за всіма показниками психічного здоров'я величини цих відмінностей були великими (тобто (d) = 0,78–1,38). Результати для фізичного здоров'я були більш неоднозначними.

Результати психічного здоров'я підтверджують існуючі дослідження в цій галузі, і, зокрема, розміри впливу тут були великими, що в основному може відображати терміни збору вихідних даних. Завдяки унікальній можливості зібрати дані, дуже близькі до юридичного розлучення (у середньому менше ніж за п'ять днів з моменту розірвання шлюбу), а також той факт, що більшість вибірки розлучилися без попереднього періоду розлучення, дані, можливо, менше підлягали «часу лікувальний ефект» (Hald et al., 2020a).

За дослідженням Амато (2000) DSR, це означає, що час після розлучення ще не мав шансу пом'якшити негативні наслідки розлучення. Крім того, слід бути обережним щодо узагальнюваності вибірки, через неімовірнісний процес вибірки, результати пропонують деякі з перших уявлень про те, наскільки несприятливим може бути вплив розлучення на психічне здоров'я безпосередньо після розлучення, використовуючи діапазон загальних показників психічного здоров'я (Sander et al., 2020)[31, ст. 141].

Припускається, що двозначні висновки щодо фізичного здоров'я розлучених одразу після розлучення стосуються вибірки дослідження, змісту питань вимірювання результатів та часу вимірювань. Далі, як вперше

запропонував вчений Сандер (2020) , коли йдеться про фізичне здоров'я, також може мати місце ефект «час шкодить», коли фізичне здоров'я зазнає більш негативного впливу протягом процесу розлучення, ніж одразу після розлучення. Причинним механізмом може бути те, що погіршення психічного здоров'я з часом все більше негативно впливає на фізичне здоров'я (Sander et al., 2020) [32, ст. 83].

З прикладної точки зору, в різних вибірках і групах пацієнтів, краща якість життя, пов'язана зі здоров'ям, виміряна за допомогою SF-36, була пов'язана з меншим ризиком захворюваності, тривожність і депресивні симптоми (Lacson et al., 2010 ; Saquib et al., 2011 ; Folker et al., 2019). Крім того, дане дослідження показало, що гірша якість життя, пов'язана зі здоров'ям, виміряна інструментом SF-36, є передвісником більшої кількості випадків відсутності на роботі через хворобу, госпіталізації та вищих витрат на охорону здоров'я як серед загальних популяцій, так і для кількох субпопуляцій (Lacson et al., 2010 ; Laaksonen et al., 2011 ;Паймонт і Баттерворт, 2015). У поєднанні з результатами дослідження, особливо щодо психічного здоров'я, це означає, що існує здорове людське та фінансове обґрунтування при розробці заходів, які можуть допомогти розлученим впоратися з несприятливими (психічним) наслідками для здоров'я їхнього розлучення.

Щодо гіпотези дослідження, як серед чоловіків, так і жінок, було виявлено, що конфлікт при розлученні значно змінює психічне здоров'я після контролю за основними соціально-демографічними змінними та характеристиками розлучення. Що стосується психічного здоров'я, серед чоловіків було виявлено, що більше дітей, більше попередніх розлучень, ініціювання розлучення учасників, статус нового партнера та нижчий рівень конфлікту при розлученні додали до прогнозу кращого психічного здоров'я. Слід зазначити, що менша кількість конфліктів при розлученні також передбачала покращення фізичного здоров'я жінок.

Дане дослідження вказує на те, що вже під час розірвання шлюбу, вищі ступені конфлікту при розлученні пов'язані з погіршенням психічного здоров'я, навіть якщо врахувати інші соціально-демографічні змінні та фактори, пов'язані з розлученням. Це не може бути дивним, враховуючи, що більш високий ступінь конфлікту при розлученні може негативно заважати або ускладнювати важливі рішення та життєвий вибір під час юридичного розлучення, як-от поділ майна, спільне батьківство та опіка над дітьми. Результати цього дослідження підкреслюють необхідність зосередитися на рівнях конфліктів при розлученні вже на початку розлучення (Hald et al., 2020d) [33].

Теорія DSR Амато передбачає, що несприятливі наслідки розлучення залежать від взаємодії між ризиком і захисними факторами (Amato, 2010). Ці фактори включають багато з тих, які виявлено в цьому дослідженні, які значною мірою спрогнозують як психічне, так і фізичне здоров'я, включаючи дохід (DSR = економічна безпека, рівень життя), статус нового партнера (DSR = наявність нового партнера) і рівень конфлікту при розлученні (DSR = конфлікт з колишнім партнером). Відповідно, результати цього дослідження можна розглядати як підтримку теорії DSR Амато, оскільки теорія DSR розглядає розлучення «не як окрему подію, а як процес, який розгортається протягом місяців і навіть років» [15, с. 10]. Більше того, з цього випливає, що психічне та фізичне здоров'я може мати негативний вплив ще до юридичного розлучення як наслідок тривалих стресових та незадовільних стосунків (Hald et al., 2020). Тому вимірювання психічного та фізичного здоров'я, що використовуються в цьому дослідженні, зроблені відразу після юридичного розлучення з невеликим попереднім періодом або без нього, можуть «вловити» наслідки для психічного та фізичного здоров'я цього «...процесу, який розгортається місяцями і навіть роками». [5].

Примітно, що у суспільстві, з великим державним сектором, добре розвиненою системою соціального забезпечення та меншими відмінностями між багатими та бідними порівняно з більшістю інших західних країн, вищий дохід все ще значною мірою передбачав психічний добробут серед жінок і фізичне

благополуччя як чоловіків, так і жінок. Відповідно до теорії DSR, це свідчить про те, що дохід може бути ключовим фактором захисту від негативного впливу на здоров'я, пов'язаного з розлученням (Leopold, 2018), навіть у дуже егалітарних суспільствах. Більше того, дохід може бути важливішим за рівень освіти, змінна, яка раніше була пов'язана з результатами психологічного та фізичного здоров'я після розлучення (Cohen and Finzi-Dottan, 2012; Perrig-Chiello et al., 2015) [34].

При оцінці результатів слід враховувати наступні обмеження дослідження. У дослідженні використовувалася неімовірнісна вибірка розлучених і використовувалися показники самозвіту, що може обмежити узагальнення результатів. Зокрема, вибірка дослідження могла складатися з осіб з більшою кількістю конфліктів і більше психічних і фізичних проблем, ніж ті, хто не брав участі в дослідженні, оскільки ці особи, можливо, вважали, що платформа втручання буде для них особливо корисною. І навпаки, також може статися так, що люди з більшою кількістю конфліктів і більшими психічними та фізичними проблемами, можливо, вирішили не брати участь (Хауелл і Шепперд, 2012; ДіБелло та ін., 2015), і, таким чином, вони недостатньо представлені в поточному дослідженні [35, ст. 308].

Отже, дослідження показало, що якість життя розлучених одразу після розлучення, значно гірша. Крім того, більш високий рівень конфлікту при розлученні передбачав погіршення психічного здоров'я навіть після контролю за іншими соціально-демографічними змінними та характеристиками розлучення, які часто націлені на дослідження взаємодії між розлученням і здоров'ям. Отримані результати підкреслюють важливість надання допомоги розлученим якомога раніше після розлучення, щоб покращити якість життя, пов'язану зі здоров'ям.

Висновок до 2 розділу

Згідно завдання 2-4 наведено дві основні методики: 1 - Перспектива Амато «Розлучення-стрес-перебудова», 2 – SF-36, за якими проводилось емпіричне дослідження, про рівень стану психічного здоров'я осіб, які перебували у процесі

розлучення. Доведено, що серед чоловіків що нижчий вік, вищий дохід, вища освіта, менша тривалість шлюбів, менше попередніх розлучень і нижчі показники психічного здоров'я були значно пов'язані з кращим фізичним здоров'ям, а серед жінок нижчий вік, вищий дохід, вищий освітній рівень, менше попередніх розлучень, статус нового партнера, нижчий конфлікт при розлученні та нижчі показники психічного здоров'я були значно пов'язані з кращим фізичним здоров'ям.

Гіпотеза підтвердилась згідно перспективи Амато «Розлучення-стрес-перебудова», що несприятливі наслідки розлучення залежать від взаємодії між ризиком і захисними факторами, які продемонстровані на двох діаграмах, за якими зроблено аналіз середнього показника фізичного та психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ РОЗЛУЧЕННЯ НА МАЙБУТНІ СТОСУНКИ ПОСТРАЖДАЛОЇ ПАРИ

3.1. Вплив розлучення на майбутні стосунки постраждалої пари та їхніх дітей

Зростання поширеності розлучень у країнах стало серйозною проблемою для суспільствознавців.

У дітей після розлучення батьків спостерігається широкий спектр виникаючих проблем. Згідно з багатьма психологічними дослідженнями, такими як Zill (1993) і Piffner, McBurnett and Lahey, et. in. (1999); діти з розлучених сімей мають більшу кількість випадків порушення поведінки та навчання через такі фактори, як відсутність батьківської присутності, дисципліни та керівництва на ключових етапах розвитку в житті. З соціологічної точки зору, це також може бути частково через нижчу освіту, що обмежує освітні та інші фінансові ресурси. Також було виявлено, що діти з розлучених домогосподарств погано взаємодіють зі своїми батьками і матерями. Сімейна взаємодія в цілому може зазнавати постійного дефіциту спілкування. [16, ст.1180].

Розлучення батьків стало проблемою розвитку для багатьох дітей. Через величезні наслідки розлучення батьків для життя (наприклад, батьківські конфлікти перед розлученням, можливий переїзд і зміна школи, недоступність одного або обох батьків, посилення травматичного досвіду), багато дітей відчують перенапруження і страждають від величезних соціальних наслідків і наслідків, пов'язаних зі здоров'ям. Враховуючи важливі наслідки розлучення батьків для психічного здоров'я дорослих, дуже важливо зрозуміти його психологічний вплив на сім'ю та соціальний розвиток дитини. Це дослідження, яке вивчає вразливість молодих та дорослих із розлученими в порівнянні з нерозлученими батьками щодо психічних розладів за допомогою структурованого клінічного інтерв'ю. Крім того, вперше були досліджені довгострокові наслідки розлучення для самотності, травматичного досвіду та

батьківської турботи. Краще розуміння наслідків розлучення батьків для ризику розвитку психічних розладів у дітей та для специфічних травматичних переживань може допомогти розробити спеціальні профілактичні програми, які підтримують дітей у збереженні здоров'я під час і після розлучення батьків.

Діти, які ростуть у розлучених сім'ях, як правило, мають менше контактів з батьками, які не є опікунами, і з плином часу їхні стосунки з дітьми погіршуються. Це залишає прогалину в батьківській моделі, яка служить «шаблоном стосунків» для всіх майбутніх стосунків у житті. Як було показано, коли діти після розлучення досягають повноліття, вони мають проблеми з психологічним самопочуттям і стосунками. Інші дослідження показали, що діти, які виростили в сім'ях із високим рівнем конфлікту між батьками, частіше сприймали власні стосунки як проблеми; вагомим поясненням цього може бути моделювання батьків.

- Відносини батьків і дітей

Багато психологічних теорій, пов'язаних з моделюванням батьків, наприклад, висунуті Альбертом Бандурою, припускають, що батьки схильні моделювати майже всі види поведінки для своїх дітей. Почуття побоювання щодо шлюбу, принаймні частково, пояснюється тим, що ви стали свідком розлучення батьків і пам'ятаєте про біль, який він заподіяв. Відповідно до теорії моделювання, здається можливим, щоб ставлення недовіри або образи, які переживають у зв'язку з розлученням батьків, могло передаватися дітям і переноситися в доросле життя [36, ст. 303].

Встановлено, що позитивні стосунки з одним із батьків негативно вплинули на стосунки з іншим батьком після розлучення. Частково це може бути пов'язано з тенденцією одного або обох батьків зображувати протилежного батька в негативному світлі. Діти також можуть відчувати себе змушеними обирати сторону під час внутрішнього сімейного конфлікту, в той час як кількість часу, проведеного з одним із батьків, також, як було показано,

негативно впливає на стосунки з іншим батьком після розлучення (Hoffman & Ledford, 1995) [38, ст. 67].

Дослідження Zill і Wallerstein показують, що в дитинстві люди з розлучених батьківських домів, як правило, виявляли почуття до своїх батьків, які є більш пристрасними, ніж у їхніх однолітків у неушкоджених сім'ях. Таке ставлення можна пояснити підвищеним страхом покинутих і втрат, спричинених розлученням батьків, що компенсується посиленням прихильності до батьків або основного опікуна, що залишився. [13, ст. 135].

Ці «пристрасні почуття», ймовірно, також можуть мати форму гніву або посилення образи на відсутніх батьків.

- Батьки

Більшість психологів погодяться, що батько важливий для розвитку дитини, щоб прищепити дисципліну та інші соціальні навички. Проте дослідження, що оцінювали дітей від розлучення, показали більш позитивні стосунки з матерями, ніж з батьком; насправді, дослідження показують, що стосунки з батьком часто знаходяться під загрозою. Діти після розлучення також повідомляли про меншу прихильність до своїх батьків і оцінювали їх як менш турботливих. Це можна очікувати, якщо врахувати, що 89,4% випадків закінчуються тим, що фізична опіка над дітьми присуджується матері.

Існують важливі встановлені гендерні відмінності в середовищі дітей після розлучення, які можуть пояснити різний вплив розлучення батьків на жінок і чоловіків. Контакти дітей з батьками після розлучення обмежені, і, отже, дівчата та хлопчики мають досить різну схильність до моделювання однієї статі та рольової ідентифікації після розлучення.

Проблемна поведінка батьків та їх уявна відсутність зусиль характеризували більшість історій розлучення. Особливо вразливими були діти, які повідомляли про труднощі з батьками під час шлюбу або які погано пам'ятали свого батька. Деякі дорослі повідомили, що стосунки з батьками згасли або розірвалися не через проблемну поведінку батьків чи відсутність

зусиль, а через те, що батьки переїхали. Ці дані можуть свідчити про те, що участь батьків може бути більш значущим фактором для ставлення дітей до своїх батьків після розлучення, ніж лише розлучення.

- Матері

У той же час надмірна участь батьків може бути психологічно нездоровою. Деякі дослідники повідомили, що діти чоловічої статі стають «сурогатним подружжям» для своїх матерів, формуючи нездорові та залежні стосунки між поколіннями за відсутності батька. Син занадто часто перетворюється в довіреної особи, захисника і помічника матері. Коли мати і син занадто пов'язані один з одним і залежать один від одного, батькові і сину важко, або взагалі неможливо, залишатися близькими.

У дітей може виникнути більша ймовірність розвитку подібних проблем, пов'язаних із інтимністю та стосунками, які моделюються через мати-одиначку. На жаль, у багатьох із цих синів і дочок виникають проблеми зі знайомствами, встановленням інтимних стосунків або відчуттям комфорту зі своєю власною сексуальністю. Докази, як правило, твердо підтверджують, що розлучення батьків істотно впливає на важливість конкретних ідеалів стосунків, таких як прихильність, пристрасть і незалежність.

- Сини та доньки

Син частіше, ніж дочка, почує ворожі, принизливі коментарі про свого батька від матері, що, у свою чергу, часто послаблює зв'язок між батьком і сином. «Це, у свою чергу, може завдати шкоди гендерній ідентифікації та самооцінці синів... рідко коли хлопчик дотримується негативної думки про свого батька, не дотримуючись такої самої думки про себе».

У стосунках чоловіки частіше відмовлялися від участі. Значна частина чоловіків взагалі уникала стосунків. Загальним підтекстом для чоловіків було «будь-які стосунки, в яких я перебуваю, розпадуться».

З іншого боку, було показано, що дочки розлучених батьків справляються з відсутністю фігури батька, шукаючи товаришів-чоловіків. Було показано, що

вони демонструють вищий рівень проміскупітету і мають більше стосунків, ніж чоловіки з розлучених сімей. Зменшення батьківських контактів є одним із найсильніших затяжних наслідків розлучення батьків у дитинстві, особливо для дочок.

- Довгострокові наслідки розлучення

Дослідники дітей від розлучень починають досліджувати далекосяжну спадщину розлучень у нашому суспільстві. Розлучення батьків згубно впливає на здатність любити і бути коханим у тривалих, відданих стосунках. Література про довгострокові наслідки розлучення для дорослих дітей показує, що є нижчі відчуття благополуччя та загальної якості життя, а також проблеми у стосунках для тих, хто переживає розлучення своїх батьків у дитинстві. Багато дослідників у сфері шлюбно-сімейного консультування виявили, що дорослі, які виховуються в розлучених сім'ях, страждають від дефіциту соціальних навичок і мають особливі проблеми у вирішенні конфліктів у власному шлюбі.

За даними Зілла, Моррісона та Койро, діти з розлучених сімей частіше відчують емоційний стрес або проблемну поведінку. Важко визначити, чи сталося це через стрес, який стався на сім'ю під час розлучення, відволікання від академічної шкільної роботи, чи відсутність уваги та участі батьків була основою цих розладів. [17, ст 98].

Існують докази, що демонструють, що діти, які були молодшими на момент розлучення батьків або з сімей із вищим батьківським конфліктом, з більшою ймовірністю отримували нижчі бали за показниками довіри та самі мали високі подружні конфлікти. Дитинство є ключовим періодом розвитку, тому, коли батьки розлучаються на ранньому етапі життя дитини, вона, ймовірно, пропускає важливі моделі розвитку. Крім того, чим молодша дитина була на момент розлучення батьків, тим уразливішою вона може бути для формування спотворених переконань щодо природи розлучення своїх батьків. Багато дітей можуть проявляти почуття провини та відповідальності за відсутність батьків через розлучення.

- Вплив на стосунки з дорослими

Багато досліджень показують, що сімейний конфлікт, як правило, був сильним передвісником розлучення і змушує дітей з розлучених сімей оцінювати свої стосунки як такі, що мають більший сімейний конфлікт. Ті з неушкоджених сімей повідомили про більшу згуртованість, виразність, товариськість, ідеалізацію та менше конфліктів, ніж ті, хто з розлучених сімей. Проте вихід із розлученої сім'ї не вплинув на самооцінку молодих людей, страх перед інтимністю чи задоволеність стосунками, але вплинув на страхи та очікування щодо розлучення.

Глибокі дослідження чітко вказують на те, що ставлення до шлюбу та успіху в шлюбі передається між поколіннями в розлучених сім'ях. Чоловіки та жінки з розлучених сімей, як правило, отримують значно нижчі бали за кількома показниками психологічного благополуччя і з більшою ймовірністю самі будуть розлучені. Ця тенденція може мати соціальний вплив на нашу культуру, оскільки дані свідчать про те, що дорослі діти після розлучення мають проблеми у стосунках, які також призводять до розлучення в їхніх шлюбах, що може призвести до постійного циклу цього явища. [14, ст. 648].

Мабуть, найбільша проблема, пов'язана з розлученням, полягає в тому, що воно справді є циклічним явищем. За оцінками, від 40% до 50% дітей, народжених у США в 1980-х роках, зазнали розлучення батьків. Жінки, які пережили розлучення батьків, мають на 60% вищий рівень розлучень, ніж їхні колеги; тоді як чоловіки, батьки яких розлучилися, мають на 35% вищий рівень розлучень, ніж чоловіки, чий батьки залишилися у шлюбі (Glen & Shelton, 1983). Здається очевидним, що люди з розлучених сімей, швидше за все, самі розлучаються, і тому створюють враження, що розлучення шлюбу є більш прийнятним. Амато стверджує, що дорослі діти після розлучення більш песимістичні щодо своїх шансів на довічний шлюб і оцінюють розлучення менш негативно, ніж інші молоді дорослі.

Студенти, які пережили конфлікт після розлучення, частіше вступали в дошлюбні статеві зносини, їхнє задоволення від поточних стосунків було нижчим, а стосунки між батьками та дітьми погіршилися. Ці дорослі діти після розлучення також виявили більше труднощів у пошуку людей, з якими вони могли б налагодити стосунки.

Джудіт Валлерстайн була одним із провідних дослідників феномену розлучення та його впливу на стосунки дорослих. Її 25-річне дослідження довголіття, здається, чітко вказує на те, що ставлення до шлюбу та успіх у шлюбі передається між поколіннями в розлучених сім'ях. Цікаво, що особи з дослідження Валлерстайна не вказували на почуття страху перед успішними стосунками, але відчували менш оптимізм щодо своїх шансів на успішний шлюб. Це дослідження було одним із найглибших, коли-небудь проведених на дорослих дітей після розлучення, і ілюструє, як на дорослих дітей після розлучення вплинув вибір їхніх батьків. [25, ст. 357].

Короткочасна адаптація дитини до розлучення: це процес адаптації протягом перших кількох років. Наявність негативних факторів, таких як конфлікти, які переживає дитина в сім'ї, відсутність спілкування між батьками, економічні труднощі та стресові фактори, ускладнюють адаптацію дитини до нового етапу її життя. Зазнавши негативного когнітивного, емоційного, соціального та поведінкового впливу протягом цього періоду, діти вступають у короткий період жалоби/плачу проти цього процесу змін у сім'ї. Внаслідок внутрішніх конфліктів, які вони переживають, вони можуть страждати від страху, смутку, гніву, провини, самотності, неприйняття, відчуття нелюбимості, а також фізичних проблем, таких як біль у животі, головний біль і біль у грудях, а також психосоматичні розлади, такі як сон і переїдання.

Тривала адаптація дитини до розлучення: цей період починається після перших двох років після розлучення і може тривати до повноліття. Загалом, у цьому процесі забезпечується адаптація до процесу змін, що відбуваються в сім'ї. Якщо в цьому процесі тривають конфлікти між матір'ю і батьком, адаптація

дітей до цього періоду стає складною, внаслідок чого можуть виникати емоційні та поведінкові проблеми, що проявляються у дитини.

Вразливість, яку створює для дитини розлучення, пов'язана, зокрема, з віком, статтю, рівнем стресу, який переживає сім'я в процесі розлучення, і з тим, чи достатньо виконуються батьківські функції чи ні.

Повідомлялося, що найважливішим фактором адаптації дитини до нового стану був її вік на момент розлучення. Діти, як у дуже молодому віці, так і в пізньому підлітковому віці, менше зазнають впливу довгострокових негативних наслідків розлучення в порівнянні з іншими періодами віку.

Діти розлучених батьків переживають набагато складніший процес у підлітковому віці, коли зазнають кількох змін у розвитку, таких як набуття соціальної, сексуальної та професійної ідентичності, здатність стати незалежними, набуття компетенції та вміння встановлювати близькі стосунки. Повідомляється, що порівняно з підлітками в нерозлучених сім'ях ризик бути виключеним зі школи, передзаплідненням та проявом асоціальних дій зріс у 2-3 рази більше у тих, хто має розлучених батьків.

Порівняльні дослідження, проведені з цього приводу, свідчать про те, що діти з розлученими або розлученими батьками, порівняно з тими, хто живе з сім'єю, розвивають недовірливу прихильність до батьків, і що їхня схильність до миттєвої люті, постійної люті, самозвинувачення, відчайдушності, депресія і схильність до самогубства вище за інших. Виявлено, що рівень соціальної адаптації, самооцінки та психологічної стійкості тих, у кого розлучені батьки. [20, ст. 268].

Хоча деякі результати досліджень свідчать про те, що чоловіки набагато більше піддаються розлученню, ніж дівчата, інші результати досліджень показують, що це навпаки. У дослідженні, проведеному Асліханом із групою дітей, які належали до розбитих і повних сімей, було встановлено, що у студентів чоловічої статі рівень тривожності вищий порівняно з жінками. Визначено суттєву різницю між рівнями тривожності за статтю дітей, батьки яких не були

розлучені. Достовірної різниці між рівнями самооцінки за рівнем тривожності у віці дітей з розлученими батьками не встановлено [12, ст. 96].

Як бачимо, не можна робити узагальнень щодо того, як акт розлучення впливає на дітей, оскільки кожна справа про розлучення є справді унікальною, складною та багатогранною подією. Однак, попри все, психологи та академіки стверджують, що можна зробити кілька узагальнень щодо того, як розлучення може вплинути на дитину, враховуючи її вік на момент розлучення.

3.1.1. Реакції на розлучення, характерні лише для віку

1. Від народження до одного віку (вік впевненості/довіри)

- Вони постійно демонструють поганий характер.
- Їм важко пристосуватися до змін.
- Немовлята та діти в дитинстві відчують біль, коли їх розлучають із батьками.
- Вони не відчують себе в безпеці в той час, коли батьки разом або коли відчують зміни емоційного стану одного з батьків.
- Вони можуть реагувати на такі зміни плачем, чіплятися або проявляти поганий характер.

Що їм потрібно?

- Зміни навколишнього середовища повинні бути максимально обмежені.
- Батьки повинні особливо призначати час для харчування та сну своїх дітей.
- Необхідно якомога більше проявляти близькість, як усно, так і фізично.
- Батьки повинні приділяти багато часу, тримаючи, пестячи своїх немовлят і співаючи їм пісеньки.
- Малюкам слід часто дозволяти спілкуватися з обома батьками.
- Батьки повинні мати можливість спілкуватися з іншим батьком про те, що робити, щоб діяти відповідно/послідовно.

- Після того, як дитина вимовить своє перше слово або зробить свій перший крок, батьки повинні поділитися цим досвідом з іншим.
- Новонароджені, особливо недоношені, надчутливі. Вкрай необхідно не кричати і не битися, коли дитина знаходиться поруч.
- Спокійний/заспокійливий тон голосу слід використовувати під час розмови з іншим батьком під час зміни рук і тримання дитини [19].

Думка про те, що на немовлят у дитинстві найменше вплине розлучення з припущенням, що він/вона ще багато чого не знає, є помилковою. У немовлят у цьому віці були помітні зміни в поведінці, що спостерігалися після розлучення. Найбільш вражаючими були плач, порушення сну та недоїдання, втрата інтересу до іграшок. Таким чином, навіть у цій віковій групі пари, які розлучаються після розлучення, повинні добре спланувати, щоб розділити свої обов'язки щодо дитини та зібратися з ним/нею. У той же час вони ніколи не повинні намагатися сваритися або сперечатися перед дитиною.

1. У віці від року до трьох (світ обертається навколо них)

- Зміни для них важкі/складні.
- Вони бояться розлуки, і візити з дому одного з батьків до іншого можуть бути досить травматичними.
- Вони можуть виявляти поганий характер або плакати за іншого з батьків.
- Вони можуть захотіти, щоб ви залишилися з ними і ніколи не виходили з їхнього поля зору, і коли ви намагаєтеся піти, вони можуть відчайдушно чіплятися за вас.
- Вони можуть страждати від таких проблем, як засинання або неспання цілу ніч.

Що їм потрібно?

Оскільки діти в цьому віковому діапазоні не мають точного розуміння часу, розлука може здатися їм жахливою, і побачення з її/його батьками, які

розлучилися через тиждень, може здаватися вічністю. Ось чому дитина в цьому віці впадає в істерику і плаче, розлучаючись з іншим батьком.

- Контакти з обома батьками можуть зменшити страх дитини перед розлукою.
- Переконайтеся, що він/вона повністю довіряє вашій любові і що ви задовольняєте його/її потреби.
- Покажіть йому/їй, що ви розумієте її/його тугу/тугу за іншим батьком. Покажіть йому/їй, коли зустрінися, або зателефонувати іншому з батьків за допомогою календаря.
- Обійміть його/її з любов'ю, щоб полегшити розлуку, і скажіть їй/йому, що ви завжди будете поруч і любите його/її.
- Встановлюйте передбачувані, надійні межі та прописуйте узгоджені програми.
- Переконайтеся, що він/вона лягає спати в точну годину в обох будинках.
- Читання йому/їй тієї ж казки перед сном і дати йому/їй спати з найулюбленішою ковдрою та його/її іграшкою може бути корисним.

2. У віці від трьох до п'яти років (вік цікавості)

- Страх бути покинутим.
- Почуття провини, гніву, нервозності, страху, сум і розгубленості.
- Занепокоєння про те, в безпеці вони чи ні.
- Звинувачують себе в розлученні.
- Вважаючи, що їхні ворожі думки чи поганий настрій спричинили розлучення їхніх батьків.
- Мріють про воз'єднання батьків.
- Докладають марні зусилля, щоб згуртувати батьків.
- Надзвичайна слухняність.
- Думки на кшталт «Я недостатньо хороший» або «Я зла людина».
- Виникають труднощі під час відвідування будинків.

- Повернення до поведінки, наприклад, змочування ліжка, смоктання великого пальця тощо.

Тривога може призвести їх до мастурбації, тоді як у деяких інших можуть виникнути істерики або розлади сну. [18, ст. 79].

Оскільки концепція безперервності у маленьких дітей ще не розроблена, вони можуть неодноразово запитувати, коли їхня мати чи батько повернуться додому, хоча ви сказали їм, що більше не будете жити разом.

Дошкільнят можна розглядати як тих, на кого найбільше впливає розлучення. Діти цього віку вважають себе центром уваги в житті, а отже, і в колі родини. Це поняття спонукає їх до почуття провини, з презумпцією, що вони несуть відповідальність за можливе розлучення. У свідомості дитини вони можуть сперечатися з ідеями на кшталт «мама і тато сваряться, бо я погано поводжуся, і вони розлучилися через мене...». Зрештою, знову з'являються найпоширеніші проблеми, такі як намочити ліжка, смоктати великий палець, знайти на полиці і вже зношеного плюшевого ведмедика, щоб спати разом. Така поведінка показує, до якої міри дитину мучить невпевнене, беззахисне почуття потреби. [28, ст. 45].

Що їм потрібно?

- Поговоріть зі своєю дитиною про свою проблему з розлученням і дозвольте їй задати питання про неї.
- Якщо дитина неодноразово запитує, чи повертається її/його мама/тато, просто відповідайте спокійно і скажіть, що ви вже розлучилися, а її/його мама/тато зараз живе на новому місці.
- Скажіть йому/їй, коли він/вона зможе побачити другого з батьків.
- Діти виражають свої емоції опосередковано. Їм потрібна допомога, щоб правильно виражати свої емоції. (Батьки можуть допомогти своїм дітям, читаючи їм пристойні історії про інших дітей, чиї батьки розлучилися.)

- Коли ви бачите, що ваша дитина сумна або стурбована, попросіть її намалювати малюнки, які відображають її емоції та думки про те, що відбувається. Передайте їм ляльок, щоб допомогти їм впоратися зі своїми емоціями. (Поспостерігайте за ними, поки вони грають в ігри, і послушайте їхню промову. Таким чином ви зможете отримати підказки щодо того, як вони пристосовуються до випадку розлучення).
- Навчіть своїх дітей новим словам про емоції. (Використовуйте свій щоденний досвід як можливість визначити емоції).
- Маленьким дітям потрібні пояснення, що не вони спричинили кризу в сім'ї і не їхнє завдання її вирішувати.
- Покажіть їм, що ви любите їх, з фізичною близькістю, і переконайтеся, що ви в будь-який момент зробите будь-який потрібний їм догляд.

Якщо вони все ще мріють про воз'єднання сім'ї, скажіть їм, що їхнє бажання природне і нормально, але неможливо знову здійснитися. [4, ст. 703].

Щоб підготувати свою дитину до зміни домівок, грайте з нею в ігри, пов'язані з цими відвідуваннями обох будинків. (Розмістивши стільці в двох окремих кімнатах, скажіть дитині, що одна з кімнат належить її/його матері, а інша – її/його татові. Поки ви проводите уявні відвідування з дитиною між кімнатами, скажіть їй/йому, що робити і що брати з собою під час цих відвідувань. Зробіть це веселою грою, щоб справжні візити стали для дитини розвагою).

У цьому віці та в період до дошкільного віку, якщо дитина була залишена під негативним впливом основного розлучення, зокрема, негативними проявами поведінки, які спостерігаються у дитини, є страх, впертість, порушення сну, погане годування, нетримання сечі, заїкання тощо.

3. У віці від шести до восьми років (вік рідкісних зубів)

- Діти відчувають себе розділеними надвоє.

- Вони можуть звинувачувати себе в розлученні.
- Вони припускають, що їх позбавлять їжі та іграшок або їх батьки нехтують.
- Зазвичай вони відчують себе покинутими/безлюдними.
- У них може виникнути почуття неприйняття, втрати і протиріччя щодо того, кому вони повинні бути лояльними, а також почуття провини.
- У них є тривога, що вони назавжди втратили розлученого батька, і вони бояться думки про те, що на їхнє місце прийде інша людина.
- Вони часто плачуть і виявляють поганий характер.
- Вони відчують порожнечу і їм важко зосередитися в школі.
- Вони можуть розглядати розлучення як боротьбу, яка вимагає від них прийняти сторону.

Вони прагнуть того, щоб батько живе далеко від дому, і намагаються знову їх об'єднати, і вони навіть пишуть сповнені любові записки, прикидаючись іншим батьком, який надсилає записку своїй дружині. [24, ст. 1201].

Вони не стверджують, що вони стресові / напружені. Проблеми, викликані розлученням, є результатом кількох нервових позицій, таких як колупання в носі, крутіння волосся, кривлення/хмуріння, заїкання, гризіння нігтів та жування олівців тощо. Вони можуть припинити плакати, розлютитися та стати агресивними або стати надзвичайно спокійними / лагідними.

Якщо їм не пояснити причину розлучення, вони по-своєму знайдуть спосіб її пояснити. Оскільки вони все ще не можуть усвідомити, що обидві історії мають дві сторони, вони можуть повністю покласти провину на одного з батьків. Якщо, наприклад, один із батьків починає зустрічатися з кимось іншим одразу після розлучення, то він/вона може бути винним.

Незалежно від того, наскільки вони розуміють причини розлучення, які їм пояснюють, діти, насправді, мають інтенсивне відчуття втрати через цю справу. Проте вони в цьому віці, на відміну від маленьких, не беруть провину на себе, а

перекладають на батьків. Вони відчують гнів проти старших, розчаровуються і вважають себе відкинутими. Час від часу, зважаючи на те, що вони повинні стати на сторону, чи то батька, чи матері, вони можуть проявляти поведінку, як-от злитися на іншого з батьків. Майже у всіх після розлучення виникають проблеми в школі, а також погіршується їхній успіх у школі. [27, ст. 191].

Що їм потрібно?

- Оскільки їх навички логічно мислити ще не вдосконалені, може бути марним намагатися давати їм прохолодні й розумні пояснення.
- Їм потрібна допомога у визначенні своїх емоцій та у словесному їх вираженні. (Перегляньте разом з дитиною журнали. Позначте сумні, злі, налякані чи щасливі обличчя та прокоментуйте, що ця людина може відчувати в цей час).
- Діти в цьому віці хочуть порадувати батьків. (Оскільки вони, можливо, бажають бути лояльними до обох сторін, надзвичайно важливо не говорити негативно проти іншого з батьків).
- Діти молодшого шкільного віку потребують впевненості/гарантії, що про них піклуються і їхні потреби задовольняються. (Переконайтеся, що вони в безпеці і що у вас є плани захистити її/його від будь-якого пороку.).
- Якщо вам потрібно скоротити витрати через фінансові проблеми, поясніть своїй дитині, що у неї завжди буде безпечне місце для їжі та проживання.
- Діти в цьому віці потребують фізичної близькості / спорідненості. (Обійміть / тримайте їх, коли їх однолітків немає поруч).
- Найкраще пояснити малюкам в цьому віці причини розлучення без будь-якої брехні. До них слід ставитися як до дорослих, а не як до дитини. Окремо, оскільки багато дітей схильні приховувати цю сімейну проблему від своїх друзів та вчителів, їхні вчителі

обов'язково повинні бути проінформовані про це, принаймні, щоб уникнути проблем, які можуть виникнути в школі.

4. У віці від дев'яти до дванадцяти (вік успіху)

- Процеси розлучення та повторного шлюбу особливо важкі для дітей у цьому віці.
- Вони починають розуміти сімейні/батьківські стосунки і стають більш чутливими до конфліктів.
- Розлучення викликає у багатьох дітей гнів і сором, а зміни, що відбуваються, викликають у них справжнє занепокоєння. (Тривога відбивається через їхню поведінку, наприклад, поганий настрій або проблеми, з якими вони стикаються на уроках).
- Вони можуть битися зі своїми однолітками або просто триматися від них подалі.
- Їм можуть початися кошмари.
- Вони можуть ображатися або нервувати, не знаючи основної причини. (Вони можуть відчувати почуття гніву, болю, тривоги та слабкості).
- Такі емоції, як відчуття самотності, втрати та позбавлення, можуть призвести до депресії чи інших емоційних проблем.
- Оскільки діти в цьому віці розрізняють все як чорне чи біле, вони досить чутливі до тиску батьків щодо того, щоб стати на чийсь стороні.
- Вони починають хвилюватися/тривожитися за своїх батьків. (Вони можуть спробувати замінити того з батьків, хто пішов, і поводитись так, ніби вони достатньо зрілі, щоб впоратися зі справами).
- Вони легше розуміють психологічний стан/настрій своїх батьків і цікавляться, чи зможуть вони піклуватися про своїх дітей чи ні.
- При цьому на дитину найбільше впливає розлучення в шкільному віці. Він/вона починає розуміти невідповідність між її/його матір'ю та батьком і вже стає на чийсь сторони між ними. Розлучення призводить до втрати її/його довіри до свого/його батька чи матері, або до обох.

5. У віці від тринадцяти до вісімнадцяти років (вік розлучених гормонів)

- У цей період для підлітка може бути досить болісно і шокує, коли бачить, як розлучаються батьки.
- Вони можуть виявляти небажання втягуватися в емоційні стосунки. Крім того, відчуваючи себе покинутими, вони можуть часто виходити з дому і проводити більше часу зі своїми однолітками.
- Вони відчувають почуття втрати та гніву.
- Вони можуть боятися отримати травму або припускати, що їх власний шлюб одного дня також зазнає невдачі, і вони можуть боятися повторити ті самі помилки, які зробили їхні батьки.
- Фінансові питання та психологічний стан батьків їх дуже хвилюють.
- Їм може бути важко зосередитися на уроках у школі.
- Вони можуть скаржитися на проблеми зі здоров'ям або відчувати хронічну втому.
- Вони можуть легко впасти в депресію через те, що сім'я тепер не є надійною гаванню, на яку можна покладатися.
- Неадекватна/неврівноважена поведінка може спостерігатися у підлітків, яким важко зрозуміти розлучення або прийняти цей факт. (Втеча зі школи, товаришування з підлітками, які проявляють неправомірні дії, вживання алкоголю, самогубство тощо).
- Найбільше від розлучення постраждали підлітки, які не можуть знайти спокійний дім у своєму новому житті. Якщо до розлучення існувала некомфортна обстановка, яка могла психологічно шокувати підлітка, то вплив розлучення може посилюватися все більше і більше. Підліток може вважати себе причиною розлучення. Він/вона створює психологічну проблему, з якою він/вона припускає, що його/її батьки посварилися через його/її вчинки, і, отже, саме він/вона став причиною цього розставання.

Що їм потрібно?

- Підліток в цей період вимагають належних способів виявити свої емоції, а також потребують заохочення від батьків.
- Важливо влаштовувати сімейні посиденьки і спілкуватися один на один з обома батьками.
- Писання віршів, малювання, ведення щоденника, написання та надсилання листів батькам можуть допомогти їм висловити бажання викинути речі або приховати їх.
- Ви повинні бути чесними зі своєю дитиною щодо свого розлучення, не вказуючи зайвих подробиць. Ніколи не просіть їх стати на якусь сторону.
- Ви ніколи не повинні покладатися на них за психологічною підтримкою.
- Заохочуйте їх проводити час з однолітками. Ви також можете підтримати візити їхніх друзів в обидва будинки.
- Поки календар відзначається для взаємних відвідувань або вносяться якісь зміни, думки підлітків цього періоду також повинні враховуватися, але остаточне рішення мають приймати батьки.

Підліткам від 11 років справді складно спостерігати, як їхні батьки цікавляться протилежною статтю і бачити, як вони залучаються до емоційних стосунків, тому що вони вже почали усвідомлювати власну сексуальність. Таким чином, перш ніж демонструвати будь-яку фізичну спорідненість/близькість до людини, яка вас цікавить, прямо перед вашою дитиною, приділіть їй деякий час, щоб вона познайомилася з цією людиною та звикнула до неї.

Ви повинні продовжувати встановлювати чіткі, розумні та стійкі межі, не дозволяючи йому/її шукати притулок у домі іншого з батьків, втікаючи від домашніх справ та обов'язків.

Це та вікова група, в якій помилково вважають, що розлучення найменше впливає на них. Тоді як у цьому віці підліток, який вже несе з собою тягар підліткового віку, стикається з додатковим стресовим фактором при розлученні

батьків. Їхні початкові реакції, як правило, зосереджені на тому, що вони починають вести себе більш дистанційно по відношенню до батьків, проводять більшу частину свого часу з друзями, а не з батьками, і відчують у своєму оточенні сором за цей інцидент, який стався в сім'ї.

Підлітки жіночої статі зазвичай дають більш чутливі реакції порівняно з чоловіками. Зростання інтересу до протилежної статі через втрату довіри до батьків і сексуальний досвід у ранньому віці в результаті довіри супутнику-чоловіку, який захищає, є можливими наслідками, які можуть мати місце в цьому відношенні. Підлітки чоловічої статі, навпаки, демонструють більш агресивні реакції. Негативною поведінкою підлітків у цьому віці є невдачі у школі, брехня, крадіжка, сексуальні збочення тощо. Більше того, починаючи з цього періоду підліток починає стикатися з різними проблемами, які не можуть вирішити лише батьки. Найважливішим результатом, якого слід очікувати та бути обережним, — це потрапляння в центр ув'язнення для молоді через їх схильність до злочинів у ранньому віці. Подальші проблеми обох статей, такі як стати наркоманами та заподіяти собі шкоди, також слід брати до уваги.

Розлука батьків потягне за собою проблеми, які вважаються досить гострими для будь-якої дитини будь-якої вікової групи, оскільки мрія про «святу і здорову сім'ю» залишається незмінною для будь-якої дитини, від дитинства до підліткового віку.

6. Дорослі діти (чим би я хотів займатися?)

- Ті, хто пішов з дому, і ті, у кого навіть є діти, важко розуміють розлучення власних батьків. Вони постійно запитують: «Чому саме зараз?».
- Оскільки розлучення підірвало їх почуття впевненості, вони можуть уникати довгострокових обіцянок.
- Вважаючи, що життя не має гарантії, і оскільки вони бояться бути зрадженим або покинутим, вони звертаються до взаємозалежних

стосунків і вибирають людей, яким вони найбільше потребуватимуть, щоб їх ніколи не можна було покинути.

- Ті, хто живе далеко від дому, можуть відчувати занепокоєння та гнів щодо того, з ким із батьків вони збираються провести відпустку.
- Одружені можуть поставити під сумнів стабільність власного шлюбу через поточну ситуацію їхніх батьків.

Що їм потрібно?

- Ви повинні сказати їм, що обидва батьки сприяють проблемам у шлюбі, що все-таки важко так продовжувати і люди можуть змінитися з часом.
- Тим не менш, ваша відповідальність буде дати їм певну надію, щоб вони змогли встановити позитивні стосунки та підтримувати власний шлюб, а також пояснити їм, наскільки важливо мати спілкування та згода та вирішувати проблеми в шлюбі.
- Необхідно не скаржитися на іншого з батьків і не змушувати дорослу дитину ставати на чийсь стороні в цьому питанні, звинувачуючи іншого.
- Якщо один з батьків не спілкується з вашою дитиною і не відвідує її регулярно, не змушуйте його налагоджувати стосунки з дитиною, тому що важливо, щоб вона розвивала свої стосунки без вашого впливу.
- Ви повинні сказати своїй дитині, що ви будете підтримувати свої стосунки з нею та своїми онуками, а також продовжуватимете їхню шкільну та іншу діяльність. Ви також повинні поговорити з ними про те, як ви проведете канікули разом.

Батьки повинні знаходити підхід до своїх дітей. Навіть якщо вони вирішили отримати підтримку від спеціаліста з психічного здоров'я, дитина, яка особливо не погоджується на розлуку матері та батька або відкидає її, може, звичайно,

відмовитися від такої підтримки. Щоб дати можливість своїй дитині адаптуватися до процесу розлучення, батьки повинні вміти робити наступне:

Щоб дитина зрозуміла, що означає для сім'ї жити в унікальних для них умовах і що означає в цьому сенсі розлучення, яке потрібно робити разом і ніколи не звинувачувати один одного.

Сказати їм, що вони не винні, коли батьки розлучаються відповідно до їх віку, і пояснити відчутними/конкретними виразами, як це вплине на них.

Заохочувати дітей підтримувати щасливі та теплі стосунки з іншим батьком і робити все можливе для цього.

Щоб їхні діти вірили в те, що їх завжди будуть любити і піклуватися про них найкращим чином і робити в цьому плані найкраще.

Щоб відносини з колишнім чоловіком підтримували якомога спокійніше. Співпрацювати один з одним у питаннях, що стосуються дитини. Якщо це неможливо, краще не відображати на дитину жодних проблем.

Заохочувати дітей звертатися за допомогою та вказівкою до інших людей у їхньому житті або до спеціалістів.

Мотивуйте своїх дітей у вираженні своїх емоцій. Уникайте свого імпульсу говорити йому/їй, що відчуваєте. Ваша дитина може відсторонитися, і як тільки вона це зробить, можливість поділитися емоціями зменшується.

Уникайте спроб вступити в будь-які юридичні суперечки щодо того, як ваша дитина має залишатися з яким із батьків. Такі судові питання можуть змусити дитину дивитися на майбутнє з невпевненої точки зору. Не відокремлюйте сестер/братів один від одного, якщо хтось із дітей у його/її період статевого дозрівання чітко не заявив, що хоче жити окремо від її/його сестри/брата.

3.2. Емоційні стадії розлучення

Процес розлучення : Виявлено, що визначальним фактором, пов'язаним із розлученням, є емоційні та поведінкові проблеми подружжя, а якість шлюбу, соціально-економічні умови, післяпологова депресія та демографічні зміни не є детермінантами для цього. Було помічено, що розлучення відбувається в

середньому протягом 3 років між прийняттям рішення про розлучення і самим розлученням. Встановлено, що діти сімей, які проживали разом після розлучення, мали більше проблем з адаптацією, ніж ті, чиї сім'ї одружуються знову.

У процесі розлучення ситуація досягає стадії прийняття після проходження фаз психологічної реакції, які розвиваються проти відчуття втрати, яке спостерігається у смертельно хворих пацієнтів, таких як заперечення, гнів, торг і депресія, як визначено. Елізабет Кюблер-Рос. Діти також проходять подібні етапи, як і їхні батьки.

Стадія заперечення розлучення: На цьому етапі діти не можуть прийняти переживання, пов'язані з розлученням. Вони не хочуть миритися з розлукою батьків. Вони не можуть повірити, що їхні батько і мати більше можуть піклуватися про них; натомість вони радше вірять, що їхні батьки воз'єднаються. На цьому етапі важливо, щоб батьки належним чином вирішували свої розбіжності між собою, не ігноруючи узгоджені питання, а також чітко розуміли період догляду за дитиною. Реакції заперечення та уникнення, які демонструє дитина, можна подолати за допомогою відкритого спілкування. Якщо батьки та їхня дитина(діти) коли-небудь застрягнуть у період відмови, вона (вони) тоді навіть не погодиться отримати будь-яку підтримку, щоб продовжити своє життя. Після заперечення настає фаза звинувачення.

Етап переговорів: На цьому етапі дитина намагається виправити завдану шкоду, змінюючи власну поведінку. Вона починає намагатися виконати свої уроки, не скаржачись, або перестає сваритися з сестрою чи братом. Її віра в те, що батько, який покинув її, повернеться одного дня. Віра в те, що її батьки пішли через його неправильну поведінку, може зберігатися до глибокого віку.

Стадія депресії: Дитина зазвичай втомлена, сумна та пригнічена в середовищі життя, у школі та вдома, де їй може бути важко контролювати свої почуття та емоції. Ця стадія зазвичай триває короткий час і не потребує клінічного втручання.

Стадія приймання: Те, що розлучення є правильним рішенням для батьків, забезпечується тим, що розлучені батьки тепер живуть окремо, ніж колись разом. Іноді можливо досягти цієї стадії в молодому віці. У процесі закінчення відносин часто виникають більш інтенсивні та складніші емоції. Примирення після розлучення не означає воз'єднання. Це процес, у якому хворобливі та складні аспекти стосунків інтегруються через досвід і більше не є перешкодою для продовження життя. Старі та сумні процеси залагоджуються, і подорож у сфери нових стосунків продовжується. [29, ст. 470].

Дослідження, проведені серед дітей, показують, що діти не сприймають випадок розлучення; натомість вони віддають перевагу жалюгідному шлюбу перед розлученням. [37, ст. 80].

Велике значення мають стосунки будь-якої дитини з мамою-татом, зокрема в перші роки її життя. З іншого боку, розлучення, безсумнівно, є досить складним і стресовим процесом як для дітей, так і для їхніх батьків. Враховуючи це з боку дитини, дитина більше не зможе достукатися до двох однаково людей, від яких до цього часу переважно залежала, тобто до своїх батьків, і її світ розділиться на відчуття. Розлучення, крім змін, що відбуваються у стосунках пацієнтів, є досить важливим з точки зору батьківських ролей розлучених пар. Коли ми аналізуємо розлучення з точки зору батьків, ми стикаємося з кількома проблемами, з якими потрібно впоратися, наприклад, відновити нове життя після розлучення, розробити нові способи контакту як з колишнім чоловіком, так і з дітьми.

Однією з психологічних змінних, які можуть викликати ризик розлучення батьків, є задоволеність життям. Воно охоплює когнітивний аспект поняття суб'єктивного благополуччя, яке використовується як синонім щастя в області позитивної психології. Відповідно, суб'єктивне благополуччя має два виміри: емоційно-афективний вимір, що складається з позитивних і негативних емоцій, і когнітивний вимір, відомий як задоволеність життям. Це також когнітивне судження та оцінки, які робить індивід щодо свого життя. Дослідження свідчать про те, що у міру зростання позитивних стосунків підлітків з батьками разом із

зростанням позитивного ставлення матері-батька, прихильності до батьків та соціально-економічного рівня, зростають позитивні відносини підлітків з батьками, тому задоволеність життям зростає з такими аспектами. Таким чином, сімейні змінні є важливими детермінантами задоволеності життям підлітка, і зміни в структурі сім'ї, як-от розлучення, можуть вплинути на якість життя дітей і на спосіб сприйняття свого життя, як це справедливо для всіх членів сім'ї (Mulder & Wagner, 2010 ; Williams & Dunne-Bryant, 2006). [30, ст. 67].

Можна очікувати, що зміна способу життя та обставин також негативно позначається на задоволеності життям дитини. Власне, обмежена кількість досліджень, що аналізують задоволеність життям дітей із розлученими та нерозлученими батьками, показують, що рівень задоволеності життям та загального самопочуття дітей із розпавних сімей нижчий, ніж у повних. Підводячи підсумок, можна сказати, що розлучення або розлучення батьків дитини викликає вражаючу невігідність через складний життєвий досвід, який привноситься в життя дітей з точки зору як їх психологічного розвитку, так і задоволеності життям.

Ще один момент, на який слід звернути увагу, — це надзвичайна толерантність матері до своєї дитини, щоб компенсувати розлуку з батьком, що може відкрити шлях до розвитку різних поведінкових проблем у дитини. З цієї причини слід добре підтримувати рівновагу і не дозволяти дітям відчувати такі прикордонні проблеми. Після розлучення або розлучення батьки не повинні виступати один проти одного, а також не повинні відображати на дитині будь-які проблеми, які вони можуть мати один з одним. Такий випадок зазвичай спостерігається в розлучених сім'ях, що може призвести до серйозних проблем. Дитині також слід дозволити часто бачити своїх батьків, які живуть далеко від неї (якщо немає проблем), і, таким чином, слід підтримувати спілкування між дитиною та іншим батьком.

Після розлучення стосунки дитини з обома батьками будуть відрізнятися від тих, що були в минулому. Після розлучення дитина почне жити з цим самотнім

батьком, яким зазвичай в таких випадках є мати. Тому у відносинах між дитиною та батьком, який пішов з дому після розлучення, відбуваються серйозні зміни. Ці серйозні зміни, що відбуваються в житті дитини та батьків після розлучення, спостерігаються в ряді областей, наприклад у частоті зустрічей як з одним із батьків, які проживають разом з дитиною, так і з іншим батьком, який проживає далеко, і обов'язки батьків щодо своєї дитини (дітей), а також виконання покладених на них завдань.

Багато маленьких дітей знають, що означає розлучення, тому що розірвання шлюбу сьогодні є поширеним випадком. Якщо в сім'ї є напруга і нещастя, велика ймовірність того, що діти в цьому сімейному колі усвідомлюють, що щось йде не так. У сім'ях, де часто спостерігаються бійки, зокрема фізичне насильство та алкоголізм, діти вчаться без усвідомлення читати психологічний стан своїх батьків. Вони можуть знайти найкращий час, щоб підійти до розлучених або нещасних батьків, відштовхуючись від різних деталей. Так само вони знають, коли потрібно піти від галасу. Навіть знаючи щось більш-менш про розлучення та спостерігаючи безперервну сварку між їхньою матір'ю та батьком, не готують більшість дітей до новини про те, що її батьки розлучаються. Як тільки вибухає інцидент — що часто трапляється, коли хтось із батьків виходить з дому — дитина буквально шокується. Якщо дитину до цього часу тримали подалі від сварки батьків, вона переживає ще більший шок. Віддалення від батьків, навіть якщо це може бути образливим, приводить дитину в жах. Природно, що дитина сумує за тим батьком, який залишив сім'ю. Розлука з батьками не знищує почуття прихильності дітей.

Найкращий час для пояснення дітям про розлучення має бути принаймні за тиждень до дня, коли один із подружжя піде з дому, оскільки у дітей, як тільки вони отримають новину, виникне чимало запитань і турбот.

Розлучення може стати серйозною зміною в житті дитини. Якщо, наприклад, у дитини є хронічне захворювання, то розлучення, про яке йде мова, створює додаткове навантаження на стрес, який відчувається під час боротьби з

хворобою. Свідки втрати любові між батьками, відмова батьків від подружніх зобов'язань, звикання до подорожей між двома різними домівками та відчуття щоденної відсутності одного з батьків під час проживання з іншим – все це спричиняє нові сімейні обставини для дитини. Розлучення є поворотним моментом у житті дитини, оскільки поточне життя значно змінилося.

Браун та інші припускають, що 20-30% дітей і підлітків у США страждають на хронічні захворювання. Батьки дітей з важкими або хронічними захворюваннями можуть зіткнутися з більшим ризиком розлучення. Дані щодо впливу діагностики дитини з хронічним захворюванням на шлюбні стосунки є недостатніми. Як результат дослідження Брауна, причинами негативного впливу є проблеми спілкування, підвищена рольова напруженість, зниження задоволеності стосунками та менше проведення часу з батьком.

Факторами, що впливають на тривожність, є вік дитини, стать, ставлення батьків, освітній статус батьків, соціально-економічний рівень сім'ї, професії батьків, кількість сестер-братів та успішність дитини. Ситуації, що викликають занепокоєння у маленьких дітей, відкривають шлях до психологічних реакцій у старшому віці. Триваючі суперечки та конфлікти між розлученими батьками навіть після розлучення можуть викликати у дитини тривогу. Тривога може проявлятися у дітей у вигляді різних реакцій. Деякі діти відсторонюються, щоб уникнути будь-якої тривожної ситуації і утримуватися від приєднання до будь-яких груп своїх однолітків, тоді як інші розвивають захисні механізми, такі як відступ, відторгнення, придушення та проекція.

Висновок до 3 розділу

Згідно 5 завдання, було теоретично опрацьовано вплив розлучення батьків на стан дитини, наведено приклади різних вікових категорій та значення розлуки. Детально розглянуто стадії Елізабет Кюблер-Рос, по яких проходить дитина в даний момент, та їх наслідки на її психологічне та емоційне становище та наведені декілька досліджень таких, як Браун та Syse, які описують

хронічні захворювання дитини через зниження задоволеності стосунків у батьків, та негативного впливу у спілкуванні.

ВИСНОВКИ

Одним з найбільших висновків цього дослідження було те, що на психологічне благополуччя впливає сімейний стан. На жаль, не кожна пара після розлучення, чи в її процесі може мати здорове психологічне благополуччя у майбутньому.

Згідно поставленим завданням та наведеним дослідженням і гіпотез, було отримано наступні результати:

- По-перше, було теоретично опрацьовано феномен «психологічне благополуччя», продемонстровано модель теорій Пола Боханнана про процес розлучення за шістьма стадіями, які описують складність, сум'яття та потрясіння, що характеризують досвід розлучення. Детально розглянуто зв'язок між розлученням і психічним здоров'ям, за багатьма дослідниками та науковими вченими, описано їхні спостереження до взаємного відношення подружжя, які перебувають у процесі розлучення, та їх психологічне благополуччя, а також вплив навколишніх факторів.
- По-друге, наведено дві основні методики: 1 - Перспектива Амато «Розлучення-стрес-перебудова», 2 – SF-36, за якими проводилось емпіричне дослідження, про рівень стану психічного здоров'я осіб, які перебували у процесі розлучення. Доведено, що серед чоловіків що нижчий вік, вищий дохід, вища освіта, менша тривалість шлюбів, менше попередніх розлучень і нижчі показники психічного здоров'я були значно пов'язані з кращим фізичним здоров'ям, а серед жінок нижчий вік, вищий дохід, вищий освітній рівень, менше попередніх розлучень, статус нового партнера, нижчий конфлікт при розлученні та нижчі показники психічного здоров'я були значно пов'язані з кращим фізичним здоров'ям. Гіпотеза підтвердилась згідно перспективи Амато «Розлучення-стрес-перебудова», що несприятливі наслідки розлучення залежать від взаємодії між ризиком і захисними

факторами, які продемонстровані на двох діаграмах, за якими зроблено аналіз середнього показника фізичного та психічного здоров'я.

- По-третє, теоретично опрацьовано вплив розлучення батьків на стан дитини, наведено приклади різних вікових категоріях та значення розлуки. Детально розглянуто стадії Елізабет Кюблер-Рос, по яких проходить дитина в даний момент, та їх наслідки на її психологічне та емоційне становище та наведені декілька досліджень таких, як Браун та Syse, які описують хронічні захворювання дитини через зниження задоволеності стосунків у батьків, та негативного впливу у спілкуванні.

Отже, за результатами даного дослідження, видно, що поставлена гіпотеза підтвердилась, і тематика та напрямленість досліджень проведених багатьма вченими мають перспективу, адже їхні дослідження, присвячені для покращення якості життя та підвищення рівня психологічного блягополуччя для осіб, що перебувають у процесі розлучення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Barrett, A. E. (2000). Marital trajectories and mental health. *J. Health Soc. Behav.* 41, 451–464. doi: 10.2307/2676297
2. Booth, A., & Amato, P. R. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health Social Behavior*, 32, 396–407.
3. Booth, A., & Amato, P. R. (2001). Parental predivorce relations and offspring post divorce well-being. *Journal of Marriage and Family*, 63, 197–212.
4. M. Claire Noël-Miller, “Repartnering After Divorce: Implications for Older Fathers' Relations with their adult children”, *Journal Of Marriage & Family* 75, no. 3 (2013): 703, 705.
5. Fesenko, PP Meaningfulness of life and psychological well-being personalities: author's ref. dis. at the request of a scientist. Ph.D. psychol. Science: special 19.00.01. / PP Fesenko. - М., 2005. - 16 p
6. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // *Psychological Inquiry*. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.
7. Ryff, C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. –1995. Vol. 69. –P. 719–727.
8. Voronina, AV Assessment of psychological well-being of schoolchildren system of preventive and corrective psychological work services: author's ref. dis. on the application. scientific Ph.D. psychol. Science: special. 05.02.08 / AV Voronina. - Tomsk, 2002. –16 p.
9. <https://www.thetxattorneys.com/blog/how-to-cope-with-the-emotional-toll-of-divorce>
10. Amato, PR (2000). Наслідки розлучення для дорослих і дітей. *Ж. Шлюбна родина* 62, 1269–1287. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x.
11. Бергер Б.Г. та Тобар Д.А. (2007). Фізична активність і якість життя: ключові міркування. В Г. Тененбаум & РС Eklund (Ред.), *Довідник зі спортивної психології* (3-е видання, стор. 598–620). Хобокен, Нью-Джерсі: Вайлі.

12. Бред Пітерс і Меріон Ф. Еренберг, “Вплив батьківських розлучень і розлучення на відносини між батьком і дітьми”, Журнал розлучення та повторного шлюбу 49, (2008): 96-97.
13. Вайс, РС (1976). Емоційний вплив розлуки подружжя. *J. Soc. Випуски* 32, 135–145. doi: 10.1111/j.1540-4560.1976.tb02484.x
14. Валері Кінг, «Розлучення батьків і міжособистісна довіра до дорослих нащадків», *Journal of Marriage and the Family* 64, № 25. 3 (2002): 648.
15. Wolfinger, NH , Mason, MA , & Goulden, M. (2009). «Залишся в грі»: гендер, формування сім'ї та альтернативні траєкторії в академічному життєвому курсі . *Соціальні сили*, 87, 1591 - 1621 .
16. Грей, JD, і Сільвер, RC (1990). Протилежні сторони однієї медалі: різні погляди колишніх подружжя на подолання їхнього розлучення. *J. Особистий. соц. Психологія*. 59, 1180–1191. doi: 10.1037/0022-3514.59.6.1180
17. Р. П. Деннісон і С. С. Кернер, «Погляд на сподівання та занепокоєння щодо шлюбу: погляди підлітків після розлучення батьків», *Journal of Divorce and Remarriage* 48,3/4 (2008): 98.
18. Джудіт Зельцер, «Взаємовідносини між батьками та дітьми, які живуть окремо: роль батька після розлуки», *Journal of Marriage and Family* 53, (1991): 79-101.
19. Д'Онофріо Б. (2019). Розлучення та розлука батьків та психічне здоров'я дітей.
20. Йорам Вайс і Роберт Дж. Вілліс, «Діти як колективні товари та розлучення», *Journal of Labour Economics* 3, (1985): 268-292.
21. Кірпіс, А. Співпраця після розлучення: RCT дослідження впливу цифрової платформи втручання на стрес, що сприймається самим собою. *Психосоц. Втручатися*. 29, 113–123. DOI: 10.5093/pi2020a7

22. Коен О. та Фінці-Доттан Р. (2012). Причини розлучення та психічне здоров'я після розлучення. *Ж. Розлучення Повторний шлюб* 53, 581–601. doi: 10.1080/10502556.2012.719413
23. Мастекааса, А. (1994). Психологічне благополуччя та розпад шлюбу: ефекти відбору? *Ж. Сімейні питання* 15, 208–228. doi: 10.1177/0192513X94015002004.
24. Мінді Е. Скотт, Алан Бут, Валері Кінг і Девід Р. Джонсон, «Близькість між батьком і підлітком після розлучення», *Journal of Marriage and Family* 69, (грудень 2007): 1201, 1207.
25. Павло Р. Амато та Алан Бут, «Перспективне дослідження розлучень і стосунків між батьками та дітьми», *Journal of Marriage and Family* 58, (1996): 357.
26. Петрен Р.Е., Ферраро Е.Дж., Девіс Т.Р., Песлі К. (2017). Фактори, пов'язані з підтримкою спільного батьківства та конфліктами після розлучення. *Ж. Розлучення Повторний шлюб* 58, 145–160. doi: 10.1080/10502556.2017.1300013.
27. Пол Р. Амато та Джейкоб Чідл, «Довгий шлях розлучення: розлучення та благополуччя дітей у трьох поколіннях», *Journal of Marriage and Family* 67, (2005): 191-206.
28. Тереза М. Куні, «Відносини молодих людей з батьками: вплив недавнього розлучення батьків», *Журнал шлюбу та сім'ї* 56, (1994): 45-56.
29. Тереза М. Куні, Майкл А. Смайер, Гунхільд О. Хагстад і Робін Клок, «Розлучення батьків у молодому віці: деякі попередні висновки», *Американський журнал ортопсихіатрії* 56, (1986): 470-477.
30. Хайді Р. Ріджіо, «Відносини між батьківським розлученням та якістю стосунків дорослих братів і сестер», *Journal of Divorce & Remarriage* 36,1/2 (листопад 2001): 67, 75.

31. Хауелл, JL, і Шепперд, JA (2012). Зменшення уникнення інформації за допомогою афірмації. *Психологія. наук.* 23, 141–145. DOI: 10.1177/0956797611424164
32. Халд Г.М., Стріззі Дж.М., Циприч А. та Сандер С. (2020d). Масштаб конфлікту при розлученні. *Ж. Розлучення Повторний шлюб* 61, 83–104. doi: 10.1080/10502556.2019.1627150
33. Халд Г.М., Циприч А., Сандер С. та Стріззі Дж.М. (2020b). Тривога, депресія та пов'язані з ними фактори серед нещодавно розлучених осіб. *J. Mental Health* doi: 10.1080/09638237.2020.1755022 [Еруб перед друком].
34. Хьюїтт, Б., та Террелл, Г. (2011). Короткострокове функціональне здоров'я та благополуччя після розлучення: чи впливає статус ініціатора? *Am. J. Epidemiol.* 173, 1308–1318. DOI: 10.1093/aje/kwr007
35. Хьюїтт Б., Террелл Г. та Гіскес К. (2012). Подружня втрата, психічне здоров'я та роль усвідомленої соціальної підтримки: результати шести хвиль панельного дослідження австралійського населення. *J. Epidemiol. Comm. Здоров'я* 66, 308–314. doi: 10.1136/jech.2009.104893
36. Целла, 2017 С.Зелла _ Зміна сімейного стану та стан здоров'я, який самооцінюють канадці: перспектива життя; *Життя якості прикладних досліджень* , 12 (2017) , с . 303-325.
37. Шехан, Гранія, «Сприйняття дітьми стосунків між братами і сестрами під час розлуки та розлучення батьків», *Journal of Divorce & Remarriage* 41,1/2 (2004): 80.
38. Юкер, 2012 JE Uecker Шлюб та психічне здоров'я серед молодих людей; *Журнал здоров'я та соціальної поведінки* , 52 (1) (2012) , с . 67-83

Опитувальник К. Томаса «Спосіб реагування у конфлікті»

(адаптований Н. В. Гришиною)

Інструкція

Шановні учасники, подумайте, про ситуації, в яких Ваші бажання відрізняються від бажань іншої людини. Як Ви зазвичай поведетеся в таких ситуаціях?

Нижче наведені 30 пар висловлювань, що описують варіанти можливої поведінки в конфліктних ситуаціях. У кожній парі обведіть чи підкресліть кружком варіант А чи В, більш характерний для Вашої поведінки. У багатьох випадках обидва із запропонованих варіантів можуть виявитися для Вас нетиповими. Якщо це так, обведіть чи підкресліть той з них, яким би Ви скористалися з більшою ймовірністю.

1. А. Іноді я надаю право вирішувати проблему іншим.
В. Я намагаюся підкреслити загальне в наших позиціях, а не обговорювати спірні моменти.
2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
В. Я намагаюся врахувати всі інтереси: свої і опонента.
3. А. Зазвичай я твердо стою на своєму.
В. Іноді я можу втішати інших і намагатися зберегти з ними відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
В. Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів протилежної сторони.
5. А. При виробленні рішення шукаю допомоги з боку інших.
В. Я намагаюся зробити все можливе, щоб уникнути непотрібного загострення у відносинах.
6. А. Я намагаюся не створювати собі репутацію неприємного людини.
В. Я намагаюся нав'язати іншим свою позицію.

7. А. Я намагаюся відкласти вирішення питання, щоб мати час ретельно його обміркувати.
- В. Я жертвую одними вигодами, щоб отримати взамін інші.
8. А. Зазвичай я твердо наполягаю на своєму.
- В. Я намагаюся відразу ж відкрито обговорити всі інтереси і спірні питання.
9. А. Я відчуваю, що відмінності в позиціях не завжди варті того, щоб про них турбуватися.
- В. Я докладаю деякі зусилля, щоб повернути справу на свій лад.
10. А. Я твердо наполягаю на своєму.
- В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Я намагаюся відразу ж відкрито обговорити всі інтереси і спірні питання.
- В. Іноді я можу втішати інших і намагатися зберегти з ними відносини.
12. А. Іноді я уникаю займати позицію, що веде до конфронтації.
- В. Я готовий у дечому поступитися опонентові, якщо він теж мені поступиться.
13. А. Я пропоную варіант «ні вам, ні нам».
- В. Я наполягаю на прийнятті моїх умов.
14. А. Я викладаю опонентові мої міркування і цікавлюся його ідеями.
- В. Я намагаюся продемонструвати опонентові логічність і вигоду прийняття моїх умов.
15. А. Іноді я можу втішати інших і намагатися зберегти з ними відносини.
- В. Я намагаюся зробити все можливе, щоб уникнути непотрібного загострення у відносинах.
16. А. Я намагаюся щадити почуття інших.
- В. Я намагаюся переконати опонента в вигідності прийняття моїх умов.
17. А. Зазвичай я твердо наполягаю на своєму.
- В. Я намагаюся зробити все можливе, щоб уникнути непотрібного загострення у відносинах.
18. А. Я дозволяю опонентові дотримуватися своїх поглядів, якщо йому від цього краще

- В. Я згоден де в чому поступитися опонентіві, якщо він теж де в чому мені поступиться.
19. А. Я намагаюся відразу ж, відкрито, обговорити всі інтереси і спірні питання.
- В. Я намагаюся відкласти прийняття рішення, щоб мати час ретельно його обміркувати.
20. А. Я намагаюся відразу ж обговорити суперечності.
- В. Я намагаюся знайти справедливе поєднання з вигод і поступок для кожного з нас.
21. А. При підготовці до переговорів я намагаюся враховувати інтереси опонента.
- В. Я більше схильний до безпосереднього і відкритого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, що знаходиться між позицією опонента і моєї.
- В. Я наполягаю на своїх інтересах.
23. А. Дуже часто я намагаюся задовольнити всі інтереси, свої і опонента.
- В. Іноді я надаю право вирішувати проблему іншим.
24. А. Я намагаюся піти назустріч опоненту, якщо його умови надто для нього багато значать.
- В. Я намагаюся схилити опонента до компромісу.
25. А. Я намагаюся продемонструвати опонентіві логічність і вигоду прийняття моїх умов.
- В. При підготовці до переговорів я намагаюся враховувати інтереси опонента.
26. А. Я пропоную варіант «ні вам, ні нам».
- В. Я майже завжди намагаюся задовольнити всі побажання, як свої, так і опонента.
27. А. Іноді я уникаю займати позицію, що веде до конфронтації.
- В. Я дозволяю опонентіві дотримуватися своїх поглядів, якщо йому від цього краще.

28. А. Зазвичай я твердо стою на своєму.

В. При виробленні рішення я постійно шукаю допомоги з боку інших.

29. А. Я пропоную варіант «ні вам, ні нам».

В. Я відчуваю, що відмінності в позиціях не завжди варті того, щоб про них турбуватися.

30. А. Я намагаюся щадити почуття інших.

В. Я завжди намагаюся знайти рішення проблеми спільно з опонентом.

SF-36

Виберіть один варіант для кожного пункту анкети.

1. Загалом, чи можете ви сказати, що ваше здоров'я:

Відмінно (1) Дуже добре (2) Добре (3) Ярмарок (4) Погано (5)

2. Як би ви оцінили своє здоров'я загалом у порівнянні з роком тому?

Набагато краще, ніж рік тому (1) Дещо краще, ніж рік тому (2)

Приблизно те саме (3) Зараз дещо гірше, ніж рік тому (4) Набагато гірше, ніж рік тому (5)

У наведених нижче пунктах йдеться про діяльність, яку ви можете виконувати протягом звичайного дня. Чи ваше здоров'я зараз обмежує вас у цій діяльності? Якщо так, то скільки?

3. Енергійні види діяльності, такі як біг, підняття важких предметів, заняття важкими видами спорту.

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

4. Помірні види діяльності, такі як переміщення столу, штовхання пирососа, боулінг або гольф

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

5. Підйом або перенесення продуктів

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

6. Підйом на кілька сходових прольотів.

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

7. Підйом на одну сходину.

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

8. Згинання, коліна або нахили

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

9. Ходити більше милі

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

10. Ходьба кількома кварталами

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

11. Ходьба одним кварталом

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

12. Купайтеся або одягайтеся самостійно.

Так, обмежено багато (1) Так, трохи обмежено (2) Ні, зовсім не обмежено (3)

Чи були у вас протягом останніх 4 тижнів якісь із перелічених нижче проблем з роботою чи іншими звичайними повсякденними справами через фізичне здоров'я?

13. Скоротіть кількість часу , який ви витрачаєте на роботу чи іншу діяльність.

так (1) ні (2)

14. Зроблено менше , ніж хотілося б

так (1) ні (2)

15. Були обмежені в роді роботи чи іншій діяльності.

так (1) ні (2)

16. Виникли **труднощі** під час виконання роботи чи іншої діяльності (наприклад, це вимагало додаткових зусиль).

так (1) ні (2)

Чи були у вас протягом останніх 4 тижнів якісь із перелічених нижче проблем з роботою чи іншими звичайними повсякденними справами в результаті будь-яких емоційних проблем (наприклад, відчуття депресії чи тривоги)?

17. Скоротіть **кількість часу** , який ви витрачаєте на роботу чи іншу діяльність.

так (1) ні (2)

18. **Зроблено менше** , ніж хотілося б.

так (1) ні (2)

19. Не виконував роботу чи іншу діяльність так **ретельно** , як зазвичай.

так (1) ні (2)

20. Наскільки протягом **останніх 4 тижнів** ваше **фізичне здоров'я** чи **емоційні проблеми** заважали вашій звичайній соціальній діяльності з родиною, друзями, сусідами чи групами?

Зовсім ні (1) Трохи (2) Помірно (3) Зовсім трохи (4) Дуже (5)

21. Який **біль** у вас був протягом **останніх 4 тижнів** ?

Немає (1) Дуже м'який (2) М'який (3) Помірний (4) Важка (5) Дуже важкий (6)

22. Наскільки біль заважав вашій нормальній роботі (включаючи роботу поза домом і домашню роботу) протягом **останніх 4 тижнів** ?

Зовсім ні (1) Трохи (2) Помірно (3) Зовсім трохи (4) Дуже (5)

Ці запитання стосуються того, як ви себе почуваєте і як справи були з вами протягом останніх 4 тижнів . На кожне запитання дайте одну відповідь, яка найбільше відповідає вашим відчуттям.

Скільки часу протягом останніх 4 тижнів ...

23. Чи відчували ви бадьорість?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Хороша частина часу (3) Деякий час (4) Трохи часу (5) Жодного разу (6)

24. Ви були нервовою людиною?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Хороша частина часу (3) Деякий час (4) Трохи часу (5) Жодного разу (6)

25. Чи відчували ви себе на смітнику так, що ніщо не може підняти вам настрій?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Хороша частина часу (3) Деякий час (4) Трохи часу (5) Жодного разу (6)

26. Чи відчували ви себе спокійно і спокійно?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Хороша частина часу (3) Деякий час (4) Трохи часу (5) Жодного разу (6)

27. Чи було у вас багато енергії?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Хороша частина часу (3) Деякий час (4) Трохи часу (5) Жодного разу (6)

28. Ви відчували себе пригніченими і синіми?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Хороша частина часу (3) Деякий час (4) Трохи часу (5) Жодного разу (6)

29. Ви відчували себе втомленим?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Хороша частина часу (3) Деякий час (4) Трохи часу (5) Жодного разу (6)

30. Ви були щасливою людиною?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Хороша частина часу (3) Деякий час (4) Трохи часу (5) Жодного разу (6)

31. Ви відчували втому?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Хороша частина часу (3) Деякий час (4) Трохи часу (5) Жодного разу (6)

32. Скільки часу протягом останніх 4 тижнів ваше фізичне здоров'я або емоційні проблеми заважали вашій соціальній діяльності (наприклад, відвідування друзів, родичів тощо)?

весь час (1) Більшу частину часу (2) Деякий час (3) Трохи часу (4) Жодного разу (5)

Наскільки ІСТИНА чи НЕПРАВДА кожне з наступних тверджень для вас.

33. Здається, я хворію трохи легше за інших людей

Безперечно вірно (1) В основному правда (2) Не знаю (3) Здебільшого хибні (4) Безперечно неправда (5)

34. Я такий же здоровий, як і всі, кого я знаю

Безперечно вірно (1) В основному правда (2) Не знаю (3) Здебільшого хибні (4) Безперечно неправда (5)

35. Я очікую погіршення здоров'я

Безперечно вірно (1) В основному правда (2) Не знаю (3) Здебільшого хибні (4) Безперечно неправда (5)

36. Здоров'я моє чудове

Безперечно вірно (1) В основному правда (2) Не знаю (3) Здебільшого хибні (4) Безперечно неправда (5)