ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ РОЗЛУЧЕНИХ ЛЮДЕЙ ДО ВСТУПУ В НОВИЙ ШЛЮБ

WAYS OF FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF DIVORCED PEOPLE TO A NEW MARRIAGE

У статті розглянуто мотиви повторного шлюбу. Вони доволі різноманітні, але їх можна об'єднати у такі три групи: задоволення потреби любові та емоційної підтримки; бажання отримати душевний комфорт; покращення матеріального становища, побутових умов. Обґрунтовано сутність поняття «формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб» та визначено, що структура психологічної готовності містить такі компоненти, як мотиваційний, емоційний, когнітивний та поведінковий.

З'ясовано психологічні особливості повторних шлюбів та визначено, що труднощами повторних шлюбів є стійкі протиріччя між колишніми установками та необхідністю вибирати нові; між досвідом минулого шлюбу та новими стосунками; між звичками кожного з шлюбних партнерів, з якими необхідно примиритися або яких слід позбутися; між подружньою та батьківською любов'ю, якщо від попереднього шлюбу залишилися діти; психологічні перешкоди (порівняння нового партнера з колишнім, присутність поведінкових сценаріїв та конфліктних стратегій, крайнощі у спірних питаннях), тому у питанні повторного шлюбу велике значення має психологічна готовність розлучених людей до вступу у новий шлюб.

Авторами досліджено, що психологічна готовність розлучених людей до нових стосунків містить такі складові частини, як уміння піклуватися про іншу людину, здатність до емпатії, здатність до співпраці та співробітництва, оволодіння навичками міжособистісного спілкування, наявність знань, умінь та навичок для ведення домашнього господарства та організації побуту, культура спілкування (терплячість, доброта, прийняття подружжя з його недоліками, вміння прощати). Визначено ефективні шляхи формування психологічної готовності та розроблено тренінгову програму формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб.

Ключові слова: розлучення, повторний шлюб, психологічна готовність, шлюбні

партнери, шляхи формування психологічної готовності.

The article considers the motives of remarriage. They are quite diverse, but they can be grouped into three groups: meeting the need for love and emotional support; desire to get emotional comfort; improvement of financial situation, living conditions. The essence of the concept "formation of psychological readiness of divorced people to remarry" is substantiated and it is determined that the structure of psychological readiness contains the following components: motivational; emotional, cognitive and behavioral.

The psychological features of remarriages are clarified and it is determined that the difficulties of remarriages are persistent contradictions between the old attitudes and the need to choose new ones; between the experience of a past marriage and a new relationship; between the habits of each of the marriage partners, with whom it is necessary to reconcile or get rid of; between marital and paternal love, if there are children left from the previous marriage; as well as psychological barriers (comparison of a new partner with the former, the presence of behavioral scenarios and conflict strategies, extremes in controversial issues). Therefore, in the issue of remarriage, the psychological readiness of divorced people to remarry plays an important role.

The authors investigated that the psychological readiness of divorced people for new relationships contains such components as the ability to care for another person; ability to empathize; ability to cooperate and cooperate, master the skills of interpersonal communication, the availability of knowledge, skills and abilities for housekeeping and organization of life; culture of communication (patience, kindness, acceptance of marriage with its shortcomings, the ability to forgive).

Effective ways of formation of psychological readiness are defined and the training program of formation of psychological readiness of divorced people for entering into a new marriage is developed.

Key words: divorce, remarriage, psychological readiness, marriage partners, harmonious family.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.26>

Овод Ю.В.

к.пед.н, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи
і соціальної педагогіки
Хмельницький національний
університет

Венцеславська Т.І.

аспірант кафедри психології
та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Постановка проблеми. Розлучення – це не кращий, а навпаки, найгірший варіант вирішення сімейної кризи. Проте, як свідчить статистика, щороку від 52% до 62% подружніх пар розривають шлюбні стосунки. Невдалий досвід сімейного життя не сприяє або суттєво заважає створенню нової сім'ї. Душевні травми, отримані під час розлучення, дають про себе знати у нових стосунках. Необхідний тривалий період часу для відновлення душевних сил та усвідомлення того, що трапилося, а також пошуку нового супутника життя, тому, як зазначають

дослідники [9; 13], протягом 10 років з моменту розлучення у повторний шлюб вступають приблизно 70% чоловіків та 30% жінок.

Доречно зазначити, що повторний шлюб, на відміну від першого, є усвідомленою, розсудливою подією у житті людини, адже справляє вплив досвід минулого шлюбу, з віком посилюється прагматичний підхід до життя, наявні складні умови особистого життя та зв'язок із зовнішнім світом, що неможливо оминути і не враховувати в процесі налагодження нових сімейних стосунків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сьогодні питанням сім'ї та шлюбу присвячені праці таких дослідників, як Ю. Альошина [1], яка займається проблемами виявлення методів дослідження шлюбних відносин та описує різні цикли розвитку сім'ї, Т. Буленко [3], що описує особливості формування психологічної готовності до сімейного життя, Л. Журавльова, А. Пивовар [5], які вивчають теоретичні основи дослідження мотивів створення сім'ї, О. Цільмак [8], що досліджує психологію сім'ї та шлюбу, Є. Потапчук, Д. Карпова [11], які займаються психологічною діагностикою шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером, сімейних ролей шлюбних партнерів. Проблемами готовності молоді до шлюбних стосунків займалися Д. Балова, В. Лисовский, Н. Федотова [2; 7; 14]. Питанням повторного шлюбу, його психологічним особливостям та мотивації присвячені роботи О. Столярчук [13], проблеми розлучень та повторних шлюбів описує М. Марценюк [9], класифікацію повторних шлюбів, розгляд труднощів повторних шлюбів та психологічної допомоги партнерам у повторному шлюбі здійснили Н. Олифирович, Т. Зинкевич-Куземкина, Т. Велента [10].

Водночас питання формування психологічної готовності розлучених людей до нового шлюбу не було предметом окремого дослідження, що привело до вибору теми нашого дослідження.

Постановка завдання. Метою статті є визначення ефективних шляхів формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб.

Виклад основного матеріалу дослідження. Труднощами повторних шлюбів є стійкі протиріччя між колишніми установками та необхідністю вибирати нові; між досвідом минулого шлюбу та новими стосунками; між звичками кожного з шлюбних партнерів, з якими необхідно примиритися або яких слід позбутися; між подружньою та батьківською любов'ю, якщо від попереднього шлюбу залишилися діти; а також психологічні перешкоди (порівняння нового партнера з колишнім, присутність поведінкових сценаріїв та конфліктних стратегій, крайнощі у спірних питаннях), тому у питанні повторного шлюбу велике значення має психологічна готовність розлучених людей до вступу у новий шлюб, а доречним на цьому етапі є визначення психологічних особливостей повторних шлюбів.

1) Подружжя у повторному шлюбі вже не розраховують на «вічне» кохання, а орієнтовані переважно на прагматичний аспект.

2) Вибір другої половинки є обдуманим, враховуються переваги та недоліки один одного, спільність інтересів та потреб.

3) І чоловік, і дружина у повторному шлюбі намагаються уникати тих помилок, які були у минулому сімейному житті.

4) Основою повторного шлюбу є усвідомлена симпатія, а не емоційна захопленість, як у першому шлюбі, присутній досвід оцінювання партнера.

5) Правильні висновки з попередніх невдач роблять психологічно адаптовані особистості, обирають більш адекватного партнера або поведуться в тій чи іншій ситуації мудріше й тактовніше [4; 6; 11].

Варто звернути увагу на мотиви повторного шлюбу. Вони доволі різноманітні, але, на наш погляд, їх можна об'єднати у такі три групи: задоволення потреби любові та емоційної підтримки; бажання отримати душевний комфорт; покращення матеріального становища, побутових умов.

Якщо розглядати повторний шлюб лише як спосіб заміни дитині батька (матір), то його роль зазвичай дещо перебільшена. Насправді більшість жінок вважають, що самі здатні впоратися з вихованням власних дітей і саме з причини психологічного благополуччя дитини або її небажання приймати у сім'ю чужу людину відмовляються від повторних шлюбів. Досить часто обставини складаються таким чином, що в разі повторного шлюбу задовольняються певні потреби, які супроводжуються погіршенням інших сторін життя людини. В такому разі очікування не виправдовуються, досягається лише «короткочасний ефект», тобто все досягнуте завдяки великим зусиллям виявляється недовготривалим та короткочасним.

В контексті нашого дослідження необхідним є обґрунтування сутності поняття «формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб». На підставі аналізу наукових праць із теми дослідження [4; 6; 8; 10] можна зробити висновок, що структура психологічної готовності містить такі компоненти:

– мотиваційний (притаманність розлученим людям позитивної мотивації на створення нових стосунків, а також прагнення мати сім'ю та відчувати себе щасливими);

– емоційний (уміння управляти своїми емоціями, некритичне ставлення до недоліків іншої людини, вміння визнати власні помилки у попередньому досвіді та не повторювати їх);

– когнітивний (знання основ психології шлюбу та сім'ї, а також прав та обов'язків кожного з подружжя на прикладі першої сім'ї, знання про особливості шлюбно-сімейних стосунків, а також набуті господарсько-економічні особливості функціонування сім'ї);

– поведінковий компонент (оволодіння кожного з подружжя навичками вербального та невербального міжособистісного спілку-

вання, володіння прийомами міжособистісної взаємодії, навички ведення домашнього виховання та особливості самоорганізації життєдіяльності) [6].

Психологічна готовність розлучених людей – це новоутворення, що залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх особливостей особистості, до складу якого входить низка взаємопов'язаних компонентів. Психологічна готовність до створення сім'ї припускає наявність навичок спілкування з людьми, єдність або схожість поглядів на життя загалом та сімейне зокрема, уміння створити морально-психологічний клімат у сім'ї, стійкість характеру та почуттів, розвинені вольові якості [4].

Результати нашого дослідження вказують на те, що зміст психологічної готовності розлучених людей до сімейного життя суттєво детермінують такі чинники:

1) любов, яка виступає основним мотивом створення нової сім'ї;

2) подружня сумісність, під якою розуміють сумісність характерів та поглядів, взаємність почуттів, спільні інтереси, погляди на життя (тут можна виділити декілька різновидів сумісності, а саме особистісна та соціальна зрілість подружжя, фізична та психофізіологічна сумісність, інтелектуальна, сумісність характерів, статева сумісність, спорідненість поглядів та сподівань на нове щасливе життя, єдність ціннісних орієнтацій; стовідсоткової сумісності між подружжям не існує, але коли між ними багато спільного у фізичній, емоційній, інтелектуальній та духовній сферах, то вони будуть краще розуміти один одного;

3) здатність до шлюбної адаптації та вміння розподіляти сімейні ролі і обов'язки;

4) уявлення про шлюб та сім'ю, які спроектовані досвідом попередніх шлюбних стосунків.

Складовими частинами психологічної готовності розлучених людей до нових стосунків є вміння піклуватися про іншу людину; здатність до емпатії; здатність до співпраці та співробітництва, оволодіння навичками міжособистісного спілкування, наявність знань, умінь та навичок для ведення домашнього господарства та організації побуту; культура спілкування (терплячість, доброта, прийняття подружжя з його недоліками, вміння прощати);

У формуванні психологічної готовності розлучених людей до створення нової сім'ї великого значення набувають якості зрілої особистості, такі як здатність до гармонійних стосунків, співчуття, реалістичність сприйняття та досвід сімейного життя, здатність керувати власними емоціями, об'єктивна самооцінка (розуміння своїх сильних та слабких сторін), наявність власної справи чи професії, яка є важливою і цікавою.

Отже, психологічна готовність розглядається як особистісна та соціально-психоло-

гічна установка з внутрішніми та зовнішніми зв'язками, які визначають підготовленість особистості до цієї сфери її життєдіяльності. Серед багатьох аспектів проблеми формування психологічної готовності до подружнього життя можна виокремити правильне розуміння ролі сім'ї та шлюбу особистістю, що пов'язане з особливостями формування у неї установок, орієнтованих на вступ у шлюб (рис. 1).

Основними вимогами під час формування психологічної готовності розлучених людей до створення нових стосунків є такі:

– готовність взяти на себе відповідальність за свого партнера, дітей від попередніх шлюбів та відповідальність за їх поведінку (С. Ємельянов);

– розуміння прав та переваг інших членів сім'ї, визнання принципів рівності у сімейних стосунках (В. Зацепін);

– бажання співпраці та прагнення повсякденного спілкування, висока моральна культура (К. Калмикова);

– вміння пристосовуватися до звичок та рис характеру інших людей та розуміти їх психічні стани.

За свідченнями Л. Журавльової [5], існують позитивні достовірні лінійні кореляційні взаємозв'язки між рівнем психологічної готовності до сімейного життя та рівнем розвитку емоційного інтелекту, домінуванням стратегій компромісу, співпраці та пристосування в конфліктних ситуаціях, а також обернений пропорційний взаємозв'язок між рівнем психологічної готовності до сімейного життя та стратегією суперництва (домінування). Значущими чинниками готовності до сімейного життя є емоційний інтелект, стратегії вирішення конфліктних ситуацій та уявлення про майбутню сім'ю. Критеріями розвинутої психологічної готовності до сімейного життя є високий рівень емоційного інтелекту, домінування стратегій пристосування, компромісу та співробітництва в конфліктних ситуаціях і позитивні уявлення про майбутню сім'ю.

Аналіз наукової літератури з теми дослідження [4–7] дає нам підстави для формулювання таких рекомендацій щодо подолання труднощів у нових сімейних стосунках:

– застосування корисних навичок, набутих у попередньому шлюбі;

– необхідність переусвідомлення досвіду попереднього сімейного життя, отже, слід закріпити та примножити все гарне з минулого шлюбу і лише потім вносити нові правила та звичаї;

– відверта розповідь до заключення шлюбу усього, що було до одруження, задля попередження непорозумінь між подружжям, щоб уникнути неправдивої інформації з боку «доброзичливців»;

– надзвичайно делікатне використання позитивного минулого досвіду;

– цінність повторного шлюбу більше, ніж перший, оскільки саме психологічна сумісність є його першоосновою.

У повторному шлюбі, як і в першому, необхідно розвивати вміння уникнення конфліктних ситуацій та вирішення їх шляхом співпраці та домовленостей, оскільки, як вважає Т. Коломієць, причини їх виникнення є досить різноманітними: порушення рольових очікувань подружжя, розбіжності у питаннях виховання дітей, стосунки з родичами та друзями, а також неузгодженість норм поведінки, обумовлена особистісними особливостями [15].

Поглиблене вивчення різноманітної наукової літератури [3; 5; 6; 9; 12] свідчить про те, що, незважаючи на значний інтерес дослідників до проблеми сімейно-шлюбних стосунків, немає

ґрунтовних досліджень, у яких було б чітко визначено шляхи формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб. Доречно зазначити, що поняття «шляхи формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб» відображає О. Столярчук [13]: демонстрування вищої готовності до компромісів та злагоженості; ретельний аналіз та критична оцінка досвіду попереднього одруження; окреслення для себе нової моделі вибору потенційного подружнього партнера без зайвої ідеалізації, чітке усвідомлення бажаних або небажаних якостей майбутнього подружжя; вироблення прийнятної стратегії співжиття у повторному шлюбі; досягнення усвідомлення достатньої гнучкості, поміркованості та злагоженості дій шлюбних партнерів.

Логічним вирішенням цієї проблеми є теоретичне обґрунтування загального переліку

Рис. 1. Модель формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб

можливих шляхів формування психологічної готовності, потім залучення експертів, за допомогою оцінок яких можна визначити оптимальний перелік шляхів формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб. Далі експертами (24 члени Української асоціації сімейних психологів, а також викладачі кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету) було здійснено альтернативне ранжування ефективних шляхів формування психологічної готовності до створення нової сім'ї. Доцільно звернути увагу на те, що для посилення ймовірності відсутності помилок та суб'єктивності під час визначення ефективних шляхів експертам пропонувалося зазначити свій варіант. Вибрали найбільш вагомий дескриптори.

За результатами проведеного дослідження нами було підраховано частоту появи певної назви та визначено, які із них є найбільш придатними для опису поняття «шляхи формування психологічної готовності розлучених людей до створення нової сім'ї». За результатами ранжування експертами з'ясовано, що найважливішими серед них є розширення уявлення шлюбних партнерів про гармонійну сімейну комунікацію, розвиток умінь розподіляти сімейні обов'язки та правильно застосовувати сімейні ролі, засвоєння шлюбними партнерами методів самоконтролю поведінкових, емоційних та мовленнєвих реакцій, що здатні провокувати сімейні конфлікти, розширення уявлення шлюбних партнерів про створення зони особистісного комфорту членів сім'ї (табл. 1).

Для оптимізації і прискорення узагальнення отриманих результатів було використано програмне комп'ютерне забезпечення "IBM® SPSS Statistics®". Узагальнені дані, отримані за

допомогою зазначених методів, дали нам змогу сформуванню сукупності стійких подібних оцінок від експертів, а саме семантичну універсальність шляхів формування психологічної готовності розлучених людей до створення нової сім'ї.

Саме задля формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб нами була розроблена програма, яка являє собою психологічний тренінг з елементами різних психотерапевтичних і психологічних технік.

У програмі використані такі методичні засоби, як організаційна бесіда, групова дискусія, рольові ігри, аналіз ситуацій, метод «репетиції поведінки» (тренування ефективної поведінки), елементи психогімнастики, психодрами, тілесної терапії, терапії музикою, релаксаційні методи, завдання на самопізнання. У результаті таких завдань досвід, одержуваний у групі, аналізується та осмислюється самотійно. Ведення записника дає змогу учасникам тренінгу усвідомлювати те, як вони розвиваються, що з ними відбувається, які особливості їх реакцій у тій чи іншій ситуації.

Метою психологічної програми є формування знань про повторний шлюб та його психологічні особливості, шляхи формування психологічної готовності розлучених людей до повторного шлюбу, активізація процесів особистісного саморозвитку, формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції.

Завданнями, що впливають із мети програми, є такі:

1) забезпечення умов для самотійної та продуктивної роботи кожного учасника над собою;

2) формування у майбутнього подружжя знань про розподіл сімейних ролей та обов'язків;

Таблиця 1

Результати ранжування експертами шляхів формування психологічної готовності розлучених людей до створення нової сім'ї, %

Шляхи формування психологічної готовності до створення нової сім'ї	Відповідний ранг від 1 до 10
Окреслення для себе нової моделі вибору потенційного подружнього партнера без зайвої ідеалізації, чітке усвідомлення бажаних або небажаних якостей майбутнього подружжя	6
Демонстрування вищої готовності до компромісів та злагоди	8
Ретельний взаємний аналіз та критична оцінка досвіду попереднього одруження	7
Засвоєння шлюбними партнерами методів самоконтролю поведінкових, емоційних та мовленнєвих реакцій, що здатні провокувати сімейні конфлікти	3
Розвиток мотивації до взаємоповаги та взаємної підтримки членів нової сім'ї	5
Розвиток умінь розподіляти сімейні обов'язки та правильно застосовувати сімейні ролі	2
Розширення уявлення шлюбних партнерів про гармонійну сімейну комунікацію	1
Розширення уявлення шлюбних партнерів про створення зони особистісного комфорту членів сім'ї	4
Вироблення прийнятної стратегії співжиття у повторному шлюбі	9
Досягнення усвідомлення достатньої гнучкості, поміркованості та злагоженості дій шлюбних партнерів	10

3) корекція уявлень про сімейні цінності та зниження внутрішньо особистісних суперечностей;

4) навчання майбутнього подружжя способам ефективної поведінки в різних ситуаціях міжособистісної взаємодії;

5) формування стійкості до стресів у спілкуванні, навчання способам внутрішнього самоконтролю;

6) розвиток емпатії та вміння слухати один одного.

З огляду на вимоги, які висувуються до тренінгових груп, кількість учасників в одній групі становила 12 осіб. До учасників групи висувуються вимоги, що є загальноприйнятими для учасників тренінгових груп, такі як серйозне ставлення до занять; готовність до відкритого та чесного спілкування; здатність слухати інших, не перебиваючи й не оцінюючи; надійність; обов'язкова регулярність зустрічей; виконання обіцянок, наданих перед групою.

Зміст психологічної програми формування психологічної готовності у майбутнього подружжя складається з п'яти занять, кожне з яких включає теоретичну та практичну частини (кожне заняття триває до 3 годин).

Основним завданням першого заняття є усвідомлення майбутнім подружжям власної ролі у сім'ї, можливість учасникам тренінгу себе оцінити та поглянути на себе очима іншої людини.

Теоретична частина представлена проведенням міні-лекції з теми «Визначення нової моделі вибору потенційного подружнього партнера, усвідомлення бажаних чи небажаних якостей майбутнього подружжя». Тривалість міні-лекцій з обговоренням становить 30 хвилин. На практичному етапі заплановано аналіз та вирішення проблемних психологічних ситуацій за допомогою таких методів дослідження, як бесіда «Мотиви повторного шлюбу або відмова від нього»; рольова гра «Сімейний човен»; опитувальник «Мотиви вступу у новий шлюб» (С. Жолудева); діагностична методика «Шкала емоційного відгуку»

Завданнями другого заняття є спонукання розлучених людей до роздумів про сімейні цінності, демонстрація унікальності власної сім'ї та почуття гордості за неї, передача в ігровій формі думки про те, що сім'я – це об'єднання особистостей зі своїми поглядами, переконаннями та інтересами. Теоретичну частину тренінгу представляє лекція «Засвоєння шлюбними партнерами методів самоконтролю поведінкових, емоційних та мовленнєвих реакцій, що здатні провокувати сімейні конфлікти», практичний блок складають бесіда «Сімейний човен розбився до скель побуту»; вправа «Поклади себе під мікроскоп»; діагностична методика «Взаємодія подружжя в кон-

фліктній ситуації» (Ю. Альошина); «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» (К. Томас, адаптація Н. Грішиної).

На третьому занятті відбувається демонстрація учасникам тренінгу амбівалентності стереотипного мислення, його позитивних та негативних сторін, залежності поведінки від очікувань інших людей, стимулювання до відвертого обговорення власних бажань, допомога учасникам у подоланні внутрішніх перешкод, страху та невпевненості перед змінами. Теоретичним етапом є міні-лекція з теми «Соціально-психологічна сумісність партнерів у повторному шлюбі», основною метою якої є розширення уявлення шлюбних партнерів про гармонійну сімейну комунікацію. Практична частина складається з бесіди «Чи готові ви до створення нової сім'ї», опитувальника «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А. Волкова), вправи «Довірлива прогулянка», «Діагностика міжособистісних відносин» (Ю. Решетняк, Г. Васильченко).

Завданнями четвертого тренінгового заняття є розширення діапазону комунікативних можливостей та формування здатності до усвідомлення важливості певних якостей, які сприяють сімейному благополуччю, формування навичок концентрувати увагу на партнері та здатності до емпатії. Теоретичною частиною тренінгу є лекція з теми «Демонстрування вищої готовності до компромісів та злагоди між подружжям у повторному шлюбі», практичний блок представлений бесідою «Стежина до сімейного життя», тест-картою оцінки готовності до сімейного життя, діагностикою перцептивно-інтерактивної компетентності, вправою «Моя сім'я».

П'ятий етап є підсумковий, його основними завданнями є розширення уявлення шлюбних партнерів про створення зони особистісного комфорту членів сім'ї, вироблення прийнятої стратегії співжиття у повторному шлюбі. На початку заняття для майбутнього подружжя пропонується міні-лекція з теми «Розвиток мотивації до взаємоповаги та взаємної підтримки членів нової сім'ї», основною метою якої є досягнення усвідомлення достатньої гнучкості, поміркованості та злагоженості дій шлюбних партнерів. Практичною частиною тренінга є бесіда «Ресурси та обмеження вибору», вправа «Добрі поради», опитувальник «Вимірювання установок у сімейній парі».

Враховуючи результати нашого дослідження, ми дійшли висновків про те, що психологічна підготовка розлучених людей до нових стосунків – це доволі складний і тривалий процес, а також визначили шляхи формування психологічної готовності до повторного шлюбу. Отже, доцільними будуть такі поради для жінок, які вступають у нові шлюбні стосунки.

1. Поступово знайомити нового обранця із сім'єю та запрошувати його в дім. Така поведінка не торкнеться інтересів дітей, але необхідно уважно слідкувати за їх реакцією. Важливо не прислуховуватися до порад родичів, вільна жінка сама вирішує як їй вчинити.

2. Спокійно сприймати негативну реакцію на події дитини. В такій ситуації почуття дитини є дуже протилежними: з одного боку, вона розраховує на підтримку, захист та любов, а з іншого боку, має відчуття тривоги, невизначеності у стосунках з чужою людиною, боязнь втратити «місце» у сім'ї та любов матері.

3. Мама у новій сім'ї має бути надзвичайно чутливою, адже дитина не завжди може зрозуміло розповісти про свої почуття. Незважаючи на домашні справи, більше часу необхідно приділити дитині, більше проводити з нею час за улюбленими заняттями.

4. Діти підліткового віку негативно сприймають стороннього чоловіка вдома. В такій ситуації необхідно набратися терпіння, оскільки підлітки у відкритій формі виявляють протест і небажання того, щоб їх мати вступала у повторний шлюб.

5. Ніколи не варто порівнювати нового чоловіка з батьком у присутності дитини. В такій ситуації дитина постає перед вибором між рідним батьком та стороннім чоловіком, причому останній завжди буде у програшному становищі.

6. Не варто змушувати дитину прийняти іншого чоловіка. Якщо протягом тривалого часу конфлікт не владнається, матері варто пильніше придивитися до нового обранця, оскільки діти надзвичайно чутливі і легко розрізняють нещирість у відносинах.

7. Хибною є думка про те, що якщо чоловік любить жінку, то полюбить і її дитину. Тут є певні правила, яких необхідно дотримуватися, а саме не вимагати термінового усиновлення дитини; не вимагати називати дитину сином (донькою) та любити її; не змушувати дитину називати вітчима батьком, адже має значення є не форма звернення, а довірливі та взаємоприйнятні стосунки між ними.

8. Варто заздалегідь обговорити питання спільних дітей (поступово підготувати старшу дитину до цієї події, обговорити розподіл обов'язків).

9. Для того щоби старша дитина швидше прийняла у сім'ю молодшу, необхідно активно її залучати до догляду за немовлям.

10. Заздалегідь необхідно обговорити з усіма членами сім'ї ту допомогу, на яку ви зможете розраховувати після народження дитини (обов'язки кожного, врегулювання стосунків зі старшою дитиною задля запобігання проявам ревності та збереження звичних для неї умов проживання) [3].

Висновки з проведеного дослідження.

Аналізуючи різні позиції українських та зарубіжних дослідників стосовно психологічної підготовки до вступу у повторний шлюб, доходимо висновку, що це дійсно багатофакторна категорія, до якої входять такі компоненти, як мотиви вступу у шлюб, підготовленість до міжособистісного спілкування, сформованість готовності взяти на себе нову систему обов'язків, наявність здатності до саморегуляції власної психіки та поведінки.

За результатами дослідження визначені найбільш значущі шляхи формування психологічної готовності розлучених людей до вступу у новий шлюб, такі як розширення уявлення шлюбних партнерів про гармонійну сімейну комунікацію; розвиток умінь розподіляти сімейні обов'язки та правильно застосовувати сімейні ролі; засвоєння шлюбними партнерами методів самоконтролю поведінкових, емоційних та мовленнєвих реакцій, що здатні провокувати сімейні конфлікти. З огляду на те, що психологічна готовність розлучених людей до нового шлюбу потребує визначення чітких шляхів, компонентів та чинників її формування, потребують подальшого вивчення та обґрунтування рівні психологічної готовності до подружніх взаємин та соціально-психологічні чинники вибору партнера у повторному шлюбі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алешина Ю. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни. *Вестник МГУ. Сер. 14: Психология*. 1987. № 2. С. 10–16.
2. Балова Д. Психологические особенности представителей студентов о брачном партнере : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Сочи, 2009. 24 с.
3. Белова В., Морева Е. Повторные браки женщин: ситуация и факторы. *Методология демографического прогноза* / отв. ред. А. Волков. Москва : Наука, 1988. С. 100–117.
4. Дьоміна Г. Психологічні особливості підготовки до шлюбу сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 95–105.
5. Журавльова Л., Галицький О. Чинники психологічної готовності до сімейного життя в юнацькому віці. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2020. № 1. С. 20–25.
6. Левицька Т. Розвиток психологічної готовності студентів до створення сім'ї : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Хмельницький, 2008.
7. Лисовский В. Молодежь: любовь, брак, семья (Социологическое исследование). Санкт-Петербург : Наука, 2003. 368 с.
8. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / заг. ред. О. Цільмак. Київ : Ліра-К, 2020. 266 с.
9. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник з дисципліни для студентів денної та заоч-

ної форми навчання ступеня «Бакалавр» спеціальності 6.030103 «Практична психологія»/ уклад. М. Марценюк. Мукачево : МДУ, 2017. 76 с.

10. Олифирович Н., Зинкевич-Куземкина Т., Велента Т. Психология семейных кризисов. Москва : Речь, 2006. 260 с.

11. Потапчук Є. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : PolyLux design & print, 2020. 36 с.

12. Реан А., Кудашев А., Баранов А. Психология адаптации личности. Санкт-Петербург, 2008. 324 с.

13. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.

14. Федотова Н. Некоторые вопросы межличностного познания в семье. *Психология межличностного познания*. Москва : Педагогика, 1981. С. 177–195.

15. Коломієць Т., Ткачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 13. С. 159–164.

16. Чхаїдзе А. Авторська анкета «Мотиви створення шлюбу» для діагностики мотивації створення шлюбу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Шевченка*. 2015. Вип. 128. С. 274–278.

17. Юнг К. Брак как психологическое отношение. URL: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Yung/brak.php.