

## ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ВТРАТИ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

### OVERCOMING THE CRISIS CAUSED BY THE LOSS OF A RELATIONSHIP IN ADOLESCENCE: PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAM

*Юнацький вік – важливий етап життєвого шляху. У процесі дорослішання юнаки та дівчата стикаються із викликами особистісного і професійного самовизначення, побудови романтичних стосунків. Фізіологічні, психологічні та соціальні фактори зумовлюють необхідність створювати партнерські відносини та будувати власну родину. Сфера романтичних стосунків є важливою та впливає на якість життя в юнацькому віці. Перше кохання та перші втрати стосунків мають потужний вплив на формування ставлення юнаків/юнок до партнерських стосунків, стають фундаментом для подальших сценаріїв особистого життя молоді. Стреси та переживання, викликані травматичним завершенням близьких стосунків, можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я юнаків та юнок.*

*Респондентами були 73 особи юнацького віку, які пережили кризовий період після втрати значущих стосунків, віком від 16 до 24 років. Після розірвання стосунків юнаки та дівчата мають страхи, що стосуються самотності та зради партнера (73%), погіршення стану здоров'я (53%), думок про смерть (5%). Також вони переживають депресивні стани низької або середньої вираженості (23%). Було виявлено, що переживання кризи втрати стосунків має індивідуальні прояви і не залежить від тривалості стосунків або часу, що минув з моменту розриву відносин. Факторами, що впливають на процес подолання кризи, є суб'єктивна глибина переживань, наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, стан здоров'я.*

*Професійний супровід кризи втрати стосунків у юнацькому віці є необхідним для запобігання розвитку депресивних та тривожних станів, попередження формування негативних установок щодо себе та партнерських відносин, усвідомлення та прийняття наявного досвіду, побудови планів на майбутнє після виходу з кризового стану.*

**Ключові слова:** криза втрати стосунків, юнацький вік, депресивні стани, психологічна допомога, психічне здоров'я.

*Adolescence is considered to be generally important period of the lifespan. Young people face numerous challenges in self determination, both personal and professional and in building romantic relationships. Physiological, psychological and social factors necessitate of having partner relationships and getting married. Stress and emotions caused by traumatic break up with their romantic partner may have a huge impact on physical and mental health of young people. The field of romantic relationships is important and affects the quality of life in adolescence. The first love and first loss of relationship have a powerful impact on the formation of young people's attitudes towards partnership, becoming the basis for further scenarios of the personal lives of young people.*

*Respondents of the research were 73 adolescents aged from 16 to 24 who faced crisis period after their breakup. After breakup respondents had fears of loneliness and adultery (73%), pure health state (53%), ideas about death (5%) and low/middle depression states (23%). It was revealed that the experience of a crisis of loss of relationships has individual manifestations and does not depend on the duration of relationship or the time that has passed since the breakup. The factors that have an impact on overcoming of crisis are such as subjective depth of feelings, availability of internal and external resources to a person as well as state of his/her health.*

*Professional support of crisis of breakup of adolescents is important to prevent depression and anxiety elimination, formation of negative attitudes to oneself and partnership, to grow up awareness of young people and their acceptance of existing experience, building future plans after overcoming the crisis.*

**Key words:** crisis of breakup, adolescence, depressive states, psychological help, mental health.

УДК 159.923.2:159.942.52-053.6  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.12>

#### Власенко І.А.

к.психол.н,  
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка

#### Скорих Ю.О.

магістр спеціальності «Екстремальна та кризова психологія»  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка

У юнацькому віці відбуваються значні зміни у розвитку особистості. У процесі дорослішання юнаки та дівчата стикаються із викликами особистісного і професійного самовизначення, труднощами в навчанні. Відбувається входження у професійну спільноту. Фізіологічні, психологічні та соціальні фактори зумовлюють необхідність створювати партнерські відносини та будувати власну родину. Стресові переживання травматичних подій впливають на фізичне та психічне здоров'я юнаків та юнок.

За словами І.С. Кона, в юнацькому віці спостерігається пік переживання закоханості, утворення романтичних відносин, перший сексуальний досвід та перші втрати коханої людини [6]. Закінчення близьких стосунків як результат динамічних процесів таких взаємин

є одним із найбільш сильних стресів для молоді людини. Втрата значущих відносин призводить до глибоких внутрішніх трансформацій та сильних переживань, може спричинити кризовий стан, депресію, панічні атаки, навіть суїцидальні думки та наміри.

Дослідники О.О. Єкімчик та Т.Л. Крюкова підкреслюють недостатню розробленість проблеми психологічного супроводу, що необхідний під час переживання кризи розриву близьких та інтимних стосунків [5].

**Мета статті** – проаналізувати особливості переживання кризи втрати стосунків у юнацькому віці на основі аналізу теоретичних джерел і емпіричних даних та розробити заходи психологічної допомоги особам, які переживають таку кризу.

Феномен кохання становить інтерес для психологів та фахівців гуманітарної сфери. З. Фройд пояснював любов між людьми поняттями «лібідо» (внутрішня психічна енергія сексуального потягу) та «невроз» (психічна напруга через залежність від об'єкта лібідо) [14]. Романтика та чуттєвість кохання були зведені ним до бажання реалізувати «Я-лібідо», знизити внутрішню напругу та повернутися до власного «Я».

Психологічний аналіз різних видів любові – материнської, братньої, еротичної, до себе, до Бога – пропонує Е. Фромм [15]. На його думку, любов є формою буття. Щоб її досягти, потрібно опанувати її як мистецтво. «Любов – це діяльність, а не пасивний вплив», – акцентує увагу автор. Дослідник І.С. Кон описував такі форми любові: «любов-пристрасть», «любов-гра», «любов-дружба» [6].

Феномен близьких стосунків аналізується у роботах К.Г. Юнга, Е. Еріксона, М. Аргайла, Р. Стернберга, О.О. Єкімчик, А.А. Кроніка, К.А. Бочавер, Л.Я. Гозмана, С. Хендрік, К. Хендрік та інших учених. Різні аспекти кохання в юнацькому віці розкриті у працях І.С. Кона, С.В. Несиної, Е. Шпрангер, П. Куттер. Кризу втрати стосунків досліджували Е.Г. Ейдемільер, С.В. Петрушин, М.А. Гуліна, П. Рейган, К. Коркоран, С.Дж. Лангеслаг та інші.

У психології розвитку вчені розмежовують ранню (16–18 років) та пізню юність (18–21 рік (18–22 роки)). У пізній юності постають питання про серйозні партнерські стосунки та створення власної родини. У юнацькому віці особистість потребує незалежності, самостійності та вивчення кордонів власної відповідальності. Це зумовлює «виліт із гнізда» – відокремлення від батьків територіально, економічно та емоційно. Відчуття свободи та дорослості спонукає відтворювати дорослі сценарії – початок кар'єри, реалізацію творчих планів, утворення стабільних партнерських стосунків.

У юнацькому віці виникає перше кохання як унікальний особистісний досвід, романтичне та значуще емоційне переживання людини. На думку Н. Дардашті, перше кохання стає планом для наступних партнерських відносин. Перша близькість, перші конфлікти та перші примирення формують наше уявлення про стосунки та кохання [1].

Американський автор L.F. O'Sullivan стверджує, що розрив близьких стосунків є звичним у молодому віці, проте часто він є однією з найбільш стресогенних подій у житті юнаків та дівчат. Складнощі у регулюванні втрати стосунків у юнацькому віці пов'язані з депресивними симптомами і непродуктивними й тривалими міркуваннями/згадуваннями про втрату. Проводилося дослідження з 866 молодими людьми віком 18–22 роки. Виявлено, що

вищий оптимізм, самооцінка і сміливість асоціюються з нижчим рівнем депресивних симптомів і непродуктивних роздумів про втрату у осіб, які за 3 місяці до опитування пережили розрив романтичних стосунків [3].

К.Р. Carter виявив фактори, пов'язані з позитивними і негативними наслідками розірвання романтичних стосунків [2]. Негативними наслідками є переживання суму, ревності, зниження самооцінки, тривожність. Встановлено ряд факторів, що асоціюються із позитивними наслідками після розірвання романтичних стосунків. Зокрема, факторами легшого переживання закінчення стосунків є такі: жіноча стать, належність до афроамериканців, гетеросексуальність. Крім того, ініціатор розірвання стосунків легше його переживає.

За даними ВООЗ, нездатність людини пережити пристрасть займає 6 місце з 800 причин самогубств і становить майже 6% [13, с. 117]. Сучасне ставлення до суїциду досить викривлене: його романтизують, культивують, описують в літературних творах як прояв героїзму та істинності почуттів. Це призводить до зниження страху смерті та наслідування юнаками та підлітками хибних зразків [7].

Важливу думку висловив А.М. Смирнов: «Байдуже ставлення близьких і суспільства до проблем таких людей, нерозуміння усієї серйозності психотравмуючої ситуації, в яку вони потрапили, – часті причини трагедії. Наше дослідження показало, що деякі люди, дізнавшись про переживання людини через нерозділене кохання, навіть якщо намагалися надати якусь допомогу, переважно ставилися до цієї проблеми індивідуально, були переконані, що це тимчасове явище, все мине само собою, переживеться, стерпиться тощо» [13, с. 119]. Нам здається, що в цьому суспільному ставленні до кризи втрати стосунків криється основна проблема гострого її переживання та розвитку негативних наслідків – депресивних станів, відмови від стосунків, аутоагресивних дій тощо.

Американський психолог Г. Вінч пересмислює спосіб, у який людина може взаємодіяти з емоційною травмою у ситуації розбитого серця (*broken heart*). Автор підкреслює, що розбите серце впливає на функціонування мозку і поведінку людей, які драматично переживають розрив з коханою людиною. Емоційний біль знижує здатність міркувати, мислити креативно, вирішувати проблеми і нормально функціонувати. Г. Вінч виявив, що відновлення розбитого серця завжди починається з рішення людини діяти далі, коли розум заціклюється на втраті. Він пропонує техніки, що допомагають подолати кризу розбитого серця (зупинити ідеалізацію і міркування про колишнього партнера, стимулювати бажання про-

довжувати жити, прийняти втрату), та підкреслює роль співчуття, підтримки близьких людей у відновленні після втрати [4].

Отже, юнаки та дівчата переживають перше кохання, яке стає планом для наступних партнерських відносин. Частина молодих людей стикається із розірванням романтичних стосунків, переживає кризу, пов'язану зі значущістю стосунків для особистості. Цей процес супроводжується негативними наслідками, зокрема емоційним болем, зниженням здатності міркувати, вирішувати проблеми. Труднощі у регулюванні втрати стосунків у цьому віці пов'язані з депресивними симптомами і непродуктивними міркуваннями про їх завершення. Втрата стосунків є фактором ризику скоєння суїциду у молоді.

Для емпіричного дослідження переживання кризи втрати стосунків у юнацькому віці були обрані дві такі психодіагностичні методики: методика незавершених речень Л. Сакса [10] (модифікована до поставлених завдань), методика диференційної діагностики депресивних станів У. Зунге [11].

У дослідженні брали участь 73 представники юнацького віку (16–24 роки), які переживають кризовий період через завершення романтичних стосунків. Респонденти отримали електронну форму для заповнення із двома психодіагностичними методиками. На початку тестування вони вказували свій вік, тривалість їхніх відносин та термін, що минув з моменту розриву стосунків. Ці дані були необхідні для виявлення наявності або відсутності кореляції між актуальним станом та вказаними критеріями.

Методика незавершених речень Л. Сакса (модифікована) дає змогу оцінити ставлення респондентів до різних сфер життя і визначити ресурсні сфери та такі, що потребують уваги та підтримки. Найбільш ресурсними, тобто такими, що отримали найбільше позитивних/задовільних відповідей, виявилися такі сфери: власні ресурси та цілі, ставлення до себе, ставлення до майбутнього.

Виявлено, що згідно з суб'єктивною оцінкою респондентів найбільшу кількість негативних відповідей отримали тези за такими категоріями: страхи та побоювання, самопочуття, відчуття провини.

Методика незавершених речень Л. Сакса (модифікована) показала такі результати:

- 53 респонденти (73%) відзначили певні страхи та побоювання щодо міжособистісних стосунків (питання довіри, страх самотності і зради тощо);

- 48 опитаних (66%) відповіли, що друзі не знали про їхні переживання та про те, що саме відбувалося у їхніх стосунках з партнерами;

- 39 респондентів (53%) відзначили погане самопочуття, слабкість, погіршення здоров'я;

- 2 особи (3%) вказали, що вони вдавалися до selfharm-поведінки;

- 4 респонденти (5%) відзначили у себе думки про смерть;

- 64 респонденти (88%) зазначили, що вони мають оптимістичний погляд на власне майбутнє, вірять, що краще попереду;

- 39 опитаних (53%) відповіли, що вони мають досить гарні стосунки з батьками, рідні їх підтримують.

Отже, за даними опитування можна зробити висновок, що програма супроводу представників юнацького віку має підтримувати баланс емоційної сфери та попереджати соматичні розлади, спрямовуватись на налагодження комунікації з оточенням, отримання підтримки від друзів та рідних. Особистісний ресурс, який може виступати опорою в кризових ситуаціях, – це усвідомлення того, що криза є тимчасовим періодом, в якому криється велика цінність самопізнання. Також криза – це фундамент для побудови якісно інших, глибоких та свідомих стосунків з партнерами в майбутньому.

За методикою диференційної діагностики депресивних станів У. Зунге отримані такі результати:

- 17 респондентів (23%) набрали понад 50 балів, що свідчить про наявність депресії (в легкій формі) або субдепресивного стану;

- 14 опитаних (19%) мають легку форму депресії ситуативного або невротичного походження;

- 3 респонденти (4%) мають субдепресивний стан (масковану депресію);

- 27 юнаків/дівчат (37%) набрали від 40 до 50 балів, що не вказує на наявність депресії, але вказує на зниженій настрій і прояв окремих негативних факторів (зниження апетиту, тривожність);

- 44 респондентам (60%) рекомендована консультація психолога або психотерапевта.

Отже, легкий або середній ступінь депресії виявлено у 23% опитаних. Це означає, що майже чверть юнаків та юнок, що переживають кризу втрати стосунків, має глибокі переживання та потребує психологічної допомоги.

Респонденти, які мають субдепресивний стан чи масковану депресію, мали різну тривалість стосунків (2 з 3 – до 6 місяців, 1 – 1–2 роки) та різний термін часу, що минув із моменту розриву стосунків (2 – менше місяця тому, 1 – більше року). Залежність наведених критеріїв та отриманих результатів опитувальника виявити не вдалося. Це означає, що переживання кризи втрати стосунків у юнацькому віці є індивідуальним процесом, на який впливає багато факторів. Саме тому програма супроводу кризи втрати стосунків має бути орієнтована на актуальний стан, наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Вона має враховувати силу переживання та його дина-

міку. Така програма має менше орієнтуватися та вік, тривалість стосунків та час, що пройшов з моменту їх завершення.

На основі результатів емпіричного дослідження автором (Ю. Скорих) була сформована програма психологічної допомоги під час переживання кризи втрати стосунків у юнацькому віці (далі – Програма). Програма була розроблена для юнаків та юнок віком від 16 до 24–25 років, які переживають кризу втрати стосунків.

Програма заснована та теоретичних та емпіричних дослідженнях, враховує специфіку кризи втрати важливих стосунків та спрямована на засвоєння наявного досвіду, відновлення внутрішніх ресурсів та підвищення загальної життєстійкості юнаків та юнок. Програма складається з трьох тематичних блоків, які включають діагностичні методики, теоретичні матеріали та практичні вправи. Фахівець, який застосовуватиме програму, матиме можливість на основі аналізу актуального стану обрати певний блок, керувати тривалістю кожного блоку програми, комбінувати практичні завдання з різних етапів програми.

Мета Програми – профілактика депресивних і тривожних станів осіб, які переживають кризу втрати стосунків, та попередження формування негативних установок на тлі переживання кризового періоду через втрату романтичних стосунків у юнацькому віці.

*Завдання Програми:*

- 1) стабілізація психологічного стану, запобігання травматизації особистості;
- 2) переробка отриманого досвіду та екологічний вихід з кризи втрати стосунків;
- 3) гармонізація психологічного та фізичного стану, підвищення життєстійкості.

Згідно із завданнями були розроблені три блоки Програми. Перший блок спрямований на діагностику та гармонізацію актуального стану. Основні завдання першого етапу – оцінити психоемоційний стан, виявити першочергові потреби та ті ресурси, на які можна спиратися. Також важливо зрозуміти динаміку емоційних станів, відстежити автоматичні думки та формування негативних установок.

*Прийоми і практики 1 блоку:*

- 1) діагностика актуального психологічного стану (колірний тест Люшера);
- 2) вправи на концентрацію, mindfulness-практики;
- 3) фізичні вправи на відновлення тілесної чутливості («Усвідомлене дихання», «Сканування тіла», «Стретчинг», «Самомасаж»);
- 4) ведення щоденника.

*Результати роботи на етапі першого блоку Програми:* діагностика актуального стану і складання подальшого плану роботи, стабілізація психологічного стану юнака/юнки,

контроль регресивних та застрягаючих станів, запобігання розвитку психосоматичної симптоматики.

Отже, метою першого блоку Програми є запобігання розвитку критичних станів та досягнення психологічного балансу.

Метою другого блоку Програми є психологічна підтримка особистості на стадіях торгу та прийняття, переробка отриманого досвіду, пошук та усвідомлення нових цінностей та безпечний і екологічний вихід із кризового стану.

*Прийоми і практики 2 блоку:*

- 1) дослідження ментальних звичок та установок;
- 2) робота з почуттям провини, з питанням відповідальності партнерів в актуальній ситуації;
- 3) переробка пережитого досвіду за допомогою проєктивних методик;
- 4) ведення щоденника.

*Результати роботи на етапі другого блоку:* усвідомлення пережитого досвіду як наявного, пошук ресурсів та цінностей у кризовій ситуації, завершення кризи та зміна фокусу уваги з подій минулого на майбутні плани та сподівання.

Отже, другий етап Програми спрямований на роботу з когнітивною та емоційною сферами юнака/юнки, ставлення до кризи завершення стосунків як цінного досвіду, що допомагає пізнати, дослідити глибину, якість та форму власних переживань, сформуванню позитивне ставлення до себе в ситуації розриву стосунків з партнером, поступово завершити кризовий період.

Третій етап Програми має на меті роботу з посткризовим станом учасників, відновлення особистісних ресурсів. Сенс завершального етапу Програми полягає у психологічній підтримці учасників щодо побудови планів на майбутнє, а також у повторній діагностиці психічного стану.

*Прийоми і практики 3 блоку:*

- 1) пошук актуальних ресурсів;
- 2) вправи на розвиток креативності та розкриття творчого потенціалу;
- 3) набуття навичок самопомоги;
- 4) аналіз оцінки майбутнього;
- 5) повторна діагностика актуального стану, порівняння її з результатами першого тестування.

*Результати роботи на етапі третього блоку Програми:* гармонізація психічного та фізичного стану, підвищення життєстійкості, набуття навичок самопомоги, формування бачення майбутнього без прив'язки до колишнього партнера, покращення показників актуального стану порівняно з первинним тестуванням на початку Програми.

Отже, завершальний блок Програми має на меті підготувати юнака/юнку до нового

етапу життя, до самостійного подолання схожих кризових станів. На третьому етапі варто зосередити увагу на особистості поза минулими стосунками, на майбутньому, провести повторну діагностику психологічного стану, оцінити зміни в наявних установках та попередженнях. Важливо змістити фокус уваги з партнера на себе та навчити юнаків/юнок прийомам самопомоги.

У рамках Програми був розроблений інформаційний буклет для близьких людей юнаків та дівчат, які переживають кризу втрати стосунків [12].

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можна зробити такі висновки:

1) сфера романтичних стосунків є важливою та впливає на якість життя в юнацькому віці. Перше кохання та перші втрати відносин мають потужний вплив на формування ставлення юнаків/юнок до партнерських відносин, стають фундаментом для подальших сценаріїв особистого життя молоді;

2) переживання кризи втрати стосунків має індивідуальні прояви і не залежить від тривалості стосунків або часу, що минув з моменту розриву відносин. Факторами, що впливають на процес подолання кризи, є суб'єктивна глибина переживань, наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, стан здоров'я;

3) професійний супровід кризи втрати стосунків у юнацькому віці є необхідним для запобігання розвитку депресивних та тривожних станів, попередження формування негативних установок щодо себе та партнерських відносин, усвідомлення та прийняття наявного досвіду, побудови майбутніх планів після виходу з кризового стану. Перспективами наступних розвідок є аналіз ефективності використання Програми психологічної допомоги при переживанні кризи втрати стосунків у юнацькому віці.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Bell J. The life-long psychological effects your first love has on you. URL: [https://bigthink.com/sex-](https://bigthink.com/sex-relationships/psychological-first-love?rebellitem=2#rebellitem2)

[relationships/psychological-first-love?rebellitem=2#rebellitem2](https://bigthink.com/sex-relationships/psychological-first-love?rebellitem=2#rebellitem2).

2. Carter K.R., Knox D., Hal S.S. Romantic Breakup: Difficult Loss for Some but Not for Others. *Journal of Loss & Trauma*. 2018. Vol 23 (8). P. 698–714. DOI: 10.1080/15325024.2018.1502523.

3. O'Sullivan L.F., Hughes K., Talbot F., Fuller R. Plenty of Fish in the Ocean: How do Traits Reflecting Resiliency Moderate Adjustment After Experiencing a Romantic Breakup in Emerging Adulthood? *Journal of Youth and Adolescence*. 2019. Vol 48 (5). P. 949–962. DOI: 10.1007/s10964-019-00985-5/.

4. Winch G. How to Fix a Broken Heart. New York : Simon & Schuster, 2018. 100 p.

5. Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Психология совладания с завершением близких отношений. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*. 2015. Т. 21.

6. Кон И.С. Введение в сексологию. Москва : Медицина, 1989. 336 с.

7. Любов Е.Б., Зотов П.Б. К истории отношения общества к суициду. *Суицидология*. 2017. Т. 8. № 4 (29). С. 9–31.

8. На роздоріжжі життя. Обери шлях виходу з кризи / ред.-укл. Клименченко О.А. Кіровоград : Видавець «Лисенко В.Ф.», 2016. 52 с.

9. Несина С.В. Романтическая любовь в ранней юности как психологическое явление : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Томск, 2004. 28 с.

10. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. Санкт-Петербург : Речь, 2005. С. 680–682.

11. Практикум по психологии состояний : учеб. пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 480 с.

12. Скорих Ю. Втрата стосунків. Пам'ятка для тих, хто поруч : інформаційний буклет. URL: [https://www.facebook.com/groups/798744666827237/?hoisted\\_section\\_header\\_type=recently\\_seen&multi-permalinks=4411141538920847](https://www.facebook.com/groups/798744666827237/?hoisted_section_header_type=recently_seen&multi-permalinks=4411141538920847).

13. Смирнов А.М. Суицид из-за неразделенной любви как социально-психологическая проблема. *Прикладная юридическая психология*. 2018. № 3 (44). С. 116–122.

14. Фрейд З. Психология бессознательного : сб. произведений / сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. М. : Просвещение, 1990. 448 с.

15. Фромм Э. Искусство любви. Москва : Знание, 1990. 120 с.