

кращу можливу поведінку, запам'ятовувати важливу інформацію та вчитися на помилках, а також на успіхах і досягненнях.

### Список літератури

1. <https://suspilne.media/76620-ak-pracuut-kognitivni-uperedzenna-abo-comu-nasi-racionalni-risenna-ne-zavzdi-racionalni/>
2. <https://gazeta.ua/blog/58324/dezhavyu-ta-efekt-foksa-v-yaki-logichni-pastki-mi-potrablyayemo>

*Науковий керівник: Анжеліка КОКАРЄВА  
канд. пед. наук, професор*

УДК 316.624.3(043.2)

**Олесь ЯЦЕНТЮК**

*Національний авіаційний університет, м.Київ*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗРАДИ У СТОСУНКАХ

Зрада в романтичних стосунках може стати одним із найбільш травматичних переживань, з якими зіштовхнулася людина. Зрада може приймати різні форми, включаючи невірність, обман і зловживання довірою. Вона може мати значний вплив на психічне здоров'я людини, що призводить до депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Тому розуміння психологічних чинників, які сприяють зраді і впливу зради на психічне здоров'я, є вирішальним.

Особистісні якості можуть зіграти значну роль у ймовірності зради партнера. Люди з нарцисичними або психопатичними рисами більш схильні зраджувати своїх партнерів. Ці люди, як правило, позбавлені емпатії, натомість, мають почуття права та потребу в захопленні, що може спонукати їх зраджувати своїх партнерів заради особистої вигоди.

Стилі прихильності також можуть сприяти ймовірності зради. Особи зі стилем уникнення прихильності, як правило, уникають інтимної близькості та відчувають труднощі з довірою до своїх партнерів. Ці люди можуть з більшою ймовірністю зрадити своїх партнерів, оскільки не так високо цінують стосунки, як ті, у кого стиль надійної прихильності. Люди з тривожним стилем прихильності, як правило, надмірно залежать від своїх партнерів, що призводить до того, що вони більш чутливі до передбачуваних загроз стосункам, які можуть призвести до зради.

Важливим чинником зради є труднощі в емоційній регуляції. Емоційна регуляція – це здатність ефективно керувати своїми емоціями та регулювати їх. Особи, які стикаються з труднощами в емоційній регуляції, є більш схильними до зради, оскільки вони можуть діяти імпульсивно у відповідь на емоційні подразники. Разом з тим такі люди можуть мати труднощі з ефективним повідомленням про свої потреби, що призводить до розриву стосунків і потенційної зради.

Вплив зради на психічне здоров'я людини може бути значним. Люди, які пережили зраду, можуть відчувати симптоми депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу. Зрада також може призвести до почуття сорому, провини та низької самооцінки. Наслідки зради можуть бути тривалими та проявлятися в недовірі у майбутніх стосунках.

Відновлення після зради – складний та тривалий процес. Важливо шукати підтримки у друзях, родині, психолога, психотерапевта тощо. Терапія може бути особливо корисною, оскільки вона може надати людям безпечний простір для вивчення своїх емоцій і розробки стратегій подолання власних бар'єрів та проблем. Також важливо займатися діяльністю, яка приносить задоволення, – спорт, хобі, творча діяльність і т.ін.

Підсумовуючи, можна зазначити, що зрада в романтичних стосунках може мати значний вплив на психічне здоров'я людини. Необхідно розуміти психологічні чинники, які сприяють зраді, включаючи риси особистості, стилі прихильності та емоційну регуляцію. Крім того, особи, які пережили зраду, повинні шукати підтримки та займатися самотерапією. Важливу роль у цьому питанні варто віддати психотерапії, яка може відігравати вирішальну роль у допомозі людям оговтатися від травми зради та відновити довіру в майбутніх стосунках.

### **Список літератури**

1. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.

*Науковий керівник: Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА,  
канд. педаг. наук, доцент*