МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-З-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Храброва Світлана Миколаївна
Керівник: Остапенко Л.В. к.пед.н, викладач кафедри психології
Рецензент: Кушнір Є.О., к.психол.н., викладач кафедри психології

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти: магістр
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

«____» _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Храбровій Світлані Миколаївні

Тема роботи: Психоемоційний стан жінок після розлучення: особливості, психологічна підтримка та корекція емоційного балансу

Керівник роботи: Остапенко Л.В. к.пед.н, викладач кафедри психології

Затверджено наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити огляд теоретичних підходів до вивчення психоемоційних станів жінок після розлучення; проаналізувати соціально-психологічні аспекти, що впливають на емоційний баланс жінок у період після розлучення; провести емпіричне дослідження з використанням шкали тривожності Бека, шкали депресії Гамільтона та психодіагностичних методик; розробити соціально-психологічну програму тренінгу для підтримки жінок після розлучення, спрямованої на покращення їхнього емоційного відновлення та соціальної адаптації; обґрунтувати ефективні психокорекційні методики, що сприяють відновленню психоемоційного стану жінок.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 малюнки, 5 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Остапенко Л.В., викладач			
Розділ 1	Остапенко Л.В., викладач			
Розділ 2	Остапенко Л.В., викладач			
Розділ 3	Остапенко Л.В., викладач			
Висновки	Остапенко Л.В., викладач			

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень – травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень – серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент: _____ С.М. Храброва

Керівник роботи: _____ Л.В. Остапенко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 96 сторінки, 5 малюнки, 5 таблиць, 50 джерел, 4 додатка.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан жінок, які пережили розлучення.

Предмет дослідження: особливості психоемоційних реакцій і станів, що виникають у жінок після розлучення, а також ефективність психокорекційних методик для їхньої психологічної підтримки.

Мета дослідження: визначення психоемоційних особливостей жінок після розлучення та розробка ефективних підходів до їхньої психологічної підтримки і відновлення емоційного балансу.

Гіпотеза дослідження: психоемоційний стан жінок після розлучення можна значно поліпшити через впровадження спеціальних соціально-психологічних програм, спрямованих на індивідуальну і групову підтримку.

Методи дослідження: Теоретичні: аналіз наукової літератури з психології розлучення, систематизація теоретичних підходів. Емпіричні: анкетування та тестування жінок, що пережили розлучення (використання шкали тривожності Бека, шкали депресії Гамільтона), психодіагностичні методики.

Наукова новизна: систематизовано особливості психоемоційних реакцій жінок після розлучення, враховуючи індивідуальні та групові психокорекційні підходи. Вперше досліджено вплив групової терапії на зниження рівня тривожності, депресії та покращення соціальної адаптації жінок у післярозлучний період. Розроблено нові підходи до індивідуальної психокорекції, спрямовані на подолання внутрішньої конфліктності та емоційне відновлення жінок.

Результати дослідження можуть бути використані: психологами для розробки ефективних програм психологічної допомоги жінкам у післярозлучний період; у навчальних програмах для підготовки фахівців із психологічної підтримки.

РОЗЛУЧЕННЯ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ГРУПОВА ТЕРАПІЯ, ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОКОРЕКЦІЯ.

SUMMARY

Khrabrova S.M. Features of Psycho-Emotional States in Women After Divorce

Object of Research. The psycho-emotional state of women who have experienced divorce.

Subject of Research. The characteristics of psycho-emotional reactions and states that arise in women after divorce, and the effectiveness of psychocorrectional methods for their psychological support.

The Purpose of the Research. To identify the psycho-emotional characteristics of women after divorce and develop effective methods for their psychological support and emotional recovery.

The Hypothesis of the Research. The psycho-emotional state of women after divorce can be significantly improved by implementing specialized social-psychological programs aimed at individual and group support.

Research Methods. Theoretical: Theoretical analysis of the current state of the problem of psycho-emotional states in women after divorce; systematization and generalization of scientific literature on the research topic. Empirical: Testing using psychodiagnostic methods.

Scientific Innovation. The research introduces a systematized understanding of psycho-emotional reactions in women after divorce, considering both individual and group psychocorrectional approaches. It explores for the first time the impact of group therapy on reducing anxiety and depression, and improving the social adaptation of women in the post-divorce period.

Research Results Can Be Used In. Psychological support programs for women after divorce.

Educational programs for training specialists in psychological support.

Keywords: anxiety, divorce, emotional state, depression, psychological support, psycho-emotional recovery, group therapy, psychocorrection

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ 11
1.1. Сутність поняття «психоемоційний стан» у сучасній науковій літературі 11
1.2. Психологічні аспекти розлучення: поняття та причини 19
1.3. Соціально-психологічні фактори, що визначають психоемоційні реакції жінок після розлучення 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ 35
2.1. Організація емпіричного дослідження психоемоційних станів у жінок після розлучення 35
2.2. Аналіз результатів дослідження психоемоційних станів у жінок після розлучення 41
2.3. Характеристика основних життєвих змін жінки після розлучення 50
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ТА ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ 60
3.1. Шляхи подолання емоційної кризи після розлучення 60
3.2. Види психологічної підтримки жінок після розлучення 67
3.3. Програма соціально-психологічного тренінгу для покращення психоемоційного стану у жінок після розлучення 76
ВИСНОВКИ 88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 91
ДОДАТКИ 97

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Розлучення є одною з найбільш нелегкою стресовою подією у житті людини, яке має тривалий і глибокий вплив на психоемоційний стан жінок. Воно може призвести до порушень психологічної рівноваги, змін у самооцінці та міжособистісних стосунках, а також викликати ряд складних емоційних переживань. Жінки, які переживають розлучення, часто стикаються з відчуттями втрати, самотності, незахищеності та розгубленості. Це може викликати сильний стрес, а також призвести до розвитку психосоматичних проблем, таких як безсоння, проблеми зі шлунково-кишковим трактом чи серцево-судинною системою.

Основними емоційними реакціями, які часто супроводжують період після розлучення, є тривожність, депресія та емоційне вигорання. Жінки можуть відчувати сильний страх перед майбутнім, невизначеність стосовно власного життя та ролі в суспільстві. Розлучення може також стати каталізатором втрати впевненості у власних силах, що погіршує соціальну адаптацію та спроможність будувати нові взаємини.

Окрім цього, процес розлучення часто супроводжується негативним впливом на соціальне оточення жінки: втрата підтримки з боку колишнього партнера, зміни у спілкуванні з друзями та родиною, а також необхідність перегляду ролей, наприклад, як матері або самостійної особистості. Усе це підсилює відчуття ізольованості та вразливості, що сприяє поглибленню психоемоційних проблем.

Дослідження психоемоційних станів у жінок після розлучення є важливим для розуміння того, як вони можуть адаптуватися до нових життєвих умов, і для розробки ефективних методик психологічної підтримки. Ефективне втручання, що спрямоване на зниження рівня стресу, відновлення впевненості в собі та розвиток нових соціальних зв'язків, може значно поліпшити якість життя жінок після розлучення та сприяти їхньому емоційному відновленню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання впливу розлучення на психоемоційний стан жінок широко досліджувалося у працях як закордонних, так і вітчизняних авторів. Зокрема, Бранько А. Є. у своїй роботі «Особливості надання психологічної підтримки жінкам після розлучення» акцентує увагу на важливості професійної психологічної допомоги в подоланні негативних наслідків розлучення. Він наголошує на значенні індивідуального підходу та адаптації психотерапевтичних методик до потреб кожної жінки [5, 43-447].

Дослідження Вошколуп Г. Ю. «Самооцінка жінок після розлучень: психологічні особливості та засоби підвищення» підкреслює, що самооцінка жінок після розлучення значно знижується, що призводить до відчуття особистої неповноцінності. Автор пропонує психологічні техніки для підвищення самооцінки, серед яких особливе місце займають когнітивно-поведінкові методи корекції мислення [8, 402].

Поліщук І. О. у роботі «Психологічна корекція конфліктності жінок середнього віку після розлучення» досліджує проблеми міжособистісних конфліктів, які виникають після розриву стосунків. Автор пропонує методики психокорекції, що допомагають жінкам управляти емоційними реакціями та зменшувати рівень конфліктності в соціальних і сімейних відносинах [27, 18].

Сліпченко О.К. в дослідженні «Психологічні особливості жінок із досвідом розлучення» розкриває індивідуальні відмінності психоемоційних станів жінок після розлучення. Автор вказує на важливість усвідомлення власних емоцій і адаптивних механізмів, а також звертає увагу на роль емоційного відновлення через різноманітні види терапії [32, 233].

Челпан Ю. В. у праці «Особливості впливу сімейного виховання на самооцінку жінок у період сімейних криз» досліджує, як моделі сімейного виховання впливають на емоційну стабільність та самооцінку жінок під час розлучення. Автор наголошує на тому, що ранній досвід сімейних стосунків значною мірою визначає здатність жінки справлятися зі стресовими ситуаціями, такими як розлучення [36, 351].

Хоча багато аспектів впливу розлучення на емоційний добробут жінок висвітлено, недостатньо вивченими залишаються питання відновлення емоційного стану через групову терапію та індивідуальну психокорекцію. Це актуалізує необхідність проведення глибшого емпіричного дослідження з метою розробки дієвих підходів до психологічної підтримки жінок у післярозлучний період.

Об'єктом дослідження є психоемоційний стан жінок, які пережили розлучення.

Предметом дослідження є особливості психоемоційних реакцій і стани, що виникають у жінок після розлучення, а також ефективність психокорекційних методик для їхньої психологічної підтримки.

Метою роботи є визначення психоемоційних особливостей жінок після розлучення та розробка ефективних підходів до психологічної підтримки і відновлення їхнього емоційного балансу.

Гіпотеза дослідження. Психоемоційний стан жінок після розлучення можна значно поліпшити через впровадження спеціальних соціально-психологічних програм, що направлені на індивідуальну і групову підтримку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психоемоційних станів після розлучення.

2. Провести емпіричне дослідження психоемоційних станів у жінок після розлучення.

3. Визначити ефективну соціально-психологічну програму тренінгу для підтримки жінок після розлучення.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження застосовано:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури з психології розлучення, систематизація теоретичних підходів;

- емпіричні методи: анкетування та тестування жінок, що пережили розлучення (використання шкали тривожності Бека, шкали депресії Гамільтона), психодіагностичні методики.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у комплексному підході до вивчення психоемоційних станів жінок після розлучення та розробці інноваційних методик їхньої психологічної підтримки. Систематизовано й проаналізовано особливості психоемоційних реакцій жінок на різних етапах після розлучення, враховуючи як індивідуальну, так і групову психокорекцію.

Особлива увага приділялася впровадженню групової терапії як дієвого інструменту психологічної підтримки, що дозволило визначити її вплив на зниження рівня тривожності, депресії та покращення соціальної адаптації. Результати дослідження вперше дали змогу детально дослідити ефективність цього підходу та сформулювати рекомендації щодо його використання.

Також уперше було запропоновано нові підходи до індивідуальної психокорекції, що допомагають жінкам подолати внутрішню конфліктність і сприяють їхньому емоційному відновленню після розлучення. Ці результати мають значний практичний потенціал у сфері психологічної допомоги та підтримки жінок у період після розлучення.

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані психологами, які працюють з жінками у після розлучний період, для розробки більш ефективних програм психологічної допомоги, а також у навчальних програмах для фахівців у галузі психології.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечені використанням апробованих методик збору даних та комплексного підходу до дослідження.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 105 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

1.1. Сутність поняття «психоемоційний стан» у сучасній науковій літературі

Психоемоційний стан – це комплексний психологічний феномен, що поєднує в собі емоційні переживання, когнітивні оцінки та фізіологічні реакції, зумовлені певними обставинами та особистісними характеристиками людини. Сучасні дослідження підкреслюють багатогранність і мінливість психоемоційних станів, які впливають на поведінку та сприйняття особистості, визначають її адаптаційний потенціал і рівень стресостійкості. Ці стани є важливими показниками внутрішнього світу людини, оскільки вони відображають її ставлення до зовнішніх і внутрішніх подій, що трапляються у житті.

Науковці визначають психоемоційний стан як сукупність емоційних, мотиваційних і когнітивних компонентів, які відображають внутрішнє ставлення особистості до певної ситуації. Зазвичай психоемоційні стани пов'язані з конкретними стимулами або подіями, які їх провокують. Наприклад, розлучення може стати значущим фактором, що викликає широкий спектр негативних емоцій, таких як тривога, смуток, почуття провини чи навіть гнів. Таким чином, пережиті емоційні стани є віддзеркаленням тих важливих життєвих подій, що формують внутрішній світ людини.

Зокрема, дослідження Бондарчука С.С., Гонтарь Т.А. і Пилипенко Н.М. акцентують на самотності та копінг-стратегіях жінок, які допомагають долати емоційну напругу внаслідок розлучення. Кочергіна А.О. також зосереджується на емоціях, таких як тривога та смуток, і зазначає їхній негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я. Водночас Гончаренко К.В. досліджує розлучення

як кризову подію, що може дестабілізувати особисте життя та впливати на формування негативних установок щодо майбутніх стосунків, особливо в молодому віці. Донець аналізує психоемоційний стан жінок через зміни в самосприйнятті, що можуть призводити до формування негативного «Я-образу» і самообвинувачення. Задорожна, своєю чергою, підкреслює вплив самотності як значущої емоційної реакції на розлучення, яка може посилюватися через соціальний тиск і зміни в соціальному статусі [3, 9,11,19].

Отже, розлучення виступає важливим життєвим стимулом, що виявляє приховані емоційні, мотиваційні та когнітивні реакції, глибоко впливаючи на психоемоційний стан жінок.

Емоційні стани є важливою складовою психоемоційного стану, оскільки саме через них особистість реагує на зміни у навколишньому середовищі. В емоціях виражається психологічна оцінка значимості тих чи інших подій для індивіда. Водночас емоційні стани можуть бути як короткотривалими, так і пролонгованими, що особливо важливо у випадках, коли йдеться про переживання, зумовлені розлученням. Цей аспект є важливим, оскільки тривале перебування у негативному емоційному стані може суттєво впливати на психологічне здоров'я.

Когнітивний компонент психоемоційного стану є однією з основних складових адаптації до ситуації розлучення, оскільки визначає, як особистість сприймає та оцінює свій досвід. Для багатьох жінок цей етап супроводжується інтенсивним аналізом причин розриву стосунків, власної поведінки та поведінки партнера. За дослідженням Донець О. І., у процесі такого аналізу жінки часто стикаються з почуттям провини й починають негативно оцінювати власний «Я-образ», що може призвести до внутрішніх конфліктів і самокритики [11, 380-383].

Водночас Кулікова А. О. зазначає, що таке переосмислення розлучення має потенціал як для конструктивного висновку, так і для загострення емоційного болю, особливо якщо роздуми супроводжуються самообвинуваченнями та жалем. Тривалий самоаналіз, спрямований на пошук

«помилок» у минулих стосунках, часто стає перешкодою на шляху до емоційного відновлення. Вакуленко Л.В. підкреслює, що зосередження на минулому й постійне повторення неприємних спогадів може спричинити депресивний стан або втрату оптимістичного погляду на майбутнє, що, у свою чергу, блокує можливість подальшого розвитку та відкриття до нових стосунків [20, 330].

Мотиваційний аспект психоемоційного стану після розлучення визначає поведінкові реакції та цілі, які допомагають людині адаптуватися до нової життєвої ситуації. Для багатьох жінок розлучення стає поштовхом до переоцінки цінностей і зміни життєвих пріоритетів. Відновлення самооцінки, прагнення знайти підтримку в соціальному колі чи навіть початок нового етапу життя через зміну роботи чи захоплень є типовими реакціями, про які пише Бранько А. Є. [4, 415].

Вошколуп Г. Ю. наголошує на важливості соціальної підтримки в цей період, що може сприяти зміцненню внутрішньої мотивації та формуванню більш оптимістичного ставлення до майбутнього. Соціальне оточення, друзі та родичі допомагають жінкам пережити розлучення, що суттєво знижує рівень відчуття самотності та підвищує впевненість у собі [8, 402].

Водночас Задорожна О. Ю. звертає увагу на варіативність мотиваційної спрямованості, оскільки деякі жінки після розлучення зосереджуються на здобутті незалежності та самодостатності, а інші, навпаки, починають шукати нові стосунки, аби уникнути емоційних втрат і повторного відчуття самотності. Гончаренко К. В. та Кочергіна А. О. підкреслюють, що в умовах розлучення жінкам часто бракує внутрішньої стабільності та здатності самостійно впоратися з негативними емоціями, тому підтримка оточення стає важливим ресурсом для відновлення та допомагає мобілізувати мотиваційні сили [13, 9, 19].

Когнітивний і мотиваційний компоненти психоемоційного стану виконують важливу функцію в адаптації до ситуації розлучення, визначаючи, як жінка осмислює свій досвід і які цілі ставить перед собою на новому

життєвому етапі. Спрямування уваги на конструктивні висновки й підтримка оточення стають основою для позитивних змін та емоційного відновлення.

Фізіологічний компонент психоемоційного стану відображається у змінах роботи організму, що супроводжують емоційні переживання. Наприклад, тривога чи стрес, викликані розлученням, можуть впливати на серцево-судинну систему, спричиняти підвищення артеріального тиску, частішання серцебиття, а також порушення сну. Такі реакції можуть посилювати відчуття дискомфорту і погіршувати загальне фізичне самопочуття, створюючи замкнене коло, в якому негативний емоційний стан посилює фізіологічний, і навпаки.

Психоемоційний стан жінок після розлучення дійсно характеризується цілою низкою специфічних емоційних проявів, серед яких особливо вирізняються почуття втрати, образи, зневіра та страх перед майбутнім. Як зазначає Бранько А. Є., розлучення часто стає каталізатором «екзистенційної кризи», що супроводжується переосмисленням життєвих цінностей та цілей. Ця криза підштовхує жінок до глибшого аналізу свого місця в світі, формуючи нові уявлення про себе і своє життя [4, 415].

Дослідження Вакуленко Л.В. вказує на те, що внаслідок розлучення жінки часто відчувають глибоке почуття втрати не лише стосовно партнера, а й стосовно власних мрій і надій на майбутнє. Цей стан може призвести до розвитку депресивних проявів, оскільки важкощі в емоційній адаптації викликані втратою звичних форм взаємодії та відчуттям самотності. Водночас, як зазначає Гончаренко К. В., переживання образи і зневіри можуть стати не лише джерелом страждання, але й спонукальним фактором для активного пошуку нових шляхів самореалізації [6, 26-29].

Задорожна О. Ю. підкреслює, що цей період часто супроводжується страхом перед невідомістю, де жінки можуть відчувати тривогу щодо майбутніх стосунків або соціального статусу. Цей страх може мати як деструктивний, так і конструктивний вплив на психоемоційний стан, залежно від того, наскільки жінка готова зустріти нові виклики. На думку Кулікової А. О., здатність до переосмислення свого досвіду, отриманого під час розлучення,

може сприяти формуванню нового «Я», що веде до більшої самосвідомості і відкритості до змін [13; 20].

Опанасенко Л. А. також вказує на те, що цей процес самовизначення та самореалізації може включати різні аспекти, такі як зміна кар'єри, розвиток нових захоплень або укладення нових дружніх стосунків. Тому емоційні реакції, які виникають внаслідок розлучення, є не лише негативними, але й можуть стати основою для позитивних змін у житті жінки [24, 134].

Психоемоційний стан жінок після розлучення формує складну палітру емоцій, що відображає їхній шлях через кризу, самопереосмислення та пошук нових можливостей для самореалізації, що підкреслює важливість підтримки з боку оточення та професійної психологічної допомоги в цей непростий період.

Згідно з науковими дослідженнями, психоемоційний стан жінок після розлучення є складним, багатогранним і потребує ґрунтовного вивчення. Дослідження, проведені Бондарчуком С.С., Гонтар Т.М. і Пилипенко Н.М., акцентують увагу на особливостях переживання самотності та копінг-стратегіях, які використовують жінки для подолання цього стану. У статті розкриваються механізми адаптації та самозбереження, які жінки можуть застосовувати для покращення свого емоційного стану в умовах постійного психологічного стресу, зумовленого розлученням[3, 20-25].

Аналіз психологічної підтримки для жінок, яку описує Бранько А.Є., розглядає ключові аспекти адаптації та стабілізації психоемоційного стану. У своїх роботах Бранько А.Є. та Сиско Н.П. надають рекомендації щодо ефективних методів психологічної підтримки, зокрема розвитку впевненості та підвищення самооцінки, що є важливими для жінок після розлучення. Вони пропонують комплексну підтримку, яка включає індивідуальну терапію, групові заняття та тренінги з розвитку навичок управління емоціями [5, 443-447].

Робота Вакуленко Л.В. досліджує специфічні страхи, що виникають у жінок після завершення шлюбу, такі як побоювання перед повторним шлюбом, що зумовлює труднощі в побудові нових взаємин. Вона зазначає, що такі

страхи часто пов'язані з негативним досвідом у попередніх стосунках та зниженням довіри до партнерів. Результати дослідження Вошколуп Г.Ю. також підкреслюють важливість самооцінки, яка значною мірою визначає, як жінки сприймають власне розлучення та чи здатні вони самостійно справлятися з емоційними наслідками [6; 8].

Гончаренко К.В. наголошує на тому, що дестабілізація подружніх стосунків, особливо в молодому віці, може негативно позначитися на формуванні подальших соціальних зв’язків та здатності до побудови стабільних стосунків. Це дослідження підтверджує, що жінки, які переживають розлучення на ранніх етапах дорослішання, стикаються з психологічними труднощами адаптації та інтеграції в нове соціальне середовище, що підвищує ймовірність подальших розлучень [9, 54].

Задорожна О.Ю. у своїй праці описує причини виникнення почуття самотності у жінок після розлучення, підкреслюючи, що відчуття ізольованості може бути обумовлене не лише відсутністю партнера, але й соціальними та економічними факторами. Такі жінки часто стикаються з соціальним осудом і відчувають психологічний тиск через зміни у соціальному статусі. Ці висновки співвідносяться з дослідженням Кутішенко В.П. та Брацкової Л.В., які відзначають важливість соціальної підтримки, яка є ключовим чинником для виходу з кризового стану [13; 21].

Кочергіна А.О. також звертається до аналізу емоційного стану жінок після розлучення, вказуючи, що його нестабільність впливає на розвиток тривожних і депресивних станів, що можуть негативно позначитися на фізичному здоров'ї. Її висновки підтверджують, що постійний стрес спричиняє психосоматичні розлади, такі як безсоння, головний біль, зниження імунітету, що ускладнює відновлення жінок після розлучення [19, 29-98].

Окрему увагу приділено самосприйняттю жінок після розлучення в дослідженні Донця О.І., де підкреслюється вплив розлучення на формування негативного "Я-образу", що погіршує впевненість у собі та ускладнює процес соціальної адаптації. Схожі висновки зробила і Кулікова А.О., акцентуючи

увагу на трансформації "Я-концепції" у жінок, яка є відповіддю на зміни у житті та необхідність пристосування до нового статусу [11; 20].

Психологічні установки та поведінкові патерни жінок після розлучення розглядаються у роботі Карпової Д.П. та Румак Т.І.. Вони аналізують, як жінки реагують на розлучення, зокрема через соціальні порівняння та спроби знайти причини розпаду шлюбу, що іноді призводить до самообвинувачення. Такі особливості копінгу також підтримуються рекомендаціями від Овод Ю.В. та Венцеславської Т.І., які наголошують на необхідності профілактичних заходів та повторних шлюбних консультацій для зменшення рівня конфліктів у нових стосунках [16; 23].

Таким чином, сучасні дослідження підкреслюють, що психоемоційний стан жінок після розлучення характеризується високою емоційною нестабільністю, змінами у самооцінці та потребою у соціальній підтримці, які стають важливими факторами для успішної адаптації та емоційного відновлення.

Важливим аспектом є також соціальна підтримка, яка здатна полегшити вихід із кризових психоемоційних станів. На думку багатьох дослідників, зокрема Зливкова В. Л., Лукомської С. О. та Федан О. В., позитивний вплив на емоційний стан жінок, що переживають розлучення, мають соціальні взаємодії з друзями, близькими, а також психологічні консультації. Вони підкреслюють, що емоційне підкріплення з боку оточуючих сприяє зниженню рівня стресу та допомагає адаптуватися до нових життєвих обставин. Соціальна підтримка, на думку авторів, виступає важливим ресурсом, який не лише допомагає пережити важкі моменти, але й стимулює особистісний розвиток, оскільки жінки можуть отримувати необхідну інформацію, емоційний комфорт і практичні поради для подолання труднощів. Тому формування та підтримка мережі соціальних зв'язків є ключовим елементом у процесі адаптації після розлучення [14, 219].

Психоемоційний стан після розлучення може мати вагомий вплив на особистісний розвиток жінок. Переживання кризових емоцій, таких як смуток, гнів чи відчуття втрати, може спочатку здаватися перешкодою для подальшого

розвитку. Однак, у процесі адаптації до нових умов життя, ці емоційні переживання здатні стати основою для формування позитивних рис характеру. Наприклад, жінки, які переживають розлучення, часто змушені розглянути свої минулі стосунки, усвідомити власні потреби та бажання. Цей процес самоаналізу може привести до підвищення емоційної стійкості, що дозволяє краще справлятися з труднощами в майбутньому. Замість того, щоб залишитися в стані депресії або безнадії, багато жінок починають активно шукати способи самовдосконалення, що сприяє розвитку нових особистісних якостей.

Крім того, проходячи через досвід розлучення, жінки мають можливість покращити свої комунікативні навички. Вони вчаться більш відкрито висловлювати свої почуття та потреби, що є важливим аспектом у побудові нових стосунків, як дружніх, так і романтичних. Самоусвідомлення, яке виникає в результаті кризового досвіду, може також спонукати жінок до активного пошуку нових можливостей для самореалізації. Багато з них починають займатися новими хобі, вивчати нові навички або навіть змінювати кар'єрний шлях. Цей новий етап життя може бути сприйнятий не лише як виклик, але й як можливість для позитивних змін, що веде до створення більш усвідомленого, задоволеного і щасливого життя. Таким чином, психоемоційний стан жінок після розлучення може стати потужним каталізатором для особистісного зростання і розвитку нових якостей, які сприятимуть їхній майбутній адаптації в соціумі.

Одним із ключових факторів, що визначають психоемоційний стан, є здатність людини до адаптації. Ця здатність допомагає особистості пристосуватися до нових умов і віднайти способи гармонізації внутрішнього стану з новими обставинами. Жінки, які знаходять ресурси для адаптації після розлучення, зазвичай швидше повертаються до стабільного емоційного стану та знижують рівень стресу.

Ще однією важливою складовою є вплив самооцінки на емоційний стан. Дослідження підтверджуюсь, що жінки з високим рівнем самооцінки легше переносять розлучення, оскільки вони не сприймають його як критичну втрату

своєї цінності. Навпаки, жінки з низькою самооцінкою можуть зіштовхнутися з глибокою кризою і потребувати додаткової підтримки.

Отже, психоемоційний стан є багатовимірним феноменом, що об'єднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та фізіологічні компоненти, кожен з яких має важливе значення для розуміння особливостей переживання жінками розлучення.

1.2. Психологічні аспекти розлучення: поняття та причини

Розлучення, як соціально-психологічне явище, має глибокі корені та складні механізми впливу на індивіда. Це не лише юридичний процес, але й емоційний та психологічний стрес, що супроводжує особистісні втрати, соціальні зміни та переоцінку життєвих цінностей. Психологічні аспекти розлучення є важливими для розуміння того, як цей процес впливає на емоційний стан, самооцінку та соціальні стосунки особистості.

Психологічний аналіз розлучення починається з усвідомлення його сутності. З юридичної точки зору, розлучення є формальним завершенням шлюбного союзу, але психологічні наслідки цього процесу є набагато глибшими і складнішими. Це явище супроводжується значними емоційними переживаннями, які можуть кардинально змінити внутрішній світ особистості. Багато дослідників, серед яких український психолог Бранько А. Є., наголошують, що емоційний стрес, викликаний розлученням, може тривати протягом тривалого часу, впливаючи на повсякденне життя та соціальні стосунки особи [4, 415].

Під час розлучення люди можуть і відчувають різні емоції, зокрема почуття втрати, яке зазвичай супроводжується переживаннями про зруйновані мрії та сподівання на спільне майбутнє. Це може стати причиною розвитку депресивних симптомів, оскільки особа почувається самотньою в своїх переживаннях. Як зазначають Бондарчук С. С. та Гонтар Т. А., відчуття самотності у жінок може бути особливо вираженим, що лише підкреслює їх

вразливість у цей складний період [3, 20-25]. Окрім того, відчуття провини може виникати через усвідомлення того, що розлучення стало наслідком особистісних помилок або невідповідності між партнерами. Це почуття часто супроводжується самообвинуваченнями, які лише погіршують психологічний стан особи, заважаючи їй знайти внутрішній спокій.

З іншого боку, емоційна зневіра та гнів також є частими супутниками цього процесу. Часто людина може відчувати гнів не лише на партнера, але й на себе, рідних або навіть на суспільство за те, що вона опинилася в цій ситуації. Гончаренко К. В. зазначає, що такі емоційні переживання можуть призводити до конфліктів із близькими людьми, оскільки індивіди можуть переносити свій емоційний стан на оточуючих [9, 305]. Це підкреслює важливість психологічної підтримки у період розлучення, оскільки наявність здорових соціальних зв'язків може суттєво полегшити процес адаптації до нових обставин і сприяти зменшенню стресу.

Причини розлучення можуть варіюватися, але їх можна умовно поділити на кілька категорій: особистісні, соціальні, економічні та культурні. Особистісні фактори часто пов'язані з несумісністю партнерів, відсутністю спільних цінностей або емоційною відстороненістю. Соціальні фактори можуть включати зміни в соціальному статусі або підтримку родичів. Економічні причини, такі як фінансові труднощі або нерівномірний розподіл матеріальних ресурсів, також грають важливу роль у прийнятті рішення про розлучення.

На думку Фішера М., важливо враховувати також культурні аспекти, які впливають на розлучення. У різних культурах розлучення може бути сприйняте по-різному: в одних воно викликає осуд, в інших – є нормою. Це ставлення визначає, як особистості переживають процес розлучення та які соціальні наслідки його супроводжують [40, 537-549].

Вивчення причин розлучення є важливим аспектом розуміння психологічних та соціальних динамік, які впливають на сімейні стосунки. Розлучення не є однозначним явищем, і його причини можуть бути різноманітними та багатогранними. Вони можуть варіюватися від особистісних

характеристик партнерів до соціальних, економічних і культурних факторів, які оточують їхнє життя. Розуміння цих причин дозволяє більш детально вивчити причини, які ведуть до руйнування шлюбних відносин, а також сприяє розробці ефективних стратегій підтримки для тих, хто переживає цей складний етап у своєму житті. У таблиці 1.1. представлені основні категорії причин, які можуть вплинути на рішення про розлучення.

Таблиця 1.1.

Причини розлучення

Категорія причин	Опис
Особистісні	Несумісність партнерів, відсутність спільних цінностей, емоційна відстороненість.
Соціальні	Зміни у соціальному статусі, підтримка або осуд з боку родичів, вплив друзів.
Економічні	Фінансові труднощі, нерівномірний розподіл матеріальних ресурсів.
Культурні	Ставлення суспільства до розлучення, традиції та звичаї, пов'язані з сімейними стосунками.

Джерело: [35, 98]

Розлучення, як складний соціальний та емоційний процес, часто є наслідком не однієї, а комбінації різних факторів. Наприклад, особистісні конфлікти між партнерами можуть загострюватися економічними труднощами, які в свою чергу можуть виникати через зміни у соціальному статусі або обставини, що впливають на матеріальний добробут сім’ї.

Як зазначає Вакуленко Л.В. у своїх дослідженнях, жінки особливо вразливі в цей період, оскільки фінансові труднощі можуть підсилювати відчуття соціальної ізоляції. Це може призводити до додаткових стресів, оскільки жінки змушені не тільки адаптуватися до нового способу життя, але й справлятися з негативними емоціями, що супроводжують розлучення [6, 26-29].

Психологічні наслідки розлучення можуть мати тривалий і глибокий вплив на особистість. Гончаренко К. В. та інші дослідники відзначають, що жінки, які пережили розлучення, часто стикаються з проблемами самооцінки. Це пов’язано із загостренням внутрішніх сумнівів та критики щодо власної

цінності, особливо в контексті сімейних ролей. Відчуття провини може викликати у них відчуття, що вони не справляються з очікуваннями, як від себе, так і від оточення, що ще більше погіршує їхній емоційний стан [9, 54].

Додатковою складністю є те, що жінки, які мають дітей, можуть відчувати подвійний тягар. Вони не лише переживають особисту втрату, але й несуть відповідальність за емоційний стан своїх дітей. Це може призвести до того, що матері відчувають себе не в змозі виконати свої батьківські обов'язки, що тільки підсилює відчуття безпорадності та тривоги. У такій ситуації вони можуть почати переживати негативні емоції не лише стосовно себе, але й стосовно своїх дітей, що в кінцевому результаті може призвести до розвитку депресивних симптомів або тривожних розладів.

Важливість психологічної підтримки в цей період важко переоцінити. Наявність фахівців, які можуть надати допомогу, а також підтримка з боку друзів і родини, є ключовими для подолання емоційних труднощів. У багатьох випадках допомога може полягати не лише в тому, щоб вислухати, але й у наданні стратегій для покращення самооцінки та подолання відчуття провини, що допоможе жінкам відновити внутрішній спокій та знайти нові шляхи для розвитку в умовах після розлучення [50].

Розлучення, хоча й може бути важким досвідом, також відкриває нові горизонти для особистісного розвитку. Для багатьох жінок цей період стає часом переосмислення своїх цінностей і життєвих цілей. Звільнившись від обмежень, пов'язаних із невдалими стосунками, вони часто починають активно шукати нові можливості для самореалізації. Це може проявлятися у формі продовження освіти, зміни професії або навіть відкриття власного бізнесу. Згідно з дослідженнями, такі трансформації можуть призводити до відчутного підвищення самооцінки та впевненості у собі, оскільки жінки вчаться справлятися з новими викликами й реалізовувати свій потенціал.

Однак процес самореалізації після розлучення не завжди є легким. Багато жінок можуть стикатися з почуттям самотності та невизначеності в нових умовах. Тому соціальний контекст, у якому відбувається розлучення, має

важливий вплив на формування їхнього емоційного стану. Наявність підтримки з боку родини, друзів або колег значно полегшує цей період. Дослідження показують, що жінки, що мають стійкі і підтримуючі соціальні зв’язки, частіше демонструють позитивні результати у плані адаптації до нових обставин.

Емоційна підтримка, яку жінки отримують від своїх близьких, може стати важливим чинником у зменшенні стресу та тривоги, що виникають під час розлучення. У таких умовах жінки відчувають меншу ізоляцію і мають можливість обговорювати свої переживання, що сприяє кращому психоемоційному стану. Взаємодія з людьми, які можуть зрозуміти та підтримати, допомагає жінкам впоратися з негативними емоціями, такими як провина або гнів, і знайти нові шляхи для руху вперед [33, 154-158].

Крім того, підтримка з боку соціального оточення може стати основою для нових знайомств і соціальних зв'язків, які в подальшому можуть позитивно вплинути на якість життя. Взаємодія з новими людьми не лише розширює коло спілкування, але й сприяє розвитку емоційної стійкості. Саме у спілкуванні та співпраці з іншими жінки можуть знайти нові джерела натхнення та підтримки, що допомагає їм більш впевнено дивитися в майбутнє і розвивати власні інтереси. Таким чином, хоча розлучення може бути важким випробуванням, воно також відкриває нові можливості для зростання та самореалізації.

Розлучення — це складний та багатогранний процес, що має значний вплив на життя жінок, особливо у контексті батьківства. Як зазначають Долгова О.К. та Власова-Чмерук О.С., підтримка здорових стосунків з дітьми стає пріоритетом для жінок, які пережили цей важкий етап. У цей час жінки повинні навчитися знаходити баланс між своїми емоційними потребами та батьківськими обов’язками. Ця проблема ускладнюється, оскільки емоційні переживання, що виникають під час з розлучення, можуть суттєво впливати на взаємини з дітьми. Здатність залишатися чутливими до потреб своїх дітей, незважаючи на власні переживання, є викликом, що вимагає великої емоційної зрілості [12, 44].

Однак, крім викликів, розлучення може також стати каталізатором для глибшого саморозуміння жінок. Опанасенко Л.А. зазначає, що жінки, які проходять через цей процес, часто починають ставити собі питання про свої справжні потреби, бажання та цінності. Це усвідомлення може стати основою для особистісного зростання, адже жінки вчаться звертати увагу на свої внутрішні ресурси та можливості. Роздуми про своє минуле та нові перспективи допомагають їм формувати більш чітке уявлення про себе і своє місце в житті.

Психологічні аспекти розлучення є складними і багатогранними, охоплюючи не лише емоційні, але й соціальні, економічні та культурні фактори. Павлюк М.М. та Архипенко Н.С. підкреслюють, що ці різноманітні аспекти взаємодіють один з одним, формуючи загальну картину переживань жінок після розлучення. Вони можуть впливати на їхню самооцінку, рівень стресу і адаптацію до нових умов життя. Це, в свою чергу, визначає потребу у комплексному підході до психологічної підтримки [26, 18].

Важливо зазначити, що кожна жінка переживає розлучення по-своєму, і її емоційна реакція може залежати від багатьох факторів, і це і підтримка з боку близьких, і її особистісні якості та соціальний контекст. Дослідження Кочергіної А.О. демонструють, що жінки, які мають надійну соціальну підтримку, мають вищі шанси на успішну адаптацію і краще справляються з емоційними труднощами. Це підкреслює важливість формування позитивних соціальних зв’язків, які можуть стати опорою в часи труднощів [19, 29-98].

На фоні всіх цих аспектів, психологічна допомога жінкам, що переживають розлучення, стає надзвичайно важливою. Програми підтримки, засновані на розумінні специфіки переживань жінок, можуть бути ефективними у подоланні стресу і розвитку особистісної стійкості. Ключовим фактором для успішного вирішення цих проблем і створення підтримуючого середовища, де жінки можуть відкрито говорити про свої почуття і тривоги, та шукати шляхи до позитивних змін у житті [42, 316-341].

Розуміння психологічних аспектів розлучення та їх взаємодії з соціальними, економічними та культурними чинниками є важливим для створення ефективних стратегій підтримки. Це знання допоможе фахівцям у галузі психології надавати якіснішу допомогу жінкам у цей складний період їхнього життя. Успішна інтеграція цих знань у практику може стати запорукою не лише відновлення емоційного балансу, але й сприяння особистісному зростанню та самореалізації.

Отже, дослідження психологічних аспектів розлучення показують, що цей процес, хоч і є важким і стресовим, може також стати можливістю для особистісного зростання, якщо особа отримує необхідну підтримку і вміє використовувати отриманий досвід для розвитку.

1.3. Соціально-психологічні фактори, що визначають психоемоційні реакції жінок після розлучення

Розлучення є складним і багатогранним явищем, яке викликає широкий спектр психоемоційних реакцій у жінок. Ці реакції не є результатом лише особистих переживань, а також залежать від багатьох соціально-психологічних факторів. Важливо розглядати ці аспекти для розуміння того, як жінки справляються з розлученням і як можна забезпечити ефективну підтримку в цей непростий період.

Для глибшого розуміння психоемоційних реакцій жінок після розлучення важливо врахувати численні соціально-психологічні фактори, які можуть суттєво впливати на цей процес. Розлучення є не лише особистісною драмою, але й явищем, що має численні соціальні виміри. У різних обставинах жінки можуть відчувати різний рівень підтримки, тиску та очікувань з боку оточення, що, у свою чергу, формує їхні емоції та способи адаптації до нових умов життя.

Ці фактори охоплюють як соціальну підтримку, так і індивідуальні особистісні характеристики, а також вплив культурного контексту. Вивчення цих факторів дозволяє краще усвідомити, які аспекти можуть полегшити або

ускладнити процес адаптації, а також які ресурси можуть бути корисними у наданні психологічної допомоги жінкам, що пережили розлучення (Рис.1.1.).



Рис.1.1. Соціально-психологічні фактори

Джерело: [13, 173-174]

Соціальна підтримка виступає одним з основних факторів, що визначають психоемоційний стан жінок після розлучення. Її значення не можна переоцінити, оскільки саме через соціальні зв'язки жінки отримують необхідну емоційну підтримку, інформацію та практичну допомогу. Психологічні дослідження підтверджують, що жінки, які мають міцні стосунки з родичами та друзями, легше справляються з переживаннями, пов'язаними з розлученням, та швидше адаптуються до нових умов життя.

Емоційна підтримка проявляється в здатності друзів та близьких вислухати, зрозуміти та надати моральну підтримку. У моменти стресу, пов'язаного з розлученням, жінки часто потребують когось, з ким можна поділитися своїми почуттями та переживаннями. Така підтримка може

допомогти зменшити відчуття самотності, яке часто супроводжує цей процес, і підвищити емоційну стійкість.

Інформаційна підтримка включає в себе надання порад, рекомендацій та роз'яснень щодо юридичних аспектів розлучення, фінансових питань та можливостей отримання психологічної допомоги. Близькі люди можуть стати важливим джерелом корисної інформації, що дозволяє жінкам краще зрозуміти, що їх чекає у новому житті, і які кроки слід зробити для покращення свого становища.

Практична допомога може включати в себе допомогу у догляді за дітьми, організації побуту або пошуку нової роботи. Такі дії можуть суттєво знизити навантаження на жінку в період розлучення, адже зосередженість на безпосередніх потребах і обов'язках може відволікати від негативних емоцій та переживань, які часто виникають у цей період.

Наявність соціальної підтримки може також підвищити впевненість жінок у своїх силах. Коли жінки відчувають, що їх підтримують, вони можуть легше приймати важкі рішення та робити кроки, необхідні для відновлення свого життя. Це дозволяє їм зосередитися на позитивних аспектах, шукати нові можливості для особистісного зростання та соціальної реалізації [32, 233].

Активне соціальне життя та участь у групах підтримки можуть істотно поліпшити психоемоційний стан жінок після розлучення. Взаємодія з людьми, які пережили схожі труднощі, може створити відчуття спільноти і взаєморозуміння, що сприяє емоційному зціленню. Такі групи дозволяють обмінюватися досвідом, ділитися переживаннями та отримувати підтримку в комфортному середовищі.

Соціальна підтримка має багатогранний вплив на психоемоційний стан жінок після розлучення. Вона включає в себе не лише емоційну, але й інформаційну та практичну допомогу, що разом може суттєво полегшити процес адаптації до нових життєвих обставин. Тому важливо заохочувати жінок налагоджувати та підтримувати соціальні зв'язки, щоб вони могли отримувати необхідну підтримку під час складних етапів свого життя [23, 263-264].

Сімейні зв’язки мають надважливу роль у формуванні психоемоційного стану жінок після розлучення. Навіть просте прийняття з боку родичів може мати значний позитивний вплив, адже коли є близькі люди, що здатні вислухати та підтримати, створюється відчуття безпеки і приналежності. Коли жінка усвідомлює, що має опору у вигляді своїх близьких, це може значно полегшити їй переживання втрати та самотності, які часто супроводжують розлучення. Дослідження в області психології свідчать, що емоційна підтримка з боку сім’ї може суттєво знижувати рівень стресу та депресії, допомагаючи жінці адаптуватися до нових життєвих умов.

Проте, не завжди підтримка родичів має позитивний характер. У деяких випадках близькі можуть стати джерелом критики або тиску, нав'язуючи свої очікування чи оцінки стосовно розлучення. Наприклад, якщо родичі вважають, що жінка повинна терпіти складнощі в шлюбі заради дітей або з огляду на соціальне становище, це може призвести до внутрішнього конфлікту. Відчуття несвободи та тиску з боку рідних може сприяти виникненню почуття провини, яке ускладнює адаптацію жінки до нових обставин і підриває її самооцінку. Таким чином, підтримка родичів, якщо вона не є конструктивною, може спровокувати негативні емоційні реакції та заважати процесу відновлення.

Важливими також є якісні міжособистісні стосунки у родині. Сімейний клімат, в якому панує розуміння, прийняття та підтримка, здатний позитивно вплинути на психоемоційний стан жінки. Наявність відкритого спілкування, де кожен має можливість висловити свої думки і почуття без страху перед критикою, може знизити напруженість і допомогти жінці відчути свою цінність та значущість. Взаєморозуміння та взаємопідтримка між родичами сприяють формуванню атмосфери довіри, яка є необхідною для емоційного відновлення.

Також варто зазначити, що ефект від сімейних зв’язків може залежати від індивідуальних особливостей жінки. Для деяких жінок підтримка з боку родини стає основним ресурсом для подолання труднощів, тоді як інші можуть виявитися більш чутливими до критики та тиску. Це свідчить про важливість індивідуального підходу в розумінні психоемоційних реакцій після розлучення,

адже кожна жінка має свій унікальний досвід та потреби, які вимагають врахування.

Крім того, сімейні зв’язки можуть впливати не лише на емоційний стан жінки, але й на її рішення щодо подальшого життя. Підтримка з боку близьких може спонукати до пошуку нових можливостей, реалізації мрій та цілей, що, в свою чергу, може підвищити самооцінку та позитивно вплинути на загальний психоемоційний стан. Взаємодія з рідними може слугувати стимулом для змін, за умови, що ця підтримка є конструктивною та позитивною.

Зрештою, важливо зазначити, що динаміка сімейних зв’язків після розлучення може змінюватися. На початкових етапах жінка може відчувати потребу в підтримці, тоді як з часом вона може прагнути до більшої незалежності та самостійності. Відтак, вивчення особливостей цих зв’язків та їхнього впливу на психоемоційний стан жінок є важливим аспектом психологічної практики, що дозволяє краще зрозуміти їх потреби та стратегії подолання труднощів у післярозлучний період [35, 98].

Індивідуальні особистісні якості відіграють важливу роль у формуванні реакцій жінок після розлучення, і психологічна стійкість є однією з найзначніших характеристик у цьому контексті. Жінки з високим рівнем психологічної стійкості, як правило, демонструють більшу здатність до адаптації в умовах стресу. Це обумовлено їхньою здатністю ефективно управляти емоціями, оцінювати ситуації з різних кутів зору та знаходити позитивні і важливі зміни навіть в непростих обставинах.

Психологічна стійкість дозволяє жінкам реагувати на труднощі, пов'язані з розлученням, з більшим рівнем впевненості. Вони можуть швидше розпізнавати свої емоції, усвідомлювати їх природу та шукати конструктивні способи їх подолання. Це може включати активний пошук підтримки з боку друзів і родичів, участь у групах підтримки або навіть звернення до психологів. Жінки з високою стійкістю здатні знаходити у своєму досвіді уроки, які допомагають їм рости та розвиватися, перетворюючи складності на можливості для саморозвитку.

На противагу цьому, жінки з низьким рівнем психологічної стійкості можуть відчувати значні труднощі у період після розлучення. Їхня емоційна реакція може проявлятися через депресивні симптоми, тривогу, почуття безвиході та безнадії. У таких випадках важливо усвідомлювати, що ці емоції можуть бути посилені через труднощі в управлінні стресом і недостатню підтримку з боку оточення. Відсутність конструктивних стратегій подолання стресу може призвести до зниження самооцінки, що в свою чергу ускладнить адаптацію до нових життєвих умов.

Жінки з низькою стійкістю можуть також почуватися самотніми у своїх переживаннях, що лише погіршує їхній психоемоційний стан. Вони можуть зазнавати труднощів у встановленні нових соціальних зв'язків, оскільки страх перед відторгненням або критикою може обмежити їх бажання шукати підтримку. Це може створити порочне коло, де ізоляція призводить до подальшого погіршення психологічного стану.

Окрім психологічної стійкості, важливу роль у психоемоційних реакціях жінок після розлучення відіграють також інші індивідуальні особистісні якості, такі як самоусвідомлення, емоційна інтелігентність та соціальна активність. Жінки, які усвідомлюють свої потреби та почуття, мають більшу ймовірність шукати шляхи до змін і поліпшення свого життя. Вони здатні аналізувати власні реакції, знаходити причинно-наслідкові зв'язки між своїми емоціями та поведінкою, що допомагає їм ефективніше справлятися з новими викликами.

Психологічна стійкість і інші особистісні якості створюють фундамент, на якому жінки можуть будувати своє нове життя після розлучення. Підтримка з боку соціального оточення та наявність ресурсів для саморозвитку можуть стати важливими факторами у формуванні їхньої здатності долати труднощі і адаптуватися до змін. Розуміння цих аспектів може допомогти спеціалістам у сфері психології та соціальної роботи розробити ефективні програми підтримки для жінок, що пережили розлучення [16, 193-202].

Соціальний статус жінки є суттєвим чинником, що впливає на її психоемоційні реакції після розлучення. Дослідження підтверджують, що жінки з вищим рівнем освіти та професійної підготовки мають більш позитивний досвід подолання труднощів, пов’язаних з розривом шлюбних стосунків. Освіта надає їм доступ до різноманітних ресурсів і можливостей для професійної реалізації, що, в свою чергу, підвищує їхню фінансову незалежність. Це дозволяє жінкам мати більшу свободу у прийнятті рішень і більш активний підхід до власного життя, що позитивно впливає на їхній психоемоційний стан.

Вищий соціальний статус також забезпечує доступ до різних соціальних мереж і підтримки, яка може бути критично важливою у період після розлучення. Жінки, які мають розвинуті соціальні зв'язки, можуть отримувати емоційну підтримку від друзів, родичів та колег, що допомагає їм справлятися зі стресом. Вони, як правило, мають більшу можливість звертатися за професійною допомогою до психологів або консультантів, що може суттєво полегшити їхній процес адаптації до нових обставин.

На протилежному боці спектра, жінки з нижчим соціальним статусом стикаються з численними викликами, які можуть ускладнити їхні психоемоційні реакції після розлучення. Фінансові труднощі, що часто супроводжують низький соціальний статус, можуть стати серйозним перешкодою для досягнення стабільності. Жінки, які не мають постійного доходу або належного рівня освіти, можуть відчувати безвихідь і страх перед майбутнім, що підсилює відчуття ізоляції та самотності. Вони можуть переживати тривогу через нестачу фінансових ресурсів, що значно ускладнює їхню адаптацію до нових реалій [37, 28-34].

Крім того, низький соціальний статус може обмежувати доступ до соціальних мереж, що також має вплив на психоемоційний стан жінок. Недостатність підтримки з боку оточення може призвести до знецінення себе і розвитку депресивних симптомів. Без можливості звернутися по допомогу або

поради до людей, які їх розуміють, жінки можуть залишатися наодинці зі своїми переживаннями, що посилює їхній стрес і емоційні труднощі.

Соціальний статус також може впливати на самооцінку жінок, що пережили розлучення. Жінки з високим статусом часто відчувають більшу впевненість у собі, оскільки мають можливості для самореалізації та досягнення особистих цілей. У той же час жінки з нижчим статусом можуть стикатися з почуттям неповноцінності та заниженою самооцінкою, що заважає їм брати активну участь у соціальному житті і шукати нові можливості для розвитку.

Соціальний статус жінки значно впливає на її психоемоційні реакції після розлучення. Вищий рівень освіти та професійної підготовки створює сприятливі умови для адаптації, тоді як низький статус супроводжується додатковими труднощами, які можуть ускладнювати процес відновлення. Важливо враховувати ці фактори при розробці програм психологічної підтримки для жінок, що пережили розлучення, з метою надання їм необхідної допомоги та ресурсів для успішної адаптації до нових життєвих умов.

Культурні фактори також впливають на психоемоційні реакції жінок після розлучення. У деяких культурах розлучення може вважатися соціально неприйнятним, що може призводити до стигматизації жінок, які пережили цей досвід. Це може викликати почуття провини та самотності, а також підвищувати рівень стресу. У той же час, у культурах, де розлучення сприймається як нормальне явище, жінки можуть відчувати менше тиску і мати більше можливостей для адаптації [35, 98].

Питання батьківства також відіграє важливу роль у психоемоційних реакціях жінок після розлучення. Жінки, які мають дітей, можуть відчувати додатковий тягар, пов'язаний із потребою зберігати стабільність у житті дітей. Це може призвести до конфлікту між емоційними потребами матері та обов'язками батьківства. Як зазначають Долгова О.К. та Власова-Чмерук О.С., підтримка здорових стосунків з дітьми є важливою для жінок, які пережили розлучення [33, 154-158].

Емоційні реакції жінок після розлучення можуть варіюватися від гніву та депресії до полегшення і навіть радості. Це залежить від багатьох чинників, включаючи причини розлучення, рівень соціальної підтримки та особистісні якості. Як зазначає Зубцов Д.Е., жінки можуть переживати гнів не лише на партнерів, а й на себе, що може призвести до самообвинувачення та підвищеного рівня тривожності.

Рівень стресу, пов'язаний із розлученням, може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я жінок. Постійний стрес може призводити до розвитку різних психологічних розладів, таких як депресія чи тривожність. Це підкреслює, що важливо мати бажання і сили з цим стресом впоратися, завдяки фізичним вправам, медитації, участі у терапевтичних групах, тощо.

Психологічна підтримка з боку фахівців може відігравати вирішальну роль у процесі адаптації жінок після розлучення. Психологічні консультанти можуть допомогти жінкам усвідомити свої емоції, знайти способи справлятися зі стресом і відновити самооцінку. Як зазначає Пономарева С.Ю., важливо надати жінкам можливість відкрито говорити про свої переживання та шукати шляхи до позитивних змін у житті [21, 193-197].

У цей час важливо звертатися за допомогою до фахівців, які можуть надати жінкам необхідну підтримку. Психологічні програми та групи підтримки можуть стати важливими ресурсами для жінок, які переживають розлучення. Вони можуть забезпечити платформу для обміну досвідом, що в свою чергу допомагає знизити відчуття ізоляції та самотності. Як показують дослідження, участь у таких групах часто призводить до поліпшення психоемоційного стану.

Розуміння соціально-психологічних факторів, які впливають на психоемоційні реакції жінок після розлучення, є критично важливим для створення ефективних програм підтримки. Психологічні та соціальні чинники взаємодіють між собою, формуючи унікальний досвід кожної жінки. Це знання може допомогти фахівцям у розробці стратегій, які враховують специфіку переживань жінок, що пережили розлучення, і сприяють їхньому відновленню

та адаптації до нових умов життя.

У першому розділі нашого дослідження було розглянуто теоретичні засади вивчення психоемоційних станів жінок після розлучення. Було окреслено сутність поняття «психоемоційний стан», що дозволило з'ясувати, як емоції, відчуття та поведінка взаємодіють у процесі переживання складних життєвих ситуацій, таких як розлучення. Сучасна наукова література підкреслює, що психоемоційний стан жінок після розлучення може включати різноманітні емоції — від горя і втрати до страху і тривоги, що, в свою чергу, впливає на їх загальне психологічне здоров'я.

Проаналізовано психологічні аспекти розлучення, зокрема поняття та причини цього складного процесу. Розлучення не лише є юридичною процедурою, але й емоційною подією, що викликає глибокі переживання і стрес. Розглянуто різноманітні фактори, які можуть призводити до розлучення, включаючи особистісні, соціальні та економічні аспекти. Розуміння цих причин є важливим для подальшого аналізу психоемоційних реакцій жінок у післярозлучний період.

Було зосереджено увагу на соціально-психологічних факторах, які визначають психоемоційні реакції жінок після розлучення. Аналіз показав, що підтримка з боку оточення, зміна соціальних ролей, а також стосунки з дітьми та колишнім партнером грають вирішальну роль у формуванні психоемоційного стану жінок. Дослідження підтвердило, що позитивні соціальні взаємини можуть пом'якшити негативні емоції, тоді як соціальна ізоляція може поглибити психологічні проблеми.

Таким чином, результати цього розділу свідчать про складну природу психоемоційних станів жінок після розлучення, що визначається як індивідуальними переживаннями, так і соціальними факторами. Визначення цих аспектів є ключовим для розробки ефективних методів психологічної підтримки, які можуть допомогти жінкам впоратися з труднощами після розлучення та сприяти їхньому емоційному відновленню.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження психоемоційних станів у жінок після розлучення

Емпіричне дослідження психоемоційних станів у жінок після розлучення проводилось з метою вивчення емоційних реакцій, депресивних симптомів, рівня тривоги та сприйняття стресу. У дослідженні використовувалися кілька методик: шкала депресії Бека (BDI), Шкала тривоги Спілбергера (STAI), Оцінка загального стресу (Perceived Stress Scale) та глибинне інтерв'ю.

Для проведення емпіричного дослідження психоемоційних станів жінок після розлучення було сформовано вибірку з 50 респондентів, які пережили цей досвід. Формування вибірки проходило через кілька етапів, що забезпечило різноманітність учасників і репрезентативність даних.

Першим етапом було залучення респондентів, які б відповідали критеріям участі. Це дозволило швидко зібрати базовий склад респондентів і надати можливість жінкам, які вже пройшли через розлучення, поділитися своїми переживаннями. Знайомі респонденти мали можливість вільно висловити свої думки, що сприяло формуванню початкових даних для дослідження.

Другим етапом став активний пошук учасників через соціальні мережі. Було опубліковане запрошення для жінок, які пережили розлучення, взяти участь у дослідженні. В описі були зазначені мета дослідження, важливість їхнього внеску та гарантія анонімності. Завдяки цьому підходу вдалося залучити жінок з різних соціальних груп і вікових категорій, що додало різноманітності до отриманих даних.

Третій етап полягав у проведенні рандомного опитування на вулиці. Це рішення дало змогу залучити жінок, які, можливо, не знали про дослідження через знайомих чи соціальні мережі. Під час вуличного опитування учасникам ставили короткі питання про їхній досвід розлучення та запрошували до участі у більш детальному опитуванні. Цей підхід дозволив отримати більше відповідей та охопити широкий спектр респондентів.

Для збору даних використовувалася платформа Google Форм. Це рішення стало важливим у контексті дослідження, оскільки забезпечувало зручний та анонімний спосіб заповнення анкет. Анонімність дозволила респондентам відкрито висловлювати свої почуття, зменшуючи ймовірність соціально бажаних відповідей. Додатково, учасники могли заповнювати анкету у зручний для них час, що сприяло підвищенню кількості відповідей.

Завдяки автоматизації збору даних через Google Форм дослідник отримував доступ до відповідей у реальному часі, що спростило подальший аналіз інформації. Використання комбінації закритих і відкритих питань дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані, що значно збагачувало результати дослідження.

У результаті, завдяки цим трьом етапам формування вибірки та використанню сучасних технологій для збору даних, вдалося зібрати інформацію від 50 жінок, що дозволило провести детальний аналіз їхніх психоемоційних станів у післярозлучний період. Ці дані стали основою для подальшого дослідження і допомогли зрозуміти, як жінки справляються з викликами, пов’язаними з розлученням.

Шкала депресії Бека (BDI)

Шкала депресії Бека (BDI) є однією з найвідоміших і найширше використовуваних методик для оцінки депресивних симптомів у психологічних дослідженнях. Ця самозвітна анкета була розроблена американським психіатром Аароном Беком у 1961 році, і з того часу вона пройшла кілька модифікацій, щоб адаптуватися до різних досліджень і клінічних практик [38].

Шкала складається з 21 пункту, кожен з яких відображає певний аспект депресивного стану, наприклад, почуття смутку, втрату інтересу до звичних справ, зміни в апетиті та сні, почуття безнадійності або відчуття провини. Респонденти оцінюють свої переживання за останній тиждень, вибираючи один з чотирьох запропонованих варіантів відповіді, що найкраще відображає їхній стан:

- 0 балів — відсутність симптомів або легкий прояв;
- 1 бал — помірне вираження симптомів;
- 2 бали — виражене, але не критичне проявлення симптомів;
- 3 бали — дуже виражені симптоми, які суттєво впливають на повсякденне життя.

Для обчислення загального балу потрібно підсумувати бали, отримані за всі 21 пункт. Максимальний можливий бал становить 63 бали, що свідчить про важкий ступінь депресії. Інтерпретація отриманих результатів проводиться за кількома категоріями:

- 0-13 балів — відсутність або незначні симптоми депресії;
- 14-19 балів — легка депресія;
- 20-28 балів — помірна депресія;
- 29-63 бали — важка депресія.

Переваги Шкали депресії Бека включають її простоту та зрозумілість, що дозволяє респондентам без особливих зусиль пройти тест. Крім того, її валідність і надійність були підтверджені численними дослідженнями, що робить цю методику стандартом для оцінки депресії в клінічній практиці.

Проте, незважаючи на переваги, важливо враховувати, що BDI є самозвітною анкетою, і результати можуть бути спотворені суб'єктивними оцінками респондентів або їхнім настроєм під час заповнення. Тому, для отримання більш точних даних, рекомендується використовувати BDI в комбінації з іншими методиками оцінки депресії або під наглядом фахівця.

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Шкала тривоги Спілбергера, розроблена для оцінки рівня тривоги, є важливим інструментом у психологічних дослідженнях. Вона включає дві підшкали, які оцінюють різні аспекти тривожності: ситуаційну та особистісну. Ситуаційна тривога пов'язана з впливом зовнішніх факторів, які можуть викликати напруження або занепокоєння в конкретних обставинах. Це може бути, наприклад, стресова ситуація на роботі, зміна соціального статусу або інші події, що впливають на емоційний стан [39].

У свою чергу, особистісна тривога відображає внутрішні відчуття особи, її схильність до переживання тривоги незалежно від ситуаційних чинників. Ця підшкала може свідчити про загальний рівень тривожності людини, вказуючи на її психологічні особливості та реакції на життєві виклики. Обидві підшкали складаються з 20 тверджень, що дозволяє респондентам висловити свої відчуття і думки стосовно своєї тривожності.

Вимірювання проводиться за допомогою 4-бальної системи, де респонденти оцінюють кожне твердження, обираючи варіанти відповіді, що найкраще відображають їх стан. Бали, які отримуються за відповіді на твердження, підраховуються окремо для кожної підшкали. Загальний діапазон балів варіюється від 20 до 80, де вищі значення вказують на підвищений рівень тривоги.

Цей підрахунок має важливе значення, оскільки він дозволяє виявити ступінь тривожності, з якою стикаються жінки після розлучення. Високі показники тривоги можуть суттєво негативно впливати на психоемоційний стан, погіршуючи загальну якість життя, взаємини з іншими людьми, а також процес адаптації до нових обставин. Таким чином, Шкала тривоги Спілбергера є корисним інструментом для вивчення тривожних реакцій жінок після розлучення та розробки психологічних стратегій підтримки.

Оцінка загального стресу (Perceived Stress Scale)

Оцінка загального стресу (Perceived Stress Scale, PSS) є широко визнаною методикою, що використовується для вимірювання суб'єктивного сприйняття

стресу респондентами протягом певного періоду, зазвичай останнього місяця. Цей інструмент дозволяє зрозуміти, як люди оцінюють рівень стресу у своєму житті, зокрема у контексті важливих життєвих змін, таких як розлучення.

Методика складається з 10 питань, які охоплюють різні аспекти стресу, включаючи відчуття контролю над життям, відчуття перевантаження, а також реакцію на непередбачувані події. Респонденти відповідають на ці питання за допомогою 5-бальної шкали, де 0 означає "ніколи", а 4 – "дуже часто". Це дозволяє отримати детальний уявлення про частоту і інтенсивність стресових переживань, що виникають у щоденному житті.

Після збору відповідей, загальний бал розраховується шляхом підсумовування балів, отриманих за всі питання. Загальний бал варіюється від 0 до 40, і інтерпретація результатів здійснюється за такими категоріями:

- 0-13 балів — низький рівень стресу. Це вказує на те, що респонденти відчувають досить спокійний стан, а стресові ситуації не є суттєвими у їхньому житті;
- 14-26 балів — середній рівень стресу. Це означає, що респонденти можуть стикатися зі стресовими ситуаціями, але загалом здатні з ними справлятися;
- 27-40 балів — високий рівень стресу. Це свідчить про те, що респонденти можуть відчувати значні труднощі в адаптації до стресових ситуацій, що може негативно вплинути на їхнє психоемоційне благополуччя.

Ця шкала є особливо важливою для розуміння того, як жінки переживають стрес під час та після розлучення. Високий рівень стресу може характеризуватися різними факторами, це і фінансові труднощі, зміни в сімейних відносинах, самотність та інші емоційні виклики, які виникають у цей період. Оцінка загального стресу дозволяє психологам і фахівцям у сфері психічного здоров'я виявити потреби жінок, які пережили розлучення, і розробити індивідуалізовані стратегії підтримки, спрямовані на полегшення їхнього процесу адаптації та покращення психоемоційного стану.

Глибинне інтерв’ю

Глибинне інтерв’ю є важливим інструментом у психологічних дослідженнях, що дозволяє отримати глибоке розуміння суб'єктивного досвіду жінок, які пережили розлучення. Ця якісна методика дозволяє вивчати не лише емоційні реакції, але й особисті переживання, мотивації та стратегічні підходи до подолання труднощів. Використовуючи напівструктурований формат, дослідник має можливість адаптувати запитання залежно від відповідей респондентів, що створює атмосферу довіри і сприяє відвертому обговоренню.

Етапи проведення глибинного інтерв'ю:

1. Підготовка до інтерв'ю.

На цьому етапі дослідник формулює список основних тем та запитань, які він хоче дослідити. Цей список слугує орієнтиром, проте допускається гнучкість у його використанні для забезпечення вільного спілкування.

2. Вступна частина.

Інтерв’ю починається з короткого вступу, під час якого дослідник пояснює респонденту мету дослідження, важливість його участі та дотримання конфіденційності. Це важливо для створення довірчої атмосфери. Респондент також отримує можливість задати свої питання щодо процесу, що може зменшити тривогу.

3. Отримання згоди на запис.

Перед початком інтерв’ю дослідник отримує усну або письмову згоду респондента на запис розмови. Це дозволяє зосередитися на спілкуванні та згодом забезпечити точність у передачі інформації.

4. Основна частина інтерв'ю.

Інтерв’ю складається з серії відкритих запитань, які стосуються емоційного стану жінки після розлучення, її переживань, соціальних зв’язків, прилаштування до нових умов життя, а також власних стратегій подолання стресу. Наприклад, респондентам можуть ставитися запитання, такі як:

- "Які емоції ви відчували в період розлучення?"
- "Які труднощі виникали у ваших стосунках з дітьми після

розлучення?"

- "Як ви справлялися зі стресом у цей складний період?"

5. Завершення інтерв'ю.

Після того як усі питання були задані, дослідник підсумовує розмову, дякує респонденту за участь та запитує, чи є ще щось, що респондент хотів би додати. Це дозволяє виявити додаткові важливі моменти, які можуть не бути охоплені запитаннями.

6. Аналіз зібраних даних.

Після завершення інтерв'ю дані транскрибуються та аналізуються. Дослідник вивчає записи, шукаючи загальні теми, патерни та повторювані ідеї, які можуть пролити світло на емоційні стани жінок після розлучення. Це може включати, наприклад, виявлення тем, пов’язаних із самоприйняттям, адаптацією до самостійного життя, соціальною підтримкою та переживанням втрати.

Глибинне інтерв’ю забезпечує унікальну можливість для глибшого розуміння психоемоційних станів жінок, які пережили розлучення, оскільки воно дозволяє досліднику вловити нюанси їхніх переживань та відчуттів, які можуть залишатися непоміченими при використанні кількісних методів.

Таким чином, організація емпіричного дослідження психоемоційних станів жінок після розлучення передбачала використання кількох методик, які дозволили отримати як кількісні, так і якісні дані. Завдяки вибірці з 50 респондентів, зібраним за допомогою Google Форм, дослідження надало можливість глибше зрозуміти емоційні переживання жінок у цій складній ситуації.

2.2. Аналіз результатів дослідження психоемоційних станів у жінок після розлучення

Дослідження психоемоційних станів у жінок після розлучення спрямоване на вивчення рівнів депресії, тривоги та стресу, а також на

виявлення ключових емоційних переживань і їхнього впливу на повсякденне життя. Розлучення є серйозним життєвим потрясінням, яке може призвести до глибоких змін у емоційному, соціальному та психологічному стані жінок, зокрема через втрату стабільності, зміни у колі спілкування, а також через необхідність адаптуватися до нових життєвих обставин. Тому дослідження реакцій на розлучення є важливим елементом для розуміння психічного здоров'я жінок у період пост-розлучного процесу та вироблення рекомендацій для надання їм підтримки.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано вибірку, яка складалася з 50 жінок віком від 25 до 55 років, що мали досвід розлучення впродовж останніх двох років. Учасниці були залучені через особисті контакти, соціальні мережі та випадкові опитування на вулицях. Збір даних відбувався в онлайн-форматі за допомогою Google Forms, що забезпечило анонімність і можливість більш відкритих відповідей. Кожна жінка добровільно погоджувалась на участь у дослідженні, що дозволило створити атмосферу довіри і сприяло підвищенню достовірності отриманих даних.

У ході дослідження використовувались кількісні та якісні методи збору інформації, серед яких: Шкала депресії Бека (BDI), Шкала тривоги Спілбергера (STAI), Шкала оцінки загального стресу (PSS), а також глибинне напівструктуроване інтерв'ю. Кількісні методи дозволили визначити рівень депресії, тривожності та сприйняття стресу, а якісне глибинне інтерв'ю допомогло детально розкрити основні переживання, труднощі та стратегії подолання стресу у жінок після розлучення. Отримані результати стали базою для подальшого аналізу та інтерпретації психоемоційного стану респонденток, що допомагає краще зрозуміти глибину впливу розлучення на їхнє життя.

Для оцінки рівня депресії серед жінок, які мають досвід розлучення, була використана Шкала депресії Бека (BDI). Ця методика дозволяє змінити інтенсивність депресивних симптомів і виокремити жінок, які потребують додаткової підтримки. Розподіл рівнів депресії дає змогу зрозуміти загальну картину емоційного стану досліджуваних респондентів і вказує на те, як

розлучення може вплинути на їхнє психічне благополуччя. Результати показують, що великі учасниці демонструють середній і високий рівень депресії, що підкреслює актуальність надання їм психологічної підтримки. (Таблиця 2.2. та рис.2.2.)

Таблиця 2.2.

Результати Шкалою депресії Бека (BDI)

Рівень депресії	Кількість жінок	Відсоток (%)
Низький (0-13 балів)	6	12%
Помірний (14-19 балів)	11	22%
Середній (20-28 балів)	16	32%
Високий (29-63 балів)	17	34%

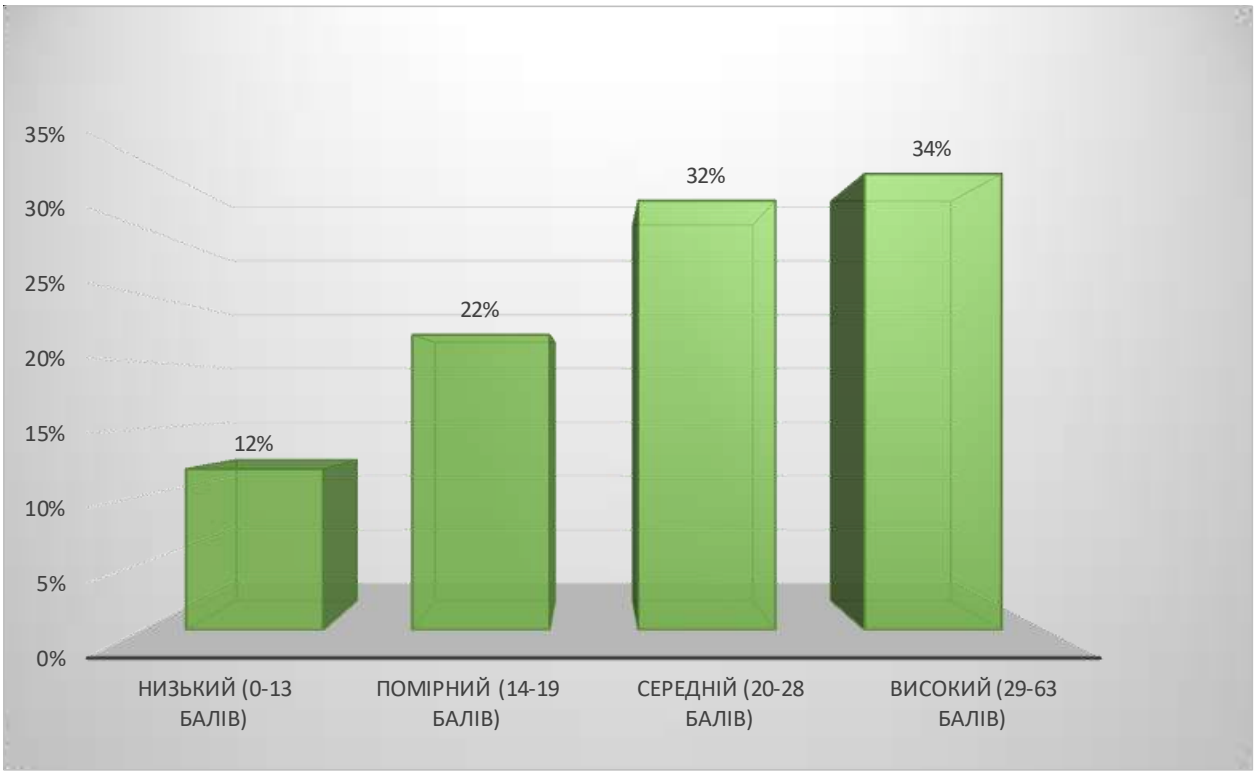


Рис.2.2. Результати Шкалою депресії Бека (BDI)

Аналіз результатів дослідження за Шкалою депресії Бека (BDI) дозволяє глибше зрозуміти психоемоційний стан жінок, які пережили розлучення, та оцінити рівень їхньої депресії. Згідно з отриманими даними, лише 12% респонденток мають низький рівень депресії (0-13 балів), що вказує на

відсутність або мінімальну інтенсивність депресивних симптомів. Це невеликий відсоток жінок, які змогли подолати розлучення без значного емоційного впливу на їх психічне здоров'я. Така група, ймовірно, має більш стійку особистість, ефективні стратегії подолання труднощів або підтримку, що допомогло їм уникнути депресії.

Більша частина респонденток показала помірний рівень депресії (14-19 балів), що склало 22% загальної вибірки. Помірний рівень депресії може свідчити про наявність певних труднощів в адаптації до нового статусу, викликаного розлученням, і, можливо, деяких емоційних симптомів, які потребують уваги. Однак цей рівень депресії ще не є критичним, і за відповідної підтримки жінки можуть впоратися з цим станом.

32% респонденток, демонструє середній рівень депресії (20-28 балів). Цей показник вказує на те, що розлучення мало значний емоційний вплив на жінок, що може виражатися в почутті втрати, самотності та емоційного виснаження. Середній рівень депресії часто супроводжується помітними труднощами в повсякденному житті та потребує серйознішої психологічної підтримки.

Ще більш тривожним є те, що 34% респонденток мають високий рівень депресії (29-63 балів). Це найвищий показник серед рівнів депресії, і він свідчить про глибокі психологічні та емоційні проблеми, що можуть впливати на функціонування жінок у соціальних і професійних сферах. Високий рівень депресії може включати такі симптоми, як безнадійність, низька самооцінка, емоційна нестабільність і навіть суїцидальні думки, що вимагає термінового втручання з боку фахівців.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина жінок, які пережили розлучення, стикаються з депресивними симптомами, при цьому більшість з них мають середній або високий рівень депресії. Лише незначний відсоток жінок змогли уникнути впливу розлучення на їх емоційний стан. Це підкреслює необхідність психологічної підтримки та розробки програм допомоги, орієнтованих на відновлення психоемоційного стану жінок у процесі адаптації до нового етапу життя після розлучення.

Аналіз результатів за Шкалою тривоги Спілбергера (STAI) дає можливість оцінити рівень тривоги серед жінок, які пережили розлучення, і зрозуміти, наскільки сильно цей досвід впливає на їхній психоемоційний стан. У дослідженні взяли участь 50 респондентів, і їхні результати поділені на три основні категорії рівня тривоги: низький, середній та високий. (Таблиця 2.3. та рис.2.3.)

Таблиця 2.3.

Результати за Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)

Рівень тривоги	Кількість респондентів	% респонденток
Низький (20-40 балів)	5	10%
Середній (41-60 балів)	18	36%
Високий	27	54%

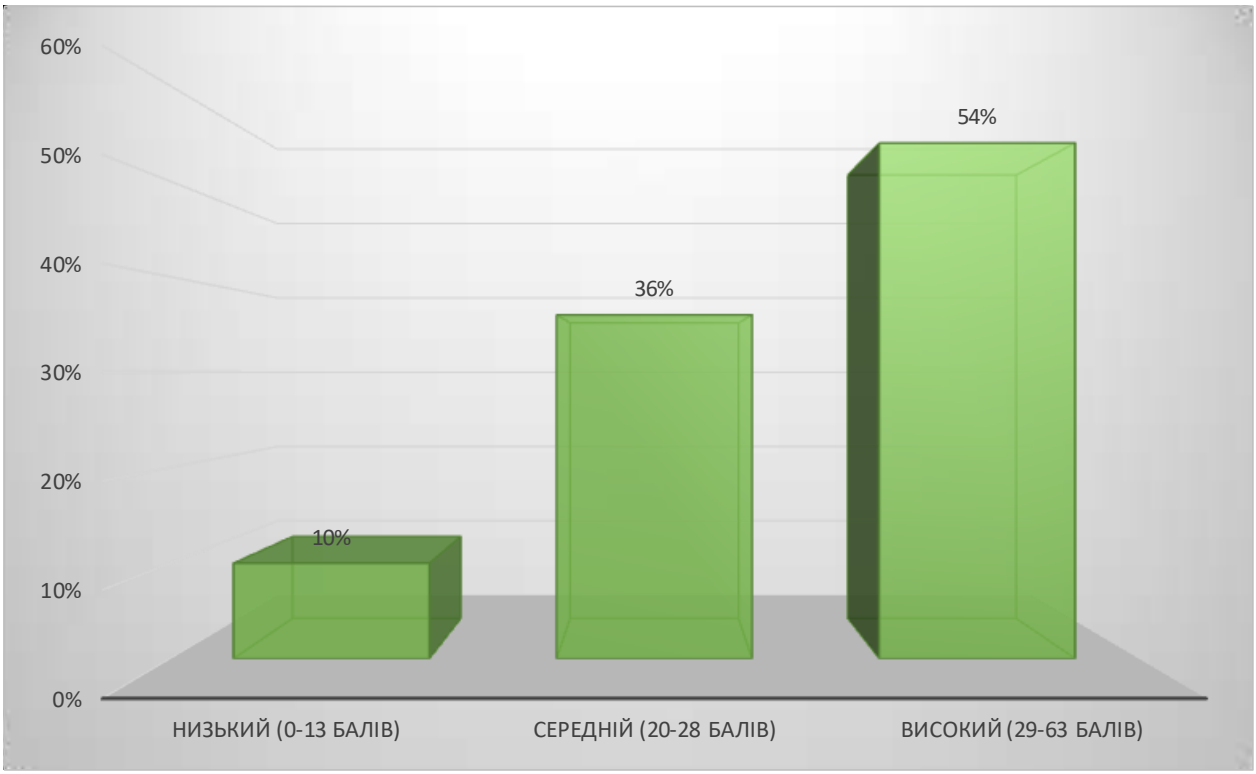


Рис.2.3. Результати за Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)

Аналіз результатів дослідження за Шкалою тривоги Спілбергера (STAI) показує рівень тривожності серед жінок, які мають досвід розлучення, а також

вказує на ступінь їхньої емоційної вразливості. Отримані результати розділено на три основні рівні: низький, середній та високий.

Низький рівень тривоги (20-40 балів) відзначається у 10% респонденток, що становить лише 5 осіб із загальної вибірки. Ця група жінок демонструє стабільність у стресових ситуаціях, маючи певний рівень психологічної стійкості. Їхні емоційні реакції не супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, що може вказувати на ефективне використання стратегій подолання стресу або на вміння підтримувати внутрішню рівновагу.

Середній рівень тривоги (41-60 балів) відзначається у 36% респонденток, або 18 осіб. Жінки цієї групи мають помірний рівень тривожності, який свідчить про певні труднощі в адаптації до нових обставин після розлучення, проте ці труднощі ще не перетворюються на значні емоційні кризи. Середній рівень тривоги може вказувати на необхідність підтримки, оскільки жінки цієї групи потребують емоційного підкріплення для збереження психоемоційної стабільності.

Високий рівень тривоги (61-80 балів) спостерігається у 54% жінок, або 27 осіб. Це свідчить про поширеність високих рівнів тривожності серед респонденток, що вказує на значний емоційний дискомфорт. Цей рівень тривоги вказує на високий рівень стресу, супроводжуваний відчуттям невпевненості, підвищеною напругою, а також негативним впливом на повсякденне життя та соціальні зв’язки.

Проведений аналіз показав, що більше половини респонденток, які мають досвід розлучення, перебувають у стані високої тривожності. Це свідчить про потребу в психотерапевтичній підтримці, спрямованій на зниження рівня тривоги та розробку ефективних стратегій адаптації. Такий підхід може сприяти поліпшенню емоційного стану цих жінок і підтримати їх у процесі подолання стресових наслідків розлучення.

У процесі глибинного інтерв'ю з жінками, які пережили розлучення, було виявлено основні емоційні реакції, соціальні та економічні труднощі, рівень підтримки, стратегії подолання стресу, а також зміни у світогляді та

особистісному розвитку. Глибинне інтерв'ю дозволило не лише зібрати статистичні дані, а й глибше зрозуміти емоційний стан респонденток, їхні основні потреби та сподівання на майбутнє.

У таблиці 2.4. та на рис.2.4. відображено відсотковий розподіл відповідей на ключові питання, що дозволяє оцінити, як часто учасниці згадували ті чи інші теми та аспекти після розлучення. Ключові теми включають емоційний стан, виклики адаптації, соціальну підтримку, особистісний розвиток і надії на майбутнє, що допомагає скласти цілісне уявлення про їхнє життя після розлучення.

Таблиця 2.4.

Результати глибинного інтерв’ю

Тематика питання	Відсоток відповідей (%)
Відчуття емоцій (сум, гнів, полегшення)	
- Сум і печаль	62%
- Гнів і обурення	55%
- Полегшення після прийняття рішення	45%
Труднощі після розлучення	
- Фінансові труднощі	60%
- Психологічний стрес	70%
- Важкість у стосунках з дітьми	50%
Соціальна підтримка	
- Підтримка з боку родичів	75%
- Підтримка з боку друзів	65%
Стратегії подолання стресу	
- Спілкування з друзями	68%
- Психологічна допомога	40%
- Зайняття спортом	55%
Зміни в особистості	
- Зростання емоційної стійкості	52%
- Переосмислення цінностей	58%
Майбутні сподівання	
- Плани на нові можливості	70%
- Бажання створити нові стосунки	45%

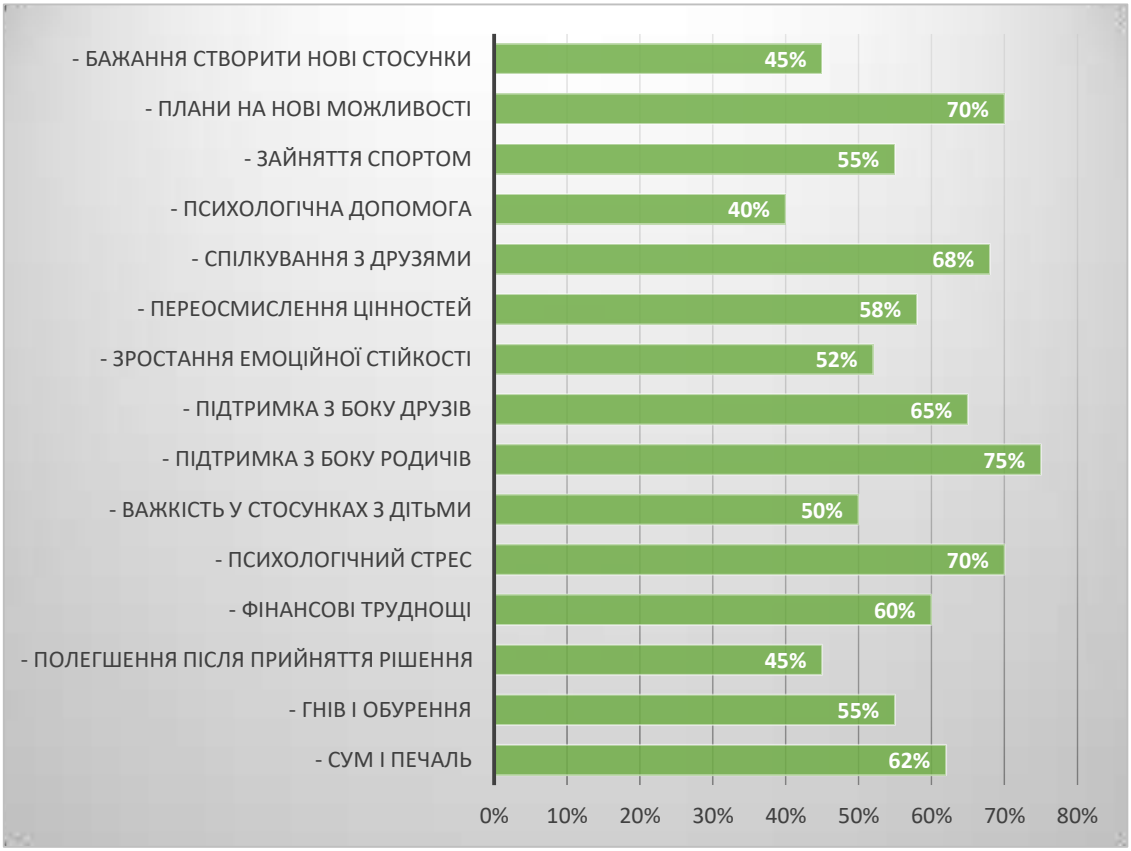


Рис.2.4. Результати глибинного інтерв'ю

Результати глибинного інтерв'ю надають важливу інформацію про досвід, емоційні стани та процес адаптації жінок після розлучення. Більшість респонденток відзначають складний спектр емоцій, зокрема 62% відчувають сум і печаль, тоді як 55% переживають гнів та обурення, пов'язані з ситуацією розлучення. Цікаво, що 45% респонденток також повідомляють про полегшення після ухвалення остаточного рішення про розлучення, що свідчить про певне поліпшення емоційного стану внаслідок завершення кризової ситуації.

Фінансові та психологічні труднощі також стали ключовими викликами після розлучення: 60% респонденток відзначають фінансові проблеми, тоді як психологічний стрес відчуває 70%. Крім того, 50% респонденток зазначають, що після розлучення їм було складно підтримувати здорові стосунки з дітьми, що відображає специфічні виклики, пов'язані з вихованням у нових обставинах.

Ці результати вказують на те, що розлучення нерідко супроводжується труднощами, які охоплюють як матеріальні, так і психологічні аспекти.

Суттєву роль у процесі адаптації після розлучення відіграє соціальна підтримка. Так, 75% респонденток повідомляють про важливість підтримки з боку родичів, а 65% цінують допомогу друзів. Ці результати підтверджують значення соціальних зв'язків для жінок, які переживають розлучення, і підкреслюють важливість збереження та розширення мережі підтримки у кризові моменти.

У стратегіях подолання стресу домінують спілкування з друзями (68%) та заняття спортом (55%). Менша частка респонденток, 40%, звертаються за психологічною допомогою, що може свідчити про недостатню поширеність чи доступність цієї підтримки, хоча вона є необхідною для багатьох жінок у період після розлучення.

Щодо особистісних змін, 58% жінок зазначають переосмислення життєвих цінностей, а 52% - зростання емоційної стійкості. Це говорить про те, що розлучення для багатьох стало переломним моментом, що спонукав їх переглянути власні пріоритети та зміцнити внутрішні ресурси.

Майбутні сподівання жінок після розлучення також є важливим аспектом аналізу. Більшість респонденток (70%) відзначають, що планують використати нові можливості, що виникають після розлучення, тоді як 45% сподіваються створити нові романтичні стосунки. Це свідчить про прагнення рухатися вперед, незважаючи на складний досвід у минулому.

Проведений аналіз свідчить про те, що жінки після розлучення проходять складний етап, який включає як важкі емоційні переживання, так і зусилля щодо побудови нового життя. Соціальна підтримка та стратегічні підходи до подолання стресу є важливими факторами, які допомагають жінкам справлятися з новими викликами. Крім того, більшість респонденток використовують цей досвід для особистісного зростання, перегляду життєвих цінностей та розглядають майбутнє з надією на нові можливості та покращення свого життя.

Нарешті, жінки, які переживають високий рівень тривоги, також мають менше позитивних планів на нові можливості та бажання створити нові стосунки. Це вказує на те, що тривога може обмежувати їхнє бачення майбутнього та спричиняти відчуття безнадійності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що високий рівень тривоги серед жінок має глибокі негативні наслідки для їхнього емоційного стану, соціального життя та загального психологічного благополуччя. Це підкреслює необхідність розробки ефективних стратегій підтримки та втручання для жінок, які стикаються з подібними труднощами.

2.3. Характеристика основних життєвих змін жінки після розлучення

Розлучення є складним і багатогранним процесом, який може призвести до значних життєвих змін у жінок. Результати дослідження, проведеного на 50 жінках, свідчать про широкий спектр переживань та адаптаційних змін, з якими стикаються жінки після розірвання шлюбу. Ці зміни можна розглянути через призму емоційного, соціального та фінансового аспектів, а також змін у стосунках та особистісному розвитку.

Першим і найбільш помітним аспектом, що впливає на жінок після розлучення, є їх емоційний стан. Дослідження показали, що більшість жінок, взятих до уваги в глибинному інтерв'ю, відчувають інтенсивні емоції суму і печалі, що підтверджує, що 62% респонденток зазначили ці переживання. Це свідчить про глибокий емоційний вплив, який розлучення має на їхнє життя.

Сум і печаль, які відчувають жінки, можуть виникати не тільки через втрату партнера, але й внаслідок втрати ілюзій, надій і мрій про спільне майбутнє. Жінки часто будують свої очікування на основі спільного життя, яке, в свою чергу, створює певні цінності, цілі та плани. Коли ці сподівання не здійснюються, це може призвести до почуття безнадійності та розчарування.

Емоційний біль, що виникає після розлучення, може виявлятися у різних формах: від глибокої депресії до тривоги, що відображає невизначеність щодо майбутнього. Ці почуття можуть тривати від кількох місяців до років, залежно від особистісних особливостей жінки, її життєвого досвіду та рівня соціальної підтримки. Часто жінки стають жертвами негативних думок, які можуть погіршити їхнє емоційне самопочуття.

Важливо також зазначити, що емоційні зміни можуть мати значний вплив на фізичний стан жінок. Психологічний стрес може призвести до різних фізичних проблем, таких як безсоння, головні болі, проблеми з травленням тощо. Це створює замкнене коло, де емоційні переживання негативно впливають на фізичне здоров'я, що, у свою чергу, посилює емоційні труднощі.

Крім того, у цей складний період жінки можуть стикатися зі стигматизацією у суспільстві, що посилює їхній емоційний дискомфорт. Вони можуть відчувати, що оточуючі оцінюють їх негативно через статус розлученої жінки, що може призвести до ізоляції та відчуження.

Таким чином, емоційні зміни, які переживають жінки після розлучення, є складним і багатогранним процесом. Вони не тільки переживають втрату, але й намагаються знайти нові шляхи для подолання труднощів, що постають на їхньому шляху. Важливо, щоб жінки отримували підтримку у цей період, адже саме це може допомогти їм пройти через труднощі та почати новий етап у своєму житті.

Багато жінок, які пройшли через розлучення, відзначають почуття гніву та обурення, яке відзначили 55% респонденток. Ці емоції можуть виникати як реакція на зраду, особливо в ситуаціях, коли розлучення стало наслідком невірності або інших форм порушення довіри. Гнів може проявлятися по-різному: він може мати фізичні вияви, такі як агресивна поведінка або навіть фізичні конфлікти, емоційні — у вигляді постійної тривоги, депресії чи відчуття гніву до себе, або соціальні — включаючи напруження у взаєминах із колишнім партнером або його родичами. Ці прояви часто є наслідком

усвідомлення втрати не тільки партнера, але й мрій і надій на спільне майбутнє, що підвищує внутрішній конфлікт і емоційну напругу.

Однак серед жінок, які пройшли через цю кризу, також спостерігається інший цікавий аспект. Близько 45% респонденток зазначили, що відчули полегшення після ухвалення рішення про розлучення. Це може свідчити про те, що, незважаючи на всі труднощі, пов'язані з розставанням, багато жінок сприймають розлучення як шанс звільнитися від токсичних і незадовільних стосунків. Це відчуття полегшення може бути зумовлене усвідомленням, що розставання відкриває нові можливості для особистісного розвитку, нових знайомств і покращення якості життя.

Цей двосторонній процес — відчуття гніву, яке виникає на початку розлучення, і полегшення, що наступає згодом — підкреслює складність емоцій, які жінки переживають під час цього періоду. Важливою частиною цього процесу є здатність жінок адаптуватися до нових обставин, знайти шляхи для лікування своїх емоцій і перейти до нового етапу життя. Ця еволюція від гніву до полегшення може стати значущим кроком у відновленні психоемоційного балансу та саморозвитку.

Соціальна адаптація після розлучення є критично важливим процесом для жінок, оскільки вона впливає на їхнє психоемоційне благополуччя та здатність функціонувати в нових умовах. Згідно з даними дослідження, 70% жінок зазначили, що психологічний стрес став одним з основних викликів, з якими вони стикаються після розірвання стосунків. Цей стрес часто виникає через численні зміни в житті, які потребують адаптації.

Перш за все, труднощі у встановленні нових стосунків можуть бути зумовлені відчуттям невпевненості та страхом перед повторенням негативного досвіду. Багато жінок після розлучення можуть відчувати потребу в підтримці, однак їхня соціальна мережа може стати меншою або змінитися, адже спільні знайомі можуть відчувати незручність у спілкуванні. Це може призвести до почуття ізоляції, коли жінки відчувають, що не можуть розраховувати на допомогу з боку друзів або родичів.

Нестача соціальної підтримки може загострити відчуття самотності, що негативно впливає на психічне здоров'я. Жінки можуть почати відчувати тривогу та депресію, оскільки відсутність близьких стосунків може створити відчуття безвиході. Крім того, адаптація до нових соціальних умов вимагає зусиль, що само по собі може стати джерелом стресу.

Фінансові труднощі також суттєво впливають на життя жінок після розлучення. Близько 60% опитаних жінок вказали на фінансові проблеми як на одну з основних труднощів. Це може бути наслідком розподілу активів, де жінки часто залишаються з меншою часткою майна, ніж очікували. Також, якщо жінки мають дітей, їхні витрати зростають, оскільки їм необхідно самостійно забезпечувати їхні потреби.

Багато жінок стикаються з тягарем фінансової нестабільності, що може призвести до додаткового стресу. Витрати на житло, освіту, медичне обслуговування та повсякденні потреби можуть створити фінансовий тягар, який важко витримувати. Це особливо складно, якщо жінка не має стабільного доходу або повинна шукати нову роботу, що також може викликати відчуття невпевненості.

Всі ці чинники — психологічний стрес, ізоляція та фінансові труднощі — разом створюють складну картину, в якій жінки змушені шукати шляхи для подолання викликів. Їм часто потрібно знаходити нові способи справлятися з цими труднощами, які можуть включати пошук підтримки в групах, заняття спортом або навіть професійну психологічну допомогу. Важливо, щоб жінки отримували доступ до ресурсів, які допоможуть їм пройти через цей складний період і знайти новий баланс у житті.

Розлучення вносить значні зміни у стосунки жінок з дітьми, і це, в свою чергу, може суттєво впливати на їхнє емоційне та психічне благополуччя. Відповідно до даних дослідження, 50% жінок зазначили, що після розлучення зіткнулися з труднощами у взаємодії зі своїми дітьми. Ці труднощі часто виникають через емоційний стан жінки, що може заважати їй бути максимально підтримуючою та доступною для своїх дітей.

Однією з основних причин цього є те, що жінки після розлучення можуть переживати різноманітні негативні емоції, такі як гнів, сум, страх та тривога. Ці почуття здатні затягувати їх у внутрішній світ, що може перешкоджати конструктивному спілкуванню з дітьми. Внаслідок цього діти можуть відчувати відчуження або нерозуміння з боку матері, що може викликати ще більше напруження у стосунках.

Крім того, складнощі у спілкуванні між жінками та їхніми дітьми можуть бути зумовлені необхідністю встановлення нових правил та норм поведінки в сім'ї. Після розлучення жінки часто стикаються з викликами, пов'язаними з переформатуванням родинних динамік, де діти можуть відчувати плутанину щодо своїх ролей і обов'язків. Це може призвести до конфліктів або непорозумінь, оскільки обидві сторони намагаються знайти новий баланс у своїх стосунках.

Не зважаючи на ці виклики, жінки все ж отримують значну підтримку від своїх родичів і друзів. Відповідно до дослідження, 75% респонденток відзначили, що отримують підтримку від членів сім'ї, тоді як 65% жінок отримують допомогу від друзів. Ця соціальна підтримка є критично важливою для емоційного відновлення та адаптації після розлучення.

Залучення родичів і друзів у процес підтримки може забезпечити жінкам не лише емоційну підтримку, але й практичну допомогу, наприклад, у догляді за дітьми або вирішенні побутових питань. Соціальна мережа, яка складається з близьких людей, може створити відчуття безпеки та стабільності в непростий час. Це допомагає жінкам почуватися менш ізольованими та дати їм можливість зосередитися на відновленні своїх стосунків із дітьми.

Жінки, які мають доступ до підтримуючих відносин, здебільшого легше справляються з емоційними викликами, оскільки можуть ділитися своїми переживаннями і отримувати зворотний зв'язок. Соціальна підтримка допомагає зменшити стрес та тривогу, дозволяючи жінкам краще управляти своїми емоціями та реагувати на потреби дітей. Це особливо важливо у

контексті налагодження позитивних стосунків, які є критично важливими для емоційного розвитку дітей.

Таким чином, хоч розлучення може спричинити багато труднощів у стосунках з дітьми, наявність соціальної підтримки може стати важливим фактором у полегшенні цього процесу. Жінки, які мають надійну мережу підтримки, можуть створити більш стабільне і гармонійне середовище для своїх дітей, що сприятиме їхньому емоційному благополуччю в нових умовах життя.

Стратегії подолання стресу грають ключову роль у процесі адаптації жінок після розлучення, оскільки емоційні переживання можуть бути досить інтенсивними. Відповідно до дослідження, 68% жінок вказали на спілкування з друзями як один з основних механізмів для зменшення стресу. Це свідчить про те, що соціальні зв’язки можуть слугувати важливим джерелом підтримки у важкі часи. Спілкування з друзями надає можливість висловити свої почуття, поділитися переживаннями та отримати емоційний зворотний зв'язок. Коли жінки обговорюють свої труднощі, це допомагає їм не лише усвідомити свої емоції, але й отримати новий погляд на ситуацію. Таке взаємодія може полегшити відчуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують розлучення.

Крім того, 40% жінок зазначили, що звернення за психологічною допомогою також є важливим елементом у подоланні стресу. Професійна підтримка може включати терапію, консультації або групи підтримки, що дозволяє жінкам обговорити свої переживання в безпечному середовищі. Психологи та терапевти можуть надати корисні інструменти та техніки для управління емоціями, а також допомогти жінкам знайти способи розв’язання проблем, з якими вони стикаються після розлучення. Ця підтримка може бути особливо цінною для тих, хто відчуває важкість у справленні з наслідками розлучення або у яких є труднощі в адаптації до нових умов життя.

Окрім соціальної та психологічної підтримки, фізична активність також стала важливою стратегією для подолання стресу. 55% жінок вказали на те, що зайняття спортом допомогло їм справитися з емоційними труднощами. Фізичні

навантаження, такі як біг, йога або заняття в тренажерному залі, сприяють вивільненню ендорфінів, які, в свою чергу, підвищують настрій і знижують рівень тривоги. Регулярна фізична активність може стати ефективним способом не лише для зменшення стресу, але й для покращення загального фізичного стану, що є важливим аспектом психічного здоров'я.

Спорт також може стати не лише інструментом для покращення настрою, але й можливістю для жінок знайти нові соціальні зв’язки. Заняття груповими видами спорту або участь у фітнес-клубах можуть створити сприятливе середовище для знайомств і спілкування з іншими людьми, що переживають схожі ситуації. Це допомагає жінкам відчути себе частиною громади та зменшити відчуття ізоляції, що може бути особливо важливим після розлучення.

Різноманітні стратегії подолання стресу, такі як спілкування з друзями, психологічна допомога та фізична активність, є критично важливими для жінок у процесі адаптації після розлучення. Вони дозволяють не лише справлятися з емоційними труднощами, але й відновлювати впевненість у собі та покращувати якість життя в нових умовах.

Розлучення, попри всі його труднощі, може стати потужним каталізатором змін у житті жінок. За даними дослідження, 52% респонденток відзначили, що після розлучення відчули зростання емоційної стійкості. Це свідчить про те, що, переживаючи складні емоції та виклики, жінки стають більш витривалими та здатними справлятися з майбутніми труднощами. Зростання емоційної стійкості часто пов'язане з розвитком адаптивних механізмів, які дозволяють жінкам краще регулювати свої емоції та управляти стресом. Таке покращення може відбуватися через саморефлексію та усвідомлення власних сил, що стає важливим етапом у процесі особистісного зростання.

Крім того, 58% жінок вказали на переосмислення цінностей після розлучення. Цей процес може включати в себе переоцінку пріоритетів, визначення нових цілей у житті та відновлення зв’язку зі справжніми

бажаннями. Розлучення часто змушує жінок задуматися про те, що для них дійсно важливо, і в результаті вони можуть прийняти рішення, які ведуть до більшої внутрішньої гармонії. Наприклад, жінки можуть почати більше цінувати особистий простір, час для себе або ж інвестиції у стосунки з близькими людьми. Це може стати стартом для нових проектів, які допоможуть реалізувати їх потенціал.

У контексті майбутніх сподівань 70% жінок висловили плани на нові можливості, що свідчить про їхню готовність рухатися вперед. Це може включати в себе не лише професійні цілі, але й особистісні прагнення, такі як подорожі, навчання нових навичок або розвиток хобі. Відкритість до нових можливостей свідчить про оптимізм жінок і бажання жити повноцінним життям, незважаючи на труднощі, з якими вони стикалися в минулому. Цей настрій може бути важливим фактором у процесі відновлення та формування нових стосунків, які можуть позитивно вплинути на їхнє життя.

Водночас 45% жінок виявили бажання створити нові стосунки, що свідчить про їхню готовність відкриватися новим можливостям у любові та дружбі. Розлучення, хоча і є складним етапом, не закриває двері, а, навпаки, може спонукати жінок до пошуку нових емоційних зв’язків. Це може бути спричинено не лише бажанням відновити романтичні стосунки, а й прагненням побудувати нові дружні зв'язки, які можуть стати підтримкою в період змін.

Таким чином, розлучення може мати глибокий вплив на особистість жінок, спонукаючи їх до емоційного зростання та переосмислення своїх цінностей. Зростання емоційної стійкості і готовність до нових можливостей вказують на те, що навіть у складні часи жінки можуть знаходити сили для позитивних змін у своєму житті.

Отже, розлучення викликає численні життєві зміни у жінок, охоплюючи емоційні, соціальні та фінансові аспекти. Незважаючи на труднощі, з якими вони стикаються, більшість жінок виявляють стійкість і прагнуть до позитивних змін у своєму житті. Це підкреслює важливість підтримки з боку родини, друзів і професіоналів, а також значення особистісного розвитку і

самопізнання після розлучення.

У цьому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження психоемоційних станів жінок після розлучення, що дозволило отримати глибоке розуміння емоційних переживань та соціальних змін, з якими стикаються учасниці дослідження. Дослідження було організоване з використанням різноманітних методів збору даних, що забезпечило об'єктивність і надійність отриманих результатів.

У процесі дослідження було визначено цільову аудиторію, зокрема жінок, які пережили розлучення протягом останніх трьох років. Це дозволило зосередитися на емоційних станах, що виникають у післярозлучний період. Дослідження включало анкетування, яке охоплювало різні аспекти психоемоційного стану, такі як рівень тривожності, депресії, самооцінки та соціальної адаптації.

Для збору даних були використані психодіагностичні методики, зокрема, шкала тривожності Спілберга, шкала тривожності Бека, а також методика глибинного інтерв'ю. Шкала тривожності Спілберга дозволила оцінити особистісну та ситуаційну тривожність учасниць, в той час як шкала тривожності Бека допомогла виявити рівень депресивних проявів. Глибинне інтерв'ю дало можливість отримати якісні дані, що відображають індивідуальний досвід та емоційні переживання жінок у післярозлучний період.

Завдяки цим методикам вдалося отримати як кількісні, так і якісні дані, які ілюструють складність переживань жінок після розлучення. Вони допомогли виявити рівень емоційних труднощів, з якими стикалися учасниці, та надати більш глибоке розуміння їхніх переживань у контексті нових життєвих реалій.

Аналіз отриманих даних вказав на високий рівень тривожності та депресивних проявів серед жінок, які пережили розлучення. Більшість учасниць повідомили про відчуття самотності, невизначеності і труднощів у соціальних взаєминах, що підтверджує результати попередніх досліджень. Водночас результати вказують на різноманітність реакцій, що залежать від

індивідуальних особливостей і життєвих обставин. Це підкреслює важливість персоналізованого підходу у наданні психологічної підтримки.

Третя частина розділу присвячена характеристиці основних життєвих змін, з якими стикаються жінки після розлучення. Аналіз показав, що зміни у соціальному оточенні, фінансовій стабільності, а також у ролі матері можуть суттєво впливати на психоемоційний стан. Багато жінок переживають труднощі у побудові нових соціальних зв'язків, що посилює відчуття ізоляції та вразливості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що розлучення є серйозною стресовою подією, яка викликає глибокі емоційні переживання та соціальні зміни у житті жінок. Важливість проведення комплексної психологічної підтримки в цей період стає очевидною. Дослідження показало, що жінки, які отримують підтримку, відзначають менший рівень тривожності і більш високу самооцінку. Ці висновки підтверджують необхідність розробки індивідуальних і групових програм психологічної підтримки, що можуть допомогти жінкам адаптуватися до нових умов життя після розлучення.

РОЗДІЛ 3.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ТА ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

3.1. Шляхи подолання емоційної кризи після розлучення

Розлучення є складним та болісним процесом, який супроводжується емоційною кризою, що може включати відчуття гніву, смутку, страху та тривоги. Першим важливим кроком у подоланні цієї кризи є визнання своїх почуттів. Багато жінок намагаються пригнічувати свої емоції, вважаючи, що це допоможе їм уникнути болю. Однак усвідомлення та прийняття своїх переживань є першим кроком до емоційного відновлення. Важливо дати собі можливість відчути смуток або гнів, не засуджуючи себе за ці почуття (Таблиця 3.5.).

Таблиця 3.5.

Шляхи подолання емоційної кризи після розлучення

Шлях подолання емоційної кризи	Опис	Переваги
Ведення щоденника	Записування своїх думок і почуттів для їх структурування та усвідомлення.	Допомагає зменшити напругу, усвідомити емоції, знайти рішення.
Творчість	Заняття мистецтвом (живопис, музика, писемність) для вираження емоцій.	Вивільняє негативні емоції, допомагає зосередитися на позитиві, сприяє самовираженню.
Фізична активність	Регулярні заняття спортом або фізичними вправами.	Поліпшує настрій, знижує рівень стресу, підвищує енергію.
Спілкування з близькими	Відкриті розмови з родичами та друзями про свої переживання.	Зменшує відчуття самотності, надає підтримку, отримання цінних порад.

Продовження таблиці 3.5

Участь у групах підтримки	Залучення до спільнот, де жінки можуть ділитися досвідом.	Створює відчуття спільності, надає можливість ділитися емоціями, обмінюватися ідеями.
Професійна психологічна допомога	Консультації з психологом або терапевтом.	Забезпечує безпечний простір для вираження почуттів, надає професійні рекомендації.
Прийняття емоцій	Визнання і прийняття своїх переживань.	Допомагає зменшити негативний вплив емоцій, дозволяє відпустити переживання.
Техніки управління стресом	Використання методів релаксації (йога, медитація, дихальні вправи).	Знижує рівень тривоги, сприяє емоційному відновленню, покращує загальний стан.

Обробка емоцій після розлучення є важливою складовою процесу відновлення, адже без усвідомлення і прийняття своїх переживань жінки можуть залишатися в емоційному тупику. Один із найбільш ефективних способів вираження емоцій — це ведення щоденника. Цей метод дозволяє жінкам записувати свої думки та почуття, що, в свою чергу, сприяє структуризації емоцій і допомагає усвідомити їх природу. Записуючи переживання, жінки можуть легше зрозуміти, що їх турбує, і як ці емоції впливають на їхнє повсякденне життя. Ведення щоденника може стати своєрідним терапевтичним процесом, який дозволяє не лише вивільнити негативні емоції, а й виявити позитивні моменти, що часто залишаються непоміченими в тяжкі часи.

Творчість також є потужним інструментом для обробки емоцій. Заняття живописом, малюванням, музикою чи іншими видами мистецтва можуть стати шляхом для самовираження. Творчі процеси дозволяють вивільнити емоції, які важко висловити словами. Наприклад, створення малюнків або композицій, які відображають почуття, може допомогти жінкам зрозуміти та прийняти свої

переживання. Багато жінок знаходять у творчості заспокоєння і натхнення, що може стати важливою частиною їхнього відновлення.

Фізична активність є ще одним важливим елементом у процесі обробки емоцій. Регулярні заняття спортом не тільки сприяють поліпшенню фізичного стану, але й можуть значно вплинути на емоційний фон. Випуск ендорфінів під час фізичної активності допомагає зменшити рівень стресу і тривоги, а також підвищити настрій. Жінки можуть обирати різні види фізичної активності, такі як йога, біг, танці або навіть прогулянки на свіжому повітрі. Ці заняття можуть стати чудовим способом не лише покращити своє самопочуття, а й познайомитися з новими людьми.

Спілкування з близькими людьми, такими як родичі та друзі, є ще одним важливим шляхом подолання емоційної кризи. Підтримка з боку оточуючих може стати критично важливою в процесі відновлення. Жінки, які відчувають підтримку з боку своїх близьких, мають більше шансів на успішне подолання емоційних труднощів. Залучення людей, які готові вислухати та зрозуміти, може значно полегшити переживання жінок. Обговорення своїх почуттів у колі близьких може зняти відчуття самотності, оскільки знання, що інші також переживають схожі почуття, може приносити втіху.

Під час таких розмов жінки можуть отримувати не лише емоційну підтримку, а й цінні поради. Відверте обговорення труднощів і переживань може призвести до нових перспектив і шляхів вирішення проблем, які на перший погляд здаються безвихідними. Близькі люди можуть надати нові погляди на ситуацію, які жінка сама могла не помітити, і це може стати поштовхом для змін.

Спілкування з друзями також може включати участь у групах підтримки. Такі групи створюють простір для обміну досвідом і почуттями, що може стати важливим елементом процесу відновлення. У таких групах жінки можуть ділитися своїми переживаннями, отримувати підтримку і вивчати нові стратегії подолання стресу. Це може створити відчуття спільності і приналежності, які так важливі в часи кризи.

Важливою частиною цього процесу є прийняття своїх емоцій. Визнання гніву, суму, страху або навіть полегшення є важливими кроками до відновлення. Емоції є нормальними реакціями на зміни в житті, і їх усвідомлення може допомогти жінкам знайти шляхи до зцілення. Прийняття своїх переживань дозволяє зменшити їх негативний вплив на повсякденне життя.

Жінки також можуть знаходити підтримку в професійній допомозі, такій як психологічні консультації. Робота з терапевтом може забезпечити жінкам безпечний простір для вираження своїх почуттів і отримання професійних порад. Терапевти можуть допомогти жінкам розробити індивідуальні стратегії подолання та запропонувати техніки, які допоможуть у подоланні емоційних труднощів.

Зрештою, важливо нагадати жінкам, що процес відновлення може зайняти час. Необхідно проявляти терпіння до себе і дозволяти собі переживати всі емоції, які виникають у цей період. Кожна жінка унікальна, і її шлях до відновлення може виглядати по-різному. У цьому процесі важливо зосередитися на власних потребах і шукати підтримку в тих формах, які найкраще підходять для індивідуальних обставин.

Комплексний підхід до обробки емоцій після розлучення, який включає ведення щоденника, творчість, фізичну активність, спілкування з близькими, участь у групах підтримки та, за потреби, професійну допомогу, може стати важливим кроком до емоційного відновлення та знаходження нових шляхів у житті.

Дуже важливо також звернути увагу на здоров’я та добробут. Після розлучення жінки можуть відчувати, що їхній фізичний стан погіршується. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон допоможуть не лише поліпшити загальний стан здоров'я, а й покращити настрій. Фізичні вправи, зокрема, сприяють вивільненню ендорфінів — гормонів щастя, які можуть суттєво підвищити емоційний стан.

Ще одним важливим аспектом подолання емоційної кризи є навчання новим стратегіям подолання стресу. У цьому контексті жінкам може бути корисно вивчати методи релаксації, такі як медитація, йога або дихальні вправи. Ці практики допомагають знизити рівень тривоги та стресу, заспокоюють розум і дають можливість краще зрозуміти свої емоції. Крім того, регулярна практика цих технік може сприяти підвищенню стресостійкості.

Також жінки можуть отримати вигоду від психологічної підтримки, звертаючись до фахівців, таких як психологи або психотерапевти. Професійна допомога може надати жінкам нові інструменти для розуміння своїх переживань і способи адаптації до нових умов життя. Психотерапевтичні сесії можуть допомогти виявити глибші емоційні проблеми, пов’язані з розлученням, та навчити конструктивним способам їх подолання.

Не менш важливим є саморозвиток. Вивчення нових навичок, захоплення або навіть зміна професії можуть стати позитивним відволіканням і дати жінкам можливість відчути себе більш впевненими у своїх силах. Відвідування курсів, навчання новим хобі або волонтерство можуть також допомогти розширити коло спілкування та зустріти нових людей, що в свою чергу зменшить відчуття ізоляції.

Актуальною залишається ідея створення нових соціальних зв’язків. Відкритість до нових знайомств і стосунків може стати одним із важливих факторів у подоланні емоційної кризи. Жінки можуть шукати групи підтримки або заходи, де вони можуть зустріти однодумців, які переживають схожі ситуації. Взаємодія з іншими може стати важливим джерелом підтримки та позитивної енергії.

Творчий підхід до подолання емоційної кризи також може бути корисним. Жінки можуть займатися мистецтвом, музикою, танцями або іншими формами творчості, які дозволяють виразити емоції. Це не тільки сприяє емоційній розрядці, але і допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя. Творча діяльність може стати важливим каналом для самовираження та зняття стресу.

Важливо також поставити собі нові цілі та прагнення. Після розлучення жінки можуть відчувати потребу у зміні свого життя, тому визначення нових цілей може стати важливим кроком. Ці цілі можуть бути пов’язані як із особистісним розвитком, так і з професійними амбіціями. Це може бути відновлення кар'єри, навчання новій спеціальності або ж початок власного бізнесу. Фокусування на нових цілях допоможе відволіктися від негативних думок та емоцій.

Необхідно також звернути увагу на фінансовий аспект. Жінки після розлучення можуть стикатися з фінансовими труднощами, тому важливо працювати над створенням стабільного фінансового майбутнього. Це може включати складання бюджету, пошук нових джерел доходу або навчання фінансовій грамотності. Вирішення фінансових проблем може зменшити стрес і дозволити жінкам зосередитися на інших аспектах життя.

Поступово, з часом, жінки можуть відчувати, що їхні емоції стають більш керованими. Постійна робота над собою, використання вищезгаданих стратегій та підтримка з боку оточення можуть допомогти жінкам побудувати нове, якісне життя. Важливо пам’ятати, що емоційне відновлення — це процес, який потребує часу, терпіння та зусиль. Тому важливо не зупинятися на досягнутому, а продовжувати рухатися вперед.

Тренінги для жінок, які пережили розлучення, можуть стати важливим інструментом для емоційної підтримки, соціалізації та розвитку нових навичок. Вони надають жінкам можливість не лише подолати емоційну кризу, а й сприяти їхньому особистісному розвитку в нових умовах життя. Основні цілі таких тренінгів включають підтримку емоційного відновлення, розвиток соціальних навичок, підвищення самооцінки, опанування технік управління стресом і формування позитивного мислення.

Перше, що важливо врахувати — це підтримка емоційного відновлення. Жінки, які пройшли через розлучення, часто переживають складні емоції, і тренінг може стати простором, де вони знайдуть підтримку і розуміння. Досвідчені тренери створять атмосферу довіри, що дозволить учасницям

відкрито ділитися своїми переживаннями та отримувати емоційне підкріплення від однодумців.

Окрім емоційної підтримки, тренінги надають можливість розвитку соціальних навичок. Після розлучення багато жінок стикаються з труднощами у встановленні нових зв'язків. Тренінги можуть включати інтерактивні вправи, які сприяють налагодженню стосунків між учасницями, допомагаючи їм відновити або створити нові соціальні зв'язки.

Підвищення самооцінки — ще одна ключова мета тренінгів. Багато жінок після розлучення можуть відчувати зниження власної вартості. Під час тренінгів їм буде надано можливість усвідомити свої сильні сторони та здібності, які можуть стати основою для нових починань у житті. Заняття на саморозвиток допоможуть їм знову знайти впевненість у своїх можливостях.

Опанування технік управління стресом також є важливим аспектом програми тренінгів. Стрес і тривога можуть супроводжувати жінок у процесі адаптації до нового життя. Учасниці навчаться різним методам зменшення стресу, таким як дихальні техніки, йога та медитація, що допоможе їм знайти внутрішній спокій і рівновагу.

Нарешті, формування позитивного мислення є критично важливим для жінок, які пережили розлучення. Тренінги сприятимуть розвитку оптимістичного погляду на майбутнє та нові можливості, що дозволить жінкам подивитися на своє життя під іншим кутом. Використовуючи позитивні аффірмації та техніки візуалізації, вони зможуть створити в собі основу для нових досягнень та щасливого життя.

Тренінги для жінок, які пережили розлучення, можуть стати важливим інструментом для емоційної підтримки, соціалізації та розвитку нових навичок.

Таким чином, шлях подолання емоційної кризи після розлучення є багатогранним і індивідуальним процесом. Кожна жінка може знайти свої власні методи та підходи, які будуть найефективнішими в її ситуації. Важливо мати на увазі, що, незважаючи на труднощі, завжди є можливості для зростання та відновлення. Розуміння цього факту може стати запорукою успішного

подолання емоційної кризи і побудови нового, щасливого життя.

3.2. Види психологічної підтримки жінок після розлучення

Розлучення є складним і емоційно важким етапом у житті жінок. Психологічна підтримка може відігравати вирішальну роль у допомозі жінкам адаптуватися до нових умов життя. Існує кілька видів психологічної підтримки, кожен з яких може бути корисним у процесі відновлення.(рис.3.5.)



Рис.3.5. Види психологічної підтримки

Джерело [4, 415]

У процесі індивідуальної психологічної терапії жінки мають можливість відкрито обговорювати свої внутрішні переживання, емоції, страхи, надії та очікування. Цей формат підтримки сприяє формуванню довірчих стосунків з психологом, що є важливим для глибшого розуміння особистих труднощів. Психолог може використовувати різні методи терапії, серед яких особливо ефективною є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

КПТ зосереджується на виявленні та зміні негативних або деструктивних думок, які можуть заважати жінкам нормально функціонувати в повсякденному житті. Наприклад, якщо жінка відчуває, що ніколи не зможе бути щасливою після розлучення, терапевт може допомогти їй ідентифікувати цю думку та дослідити її достовірність. Після цього психолог разом з жінкою може

сформулювати більш реалістичні та позитивні альтернативи, такі як: "Я можу знайти нові можливості для щастя" або "Я маю сили для змін". Цей процес дозволяє жінкам навчитися не лише реагувати на труднощі, але й активно їх долати [27, 18].

Крім того, в індивідуальній терапії жінки можуть працювати над такими аспектами, як підвищення самооцінки, вивчення технік управління стресом, розвиток навичок прийняття рішень та встановлення меж у стосунках. Психолог може також допомогти жінкам усвідомити їхні цінності та пріоритети, що є важливим кроком у процесі відновлення.

Групова терапія створює безпечний простір для жінок, які пережили розлучення. У невеликій групі, яку веде досвідчений психолог, учасниці можуть ділитися своїми історіями, переживаннями та стратегіями подолання труднощів. Взаємодія з іншими жінками, які пережили схожі ситуації, дозволяє зменшити відчуття самотності та ізоляції.

Наприклад, під час сесій жінки можуть обговорювати різні способи справляння з емоційними труднощами, такими як гнів, смуток чи страхи щодо майбутнього. В одній із сесій одна з учасниць може поділитися своїм досвідом, як вона впоралася з відчуттям провини після розлучення. Інші жінки можуть надати підтримку, запропонувати свої стратегії або просто висловити співчуття. Таке середовище сприяє розвитку взаєморозуміння і підтримки, що є критично важливим для емоційного відновлення.

Групова терапія також може включати вправи, спрямовані на підвищення самооцінки та розвиток соціальних навичок. Наприклад, учасниці можуть виконувати рольові ігри, які допоможуть їм краще висловлювати свої потреби та емоції в стосунках. Це не лише допомагає їм знайти нові способи комунікації, але й створює можливості для формування нових дружніх зв'язків у групі.

Таким чином, як індивідуальна, так і групова терапія забезпечують жінкам після розлучення важливі ресурси для відновлення. Вони сприяють глибшому розумінню власних переживань, розвитку навичок подолання

емоційних труднощів і формуванню підтримуючих стосунків, які допомагають пережити цей складний етап життя.

Консультація з фахівцями після розлучення є важливим етапом, що допомагає жінкам справлятися з різноманітними практичними питаннями, які виникають у цей складний період. Цей процес може включати співпрацю з різними професіоналами, такими як юристи, фінансові консультанти та психологи. Кожен із цих спеціалістів пропонує унікальну підтримку, яка може суттєво полегшити емоційне навантаження жінок.

Залучення юриста може допомогти жінкам зрозуміти свої права та обов'язки, які виникають після розлучення. Наприклад, юрист може пояснити, як відбувається розподіл майна, які права має жінка на спільне майно та як формуються умови опіки над дітьми. Професіонал також може надати рекомендації щодо підготовки необхідних документів, що важливо для захисту інтересів жінки у процесі розлучення. Багато жінок можуть не знати, на які ресурси та пільги вони мають право, тому консультація з юристом може бути дуже корисною [10, 20].

Фінансові консультанти також можуть відігравати важливу роль у житті жінок після розлучення. Після розлучення багато жінок стикаються з фінансовими труднощами, такими як втрата доходу або необхідність самостійного утримання дітей. Фінансовий консультант може допомогти жінці скласти бюджет, оцінити свої фінансові ресурси та знайти способи зменшення витрат. Наприклад, консультант може надати поради щодо інвестування, збереження або вибору оптимальних варіантів кредитування, що може полегшити адаптацію до нових фінансових умов.

Психологи або психотерапевти також є важливими фахівцями, з якими жінки можуть звертатися після розлучення. Вони можуть надати емоційну підтримку, допомогти впоратися з переживаннями, пов'язаними з розлученням, такими як почуття втрати, самотності або гніву. Наприклад, на сеансах жінки можуть вчитися розпізнавати та висловлювати свої емоції, що, в свою чергу, допомагає зменшити відчуття стресу та тривоги. Психологи також можуть

навчити технікам управління стресом і розвитку емоційної стійкості, що є особливо важливим під час адаптації до нового життя [20, 330].

Крім професійної підтримки, близькі люди, такі як родина та друзі, також можуть бути важливим джерелом емоційної підтримки. Спілкування з ними про свої переживання і труднощі може суттєво зменшити відчуття ізоляції та самотності. Наприклад, організація регулярних зустрічей або відвідування спільних заходів може створити позитивне соціальне середовище, яке сприятиме емоційному відновленню. Крім того, підтримка від родичів може включати практичну допомогу, наприклад, догляд за дітьми або допомогу в домашніх справах, що дозволить жінці зосередитися на власних емоційних потребах.

Таким чином, консультації з фахівцями та підтримка з боку близьких є критично важливими аспектами подолання труднощів, які виникають після розлучення. Взаємодія з юристами, фінансовими консультантами та психологами може значно полегшити процес адаптації, забезпечивши жінкам необхідні ресурси та знання. Одночасно, підтримка сім'ї та друзів може стати важливим елементом емоційного відновлення, надаючи жінкам почуття належності та розуміння в цей складний період їхнього життя.

Групи підтримки, організовані на основі спільних інтересів, можуть надати жінкам можливість знайти нові зв’язки та відчути підтримку. Наприклад, група для жінок після розлучення може організовувати заняття з йоги або майстер-класи, що допомагають відволіктися від проблем та знайти нові хобі.

Тренінги можуть включати різні аспекти особистісного розвитку, такі як управління стресом, підвищення самооцінки та комунікаційні навички.

Цілі тренінгу:

1. Підтримка емоційного відновлення: Допомогти жінкам вийти з емоційної кризи, забезпечивши їм підтримку і розуміння.

2. Розвиток соціальних навичок: Надати можливість жінкам відновити або створити нові соціальні зв’язки.

3. Підвищення самооцінки: Допомогти жінкам усвідомити свої сильні сторони та здібності, які можуть бути корисними в новому житті.

4. Опанування технік управління стресом: Навчити жінок методам зменшення стресу та тривоги.

5. Формування позитивного мислення: Сприяти розвитку оптимістичного погляду на майбутнє та нові можливості.

Програми тренінгу

Тривалість: 8 тижнів

Частота занять: 1 раз на тиждень

Тривалість заняття: 2 години

Кількість учасниць: до 15 осіб

Тема тренінгу: "Відновлення після розлучення: Підтримка, Розвиток і Нові Можливості"

Ця тема підкреслює важливість емоційної підтримки, розвитку нових навичок та відкриття нових можливостей для жінок, які пережили розлучення. Тренінг охоплює різні аспекти адаптації після розриву стосунків, сприяючи не лише емоційному відновленню, а й особистісному зростанню.

1. Вступна сесія: знайомство та встановлення довіри

Цілі: ознайомлення учасниць, створення безпечного простору для відкритого спілкування.

Заняття включатиме вправи на знайомство, такі як «Лідерська гра» та «Взаємні запитання», що допоможуть створити атмосферу довіри.

2. Прийняття та усвідомлення емоцій

Цілі: допомогти учасницям визнати та прийняти свої почуття після розлучення.

Вправи включатимуть ведення щоденника емоцій, де жінки можуть записувати свої переживання.

3. Техніки управління стресом

Цілі: опанування методів зниження стресу, таких як дихальні техніки, йога та медитація.

Сесія включатиме практичні вправи з дихальної гімнастики та короткі сеанси медитації.

4. Соціальні навички та підтримка

Цілі: розвиток соціальних навичок, формування нових зв'язків.

Вправи на розвиток комунікації, обговорення значення підтримки друзів та родини, організація групових ігор для налагодження стосунків.

5. Самооцінка та особистісний розвиток

Цілі: допомогти жінкам визнати свої сильні сторони та здібності.

Вправи з написання позитивних аффірмацій, групові дискусії про досягнення та плани на майбутнє.

6. Творчий вираз та самовираження

Цілі: заохочення до творчої діяльності як способу вираження почуттів.

Заняття включатиме живопис, письмо чи інші творчі форми, де учасниці можуть вільно висловити свої емоції.

7. Постановка цілей та планування майбутнього

Цілі: допомогти учасницям сформулювати цілі на майбутнє та розробити план їх досягнення.

Вправи на написання SMART-цілей та обговорення шляхів їх досягнення.

8. Підведення підсумків та завершення тренінгу

Цілі: оцінка прогресу учасниць, обговорення отриманих знань і навичок.

Під час завершальної сесії учасниці зможуть поділитися своїм досвідом, висловити думки про тренінг, а також намітити плани на майбутнє.

Методи навчання:

- Групові обговорення: створюють середовище підтримки, де жінки можуть ділитися своїми переживаннями.
- Практичні вправи: фізична активність та творчі заняття, що допомагають зменшити напругу.
- Робота в парах: спільне обговорення тем, що допомагає зміцнити соціальні зв'язки.
- Відеоматеріали та презентації: використання візуальних ресурсів

для більшої наочності.

- Очікувані результати:
- Підвищення емоційної стійкості у жінок.
- Розвиток позитивного мислення та ставлення до майбутнього.
- Покращення соціальних навичок та формування нових стосунків.
- Знання методів управління стресом і підвищення загального психоемоційного благополуччя.
- Створення планів на майбутнє та впевненості в собі.

Програма тренінгу розроблена для того, щоб жінки після розлучення не лише справлялися з емоційною кризою, а й ставали активними творцями свого нового життя. Надання підтримки, розвиток навичок самовизначення та формування позитивного погляду на життя — це ті ключові компоненти, які допоможуть жінкам вийти з важкої ситуації і почати новий етап життя з надією та впевненістю.

Таким чином, програма тренінгу для жінок після розлучення не лише надає емоційну підтримку, а й сприяє розвитку особистісних навичок, які будуть корисними в їхньому новому житті.

З розвитком технологій психологічна підтримка для жінок після розлучення стала більш доступною завдяки онлайн-ресурсам. Багато жінок звертаються до інтернету, щоб знайти підтримку, ділитися своїми переживаннями та отримувати рекомендації від фахівців. Одним із популярних варіантів є участь у тематичних форумах, де жінки можуть анонімно висловлювати свої почуття, задавати питання і отримувати поради від інших учасниць, які проходять через схожі ситуації. Такі платформи створюють середовище, в якому жінки можуть знайти розуміння і підтримку, відчуваючи, що вони не самі у своїй боротьбі [31].

Соціальні мережі також стали важливим інструментом для взаємодії та обміну досвідом. Створення груп підтримки у Facebook або Instagram дозволяє жінкам з різних куточків світу об’єднуватися навколо спільних тем, обмінюватися історіями успіху, а також отримувати рекомендації щодо

подолання емоційних труднощів. У таких групах жінки можуть проводити обговорення, брати участь у живих трансляціях, де психологи або коучі пропонують поради, техніки управління стресом та інші корисні ресурси.

Вебінари, які проводять фахівці, стають ще одним способом отримання психологічної підтримки. На цих заходах жінки можуть ставити запитання, отримувати інформацію про стратегії відновлення, навчатися новим технікам самодопомоги, а також отримувати корисні поради щодо управління емоціями. Наприклад, вебінари можуть охоплювати теми, як знайти нові можливості для саморозвитку, як справлятися з почуттям самотності чи як будувати нові стосунки.

Крім того, численні неприбуткові організації пропонують програми підтримки для жінок, які пережили розлучення. Такі програми можуть включати навчальні курси, семінари та тренінги, спрямовані на підвищення самооцінки, розвиток комунікативних навичок і пошук внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Наприклад, одна з організацій може проводити курс "Відновлення після розлучення", що включає в себе заняття з психології, групову терапію та творчі майстер-класи, які допомагають жінкам знайти нові інтереси і відновити впевненість у собі.

Багато організацій забезпечують доступ до онлайн-ресурсів, таких як електронні книги, статті та відеоматеріали, які охоплюють теми емоційного благополуччя, управління стресом та особистісного розвитку. Це дозволяє жінкам отримувати підтримку у зручному для них форматі, коли і де їм це потрібно. Таким чином, технології та онлайн-ресурси стали важливими інструментами у процесі відновлення жінок після розлучення, надаючи їм можливість знаходити підтримку, вчитися новому і знову відчувати радість у житті.

Для багатьох жінок, які пережили розлучення, релігійні та духовні практики стають важливим джерелом емоційної підтримки. Участь у церковних службах, молитвах та групових медитаціях може створити відчуття спільноти і принести внутрішній спокій. Наприклад, регулярне відвідування церкви може

не лише допомогти жінці отримати духовну підтримку, але й стати місцем для соціалізації з однодумцями, що переживають схожі труднощі. Жінки можуть об'єднуватися в молитвені групи, де обговорюють свої переживання, обмінюються думками та підтримують одна одну, що, в свою чергу, допомагає зменшити відчуття ізоляції і тривоги [37, 27-34].

Медитація також відіграє важливу роль у відновленні емоційного балансу. Заняття медитацією дозволяє жінкам зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях, розвивати усвідомленість і вчитися відпускати негативні думки. Наприклад, жінка може знайти спокій в практиках усвідомленості, які вчать її бути в моменті і приймати свої емоції без судження. Це може стати потужним інструментом для подолання стресу і тривожності, допомагаючи зберігати емоційну стабільність.

Крім духовної підтримки, жінки часто знаходять розраду у навчанні новим навичкам. Це може бути як творчість, так і практичні навички, які дозволяють їм відволіктися від негативних думок. Наприклад, курс кулінарії може стати не лише можливістю навчитися новим рецептам, але й місцем для спілкування з іншими жінками, обміну ідеями та створення нових знайомств. Такі заняття дають можливість не лише покращити свої кулінарні здібності, а й знайти однодумців, які можуть підтримати в цей непростий період [21, 193-197].

Інші популярні варіанти навчання можуть включати курси рукоділля, живопису, фотографії або вивчення іноземних мов. Ці активності допомагають жінкам зосередитися на творчих аспектах, даючи змогу висловлювати свої почуття через мистецтво. Наприклад, заняття живописом можуть стати формою терапії, де жінка виявляє свої емоції на полотні, що сприяє процесу самовираження та загоєння. Отже, активне залучення в нові захоплення може не лише зняти стрес, але й стати поштовхом для нового життя, наповненого позитивними емоціями та новими знайомствами [21, 193-197].

Психологічна підтримка жінок після розлучення є багатогранним процесом, що включає різні види допомоги. Кожен із зазначених видів

підтримки може відігравати важливу роль у відновленні емоційного здоров'я жінок, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов життя, знайти нові можливості та розвивати позитивне сприйняття майбутнього. Важливо, щоб жінки обирали ті форми підтримки, які найкраще відповідають їхнім потребам та особистим обставинам.

3.3. Програма соціально-психологічного тренінгу для покращення психоемоційного стану у жінок після розлучення

Розлучення — це складний та часто травматичний етап у житті жінки, який може супроводжуватися різними емоційними переживаннями, такими як відчуття втрати, самотності, гніву, тривоги та депресії. Ці емоції можуть суттєво вплинути на психоемоційний стан, соціальні зв'язки, а також на здатність жінки адаптуватися до нових умов життя. У цей період підтримка та допомога з боку фахівців можуть бути надзвичайно важливими для відновлення емоційного балансу.

Одним із ефективних шляхів допомоги є соціально-психологічні тренінги, які орієнтовані на відновлення психоемоційного стану жінок після розлучення. Такі програми передбачають створення безпечного та підтримуючого середовища, в якому учасниці можуть вільно обговорювати свої переживання, ділитися досвідом та навчатися новим стратегіям подолання труднощів. Вони включають як індивідуальні, так і групові вправи, спрямовані на підвищення самооцінки, розвиток соціальних навичок і управління стресом [23, 263-264].

Мета програми — допомогти жінкам не лише пережити емоційну кризу, а й знайти нові можливості для розвитку, саморозуміння та особистісного зростання. Участь у тренінгах може стати важливим кроком у процесі відновлення, надати жінкам нові інструменти для управління емоціями, підвищити їхню впевненість у собі та дозволити знайти нові соціальні зв'язки.

Ця програма має на меті підтримати жінок у складний період життя, допомогти їм відновити емоційний баланс і створити основи для щасливого і успішного життя після розлучення.

Програма допомоги жінкам після розлучення

1. Психологічна підтримка

- Індивідуальні консультації

Індивідуальні консультації з психологом є важливим елементом програми допомоги жінкам після розлучення. Ці сеанси дозволяють учасницям в атмосфері довіри і конфіденційності відкрито висловлювати свої емоції та переживання, що виникають унаслідок розриву стосунків. Психолог проводить ретельну оцінку ситуації, в якій опинилася жінка, і допомагає виявити основні емоційні труднощі, такі як гнів, смуток, відчуття провини або страх перед майбутнім.

Під час консультацій психолог застосовує різні методи, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, що дозволяє клієнткам усвідомити та змінити негативні патерни мислення. Це може включати аналіз ситуацій, які викликають стрес, та навчання жінок технік, що допомагають впоратися з емоційними труднощами. Психолог підтримує жінок у розробці індивідуальних стратегій для подолання стресу і відновлення самооцінки. Консультації можуть проходити на регулярній основі, що дає можливість жінкам відчувати постійну підтримку і стежити за своїм емоційним станом протягом тривалого часу [27, 18].

- Групові зустрічі

Групові зустрічі є ще одним важливим аспектом підтримки жінок після розлучення. Ці сесії організовані для створення простору, де учасниці можуть вільно ділитися своїми переживаннями, історіями та емоціями. Групова підтримка допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції, адже жінки усвідомлюють, що не єдині у своїх переживаннях. Таке середовище сприяє формуванню відчуття спільноти та взаємопідтримки.

На групових зустрічах учасниці можуть обговорювати різні теми, пов’язані з їхнім досвідом розлучення, такими як відносини з дітьми, фінансові труднощі або відновлення соціального життя. Психолог, що веде сесії, виступає модератором, допомагаючи жінкам структурувати обговорення, ставити питання та обмінюватися досвідом. Зазвичай, учасниці можуть отримувати нові перспективи і корисні поради від своїх однолітоk, що сприяє їхньому емоційному відновленню. Групові зустрічі також включають вправи на розвиток навичок активного слухання та емпатії, що допомагають жінкам краще зрозуміти одне одну і підтримати одна одну у важкі часи.

- Тренінги з управління стресом.

Заняття, які навчають жінок технікам управління стресом, такими як дихальні вправи, медитація, йога. Це допомагає знизити рівень тривоги та покращити загальний психоемоційний стан.

Тренінг з управління стресом для жінок після розлучення

Мета тренінгу: навчання жінок технікам управління стресом, щоб допомогти їм впоратися з емоційними викликами, які виникають після розлучення. Учасниці отримають знання і навички, які дозволять їм зменшити рівень тривоги, покращити емоційний стан і відновити психологічну стабільність.

Тривалість: тренінг передбачає 5 сесій тривалістю 2 години кожна, що проводитимуться раз на тиждень.

Цільова аудиторія. Жінки, які пережили розлучення і бажають поліпшити свій психоемоційний стан, навчитись справлятись зі стресом і знайти підтримку в однодумцях.

Програма тренінгу

Сесія 1. Вступ до управління стресом

Тема: Визначення стресу та його вплив на організм.

- Обговорення причин стресу та його проявів.
- Виконання тесту на визначення рівня стресу у кожної учасниці.

Тест на визначення рівня стресу

Цей тест розроблений для оцінки рівня стресу у жінок після розлучення. Він складається з 10 питань, кожне з яких має чотири варіанти відповідей. Учасниці повинні вибрати той варіант, який найкраще описує їхні відчуття протягом останнього місяця. На основі отриманих відповідей учасниці зможуть оцінити свій рівень стресу.

Інструкція. Відповідайте на питання, вибираючи один з варіантів, що найкраще описує ваше самопочуття.

Питання

1. Як ви оцінюєте свій загальний стан здоров'я?

- A. Дуже добре
- B. Добре
- C. Задовільно
- D. Погано

2. Наскільки часто ви відчуваєте головний біль або інші фізичні симптоми?

- A. Майже ніколи
- B. Іноді
- C. Часто
- D. Постійно

3. Як ви почуваєтеся під час спілкування з іншими людьми?

- A. Дуже комфортно
- B. Комфортно
- C. Трохи незручно
- D. Дуже незручно

4. Як ви спите вночі?

- A. Дуже добре
- B. Добре
- C. Погано
- D. Дуже погано

5. Наскільки часто ви відчуваєте тривогу або занепокоєння?

- A. Дуже рідко
- B. Іноді
- C. Часто
- D. Постійно

6. Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження?

- A. Майже ніколи
- B. Іноді
- C. Часто
- D. Завжди

7. Які ваші стосунки з друзями та родиною?

- A. Дуже хороші
- B. Хороші
- C. Нормальні
- D. Погані

8. Наскільки часто ви займаєтеся фізичною активністю?

- A. Щодня
- B. 2-3 рази на тиждень
- C. Рідко
- D. Майже ніколи

9. Як часто ви відчуваєте, що вам важко справлятися з повсякденними завданнями?

- A. Дуже рідко
- B. Іноді
- C. Часто
- D. Постійно

10. Як ви оцінюєте свої можливості справлятися зі стресом?

- A. Дуже добре
- B. Добре
- C. Задовільно

- D. Погано

Оцінка результатів. Кожен варіант відповіді має свою оцінку:

1) A = 1 бал

2) B = 2 бали

3) C = 3 бали

4) D = 4 бали

5) 10-20 балів: Низький рівень стресу. Ви добре справляєтеся з емоційним навантаженням.

6) 21-30 балів: Помірний рівень стресу. Ви можете відчувати певний дискомфорт, але зможете справитися з ним.

7) 31-40 балів: Високий рівень стресу. Вам може знадобитися підтримка або техніки управління стресом для полегшення вашого стану.

8) 41-50 балів: Дуже високий рівень стресу. Рекомендується звернутися за професійною допомогою, щоб знайти способи подолання стресу та покращення психоемоційного стану.

- Введення в концепцію управління стресом.
- Завдання: учасниці заповнюють "щоденник стресу", в якому фіксуватимуть свої переживання протягом тижня.

Сесія 2. Техніки релаксації

Тема: Методи релаксації для зниження стресу.

- Показ технік дихальної гімнастики та медитації.
- Практика прогресивної м'язової релаксації.
- Виконання групової медитації з фокусом на диханні.
- Завдання: практикувати техніки релаксації вдома та записувати свої враження у "щоденнику стресу".

Сесія 3. Управління емоціями

Тема: Визнання і управління емоціями.

- Навчання методам усвідомлення своїх емоцій.
- Розгляд стратегій, як справлятися з негативними емоціями.
- Виконання вправ на асоціацію емоцій з ситуаціями.

- Завдання: записувати свої емоції та ситуації, що їх викликали, для подальшого аналізу на наступній зустрічі.

Сесія 4. Стратегії подолання стресу

Тема: Розробка індивідуальних стратегій подолання стресу.

- Групове обговорення, де учасниці діляться своїм досвідом.
- Навчання методам когнітивної перебудови для зміни негативних думок.
- Визначення власних тригерів стресу та розробка плану дій для їх подолання.
- Завдання: створити план управління стресом, що включає техніки, які жінки вважають найбільш корисними.

Сесія 5. Підтримка та соціальні зв'язки

Тема: Роль соціальних зв'язків у подоланні стресу.

- Обговорення важливості соціальної підтримки.
- Вправа "Коло підтримки": учасниці визначають, кого з близьких людей можна залучити для підтримки.

Вправа "Коло підтримки"

Мета вправи: вправа "Коло підтримки" спрямована на те, щоб допомогти жінкам усвідомити, хто з близьких людей може стати для них опорою в емоційно складний період після розлучення. Це дозволяє зменшити почуття ізоляції, створити відчуття підтримки та покращити емоційний стан учасниць.

Опис вправи:

1. Підготовка:

- Знайдіть затишне і безпечне місце для проведення вправи, де учасниці можуть відчувати себе комфортно та відкрито. Це може бути кімната в центрі підтримки або простір для групових зустрічей.
- Підготуйте папір, маркери або кольорові олівці для кожної учасниці, щоб вони могли візуалізувати своє "Коло підтримки".

2. Вступ (5 хвилин):

- Поясніть учасницям мету вправи. Скажіть, що у кожної з них є

люди, які можуть підтримати в складні моменти, і що це "коло" підтримки може допомогти їм відчути меншу ізоляцію.

- Запропонуйте учасницям відкрити свої серця та ділитися своїми думками та переживаннями.

3. Створення "Кола підтримки" (20 хвилин):

- Попросіть учасниць на папері намалювати велике коло.

- Всередині кола вони повинні написати свої імена.

- Потім запропонуйте учасницям подумати про людей, які є важливими для них, і написати їхні імена або намалювати їх у зовнішньому колі. Це можуть бути: мати, батько, сестра, брат, друзі, колеги, психолог, консультант, сусіди, знайомі.

- Під час цього процесу заохочуйте учасниць задуматися про те, чому ці люди важливі для них і як вони можуть надати підтримку. Додатково можна запропонувати написати поруч із іменами, якою підтримкою вони можуть бути (наприклад, "може вислухати", "завжди готовий допомогти", "допоможе розслабитися" тощо).

4. Обговорення (15 хвилин):

- Після завершення вправи запрошуйте учасниць поділитися своїми колами підтримки з групою.

- Задавайте запитання, щоб стимулювати обговорення, такі як:

1) Чи були в когось несподівані відкриття під час створення кола?

2) Які емоції викликало усвідомлення тих, хто може підтримати?

3) Як ви плануєте залучати цю підтримку у повсякденному житті?

5. Рефлексія (10 хвилин):

- На завершення вправи запросіть учасниць подумати про те, які кроки вони можуть зробити для зміцнення своїх зв'язків з людьми, яких вони включили до свого кола.

- Запропонуйте учасницям подумати про те, як вони можуть звертатися за допомогою в майбутньому та як важливо мати навколо себе підтримуючих людей.

Вправа "Коло підтримки" дозволяє жінкам візуалізувати та усвідомити, хто є в їхньому житті важливими фігурами, готовими їх підтримати. Вона також сприяє відкритому спілкуванню про емоційні потреби, зміцнює стосунки та зменшує відчуття ізоляції. Ця вправа може стати першим кроком до активного залучення підтримки в складні часи, допомагаючи жінкам краще справлятися з емоційними викликами після розлучення.

- Проведення обговорення про те, як спілкування може допомогти в подоланні стресу.
- Завдання: Написати листа одному з близьких людей, в якому висловити свої потреби в підтримці.

Методи навчання:

- Групове обговорення
- Інтерактивні вправи
- Рольові ігри
- Відео та аудіоматеріали
- Практика медитацій та релаксації

Після завершення тренінгу учасниці повинні:

- Знати основні причини та прояви стресу.
- Володіти техніками релаксації і управління емоціями.
- Мати індивідуальний план подолання стресу.
- Розуміти важливість соціальної підтримки та вміти її шукати.

Тренінг з управління стресом для жінок після розлучення є важливим кроком у процесі відновлення. Відкриття нових підходів до справляння зі стресом, формування соціальних зв'язків і навчання технікам релаксації допоможуть жінкам знайти нові ресурси для покращення свого психоемоційного стану і адаптації до нових умов життя.

- Курси розвитку соціальних навичок.

Програми, що фокусуються на розвитку комунікаційних навичок, створенні нових соціальних зв'язків та налагодженні стосунків. Це може включати заняття з асертивності, які допоможуть жінкам краще висловлювати

свої потреби та бажання.

2. Творча діяльність

- Майстер-класи.

Організація творчих майстер-класів, таких як живопис, кулінарія або рукоділля. Це може стати не лише способом відволіктися, але й можливістю виразити себе, знайти нові інтереси та підвищити самооцінку.

- Ведення щоденника.

Заохочення жінок до ведення щоденника, де вони можуть фіксувати свої думки, почуття та переживання. Це допомагає структуризувати емоції та зрозуміти себе краще.

3. Фізична активність

- Спортивні заняття.

Проведення занять з фізичної активності, таких як йога, фітнес або групові тренування. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що покращують настрій і знижують рівень стресу.

- Прогулянки на свіжому повітрі.

Організація групових прогулянок або виїздів на природу, що допомагає зняти емоційне напруження та відновити сили.

4. Соціальні зв’язки

- Створення груп підтримки.

Формування групи жінок, які пережили розлучення, для взаємної підтримки та обміну досвідом. Це дозволяє знайти нові знайомства та розвинути соціальну мережу.

- Залучення сім'ї та друзів.

Заохочення жінок залучати своїх близьких до програми, щоб підтримка не обмежувалася лише фахівцями, але й включала найближчих людей.

5. Духовний аспект

- Медитація та релаксація.

Введення у програму технік медитації, які допоможуть жінкам знайти внутрішній спокій та зосередитися на позитивних моментах у житті.

- Духовні практики.

За потреби, пропозиція жінкам відвідувати релігійні або духовні організації, які можуть надати підтримку та ресурс для особистісного розвитку.

Програма допомоги жінкам після розлучення є багатогранним підходом, спрямованим на покращення психоемоційного стану та відновлення соціальних зв’язків. Залучення до різних видів підтримки, таких як психологічна допомога, освітні програми, творча діяльність, фізична активність і соціальні зв'язки, може суттєво поліпшити якість життя жінок у цей складний період. Важливо, щоб кожна жінка могла обрати найбільш підходящий для себе шлях відновлення, спираючись на свої потреби та бажання. Це сприятиме не лише подоланню емоційної кризи, але й відкриттю нових можливостей для щасливого життя після розлучення.

У третьому розділі було проаналізовано шляхи подолання емоційної кризи жінок після розлучення, а також запропоновано різні види психологічної підтримки, які можуть значно поліпшити їх психоемоційний стан. Основною метою цього розділу було визначити ефективні стратегії для жінок, які стикаються з наслідками розлучення, і розробити соціально-психологічну програму тренінгу, що відповідає їхнім потребам.

Спочатку було розглянуто шляхи подолання емоційної кризи, зосередившись на важливості усвідомлення своїх почуттів, розвитку стратегії coping (пристосування) та налагодження нових соціальних зв’язків. Було зазначено, що жінки часто переживають складні емоції, такі як втрати, тривога та депресія, тому важливо навчитися справлятися з цими відчуттями через ефективні техніки самоопори та релаксації.

У другій частині розділу були детально описані різні види психологічної підтримки, доступні для жінок після розлучення. Серед них виділяються індивідуальні та групові консультації, терапія мистецтвом, а також методи самодопомоги. Зокрема, групова підтримка виявилася особливо цінною, адже дозволяє жінкам відчувати солідарність з тими, хто переживає схожі труднощі. Це сприяє розвитку соціальної мережі і зменшенню почуття ізоляції.

Третя частина розділу містила докладний опис програми соціально-психологічного тренінгу, розробленої для покращення психоемоційного стану жінок після розлучення. Програма включала навчальні модулі з управління стресом, розвитку комунікативних навичок, а також творчих і фізичних активностей. Кожен модуль був спроектований так, щоб відповідати специфічним потребам жінок у післярозлучний період, надаючи їм інструменти для покращення емоційного благополуччя і впевненості в собі.

Програма тренінгу, розроблена в межах дослідження, має потенціал для покращення психоемоційного стану учасниць, допомагаючи їм адаптуватися до нових життєвих умов і відновити внутрішній баланс. Важливість комплексного підходу до психологічної підтримки стає очевидною, адже поєднання індивідуальних та групових заходів створює сприятливе середовище для особистісного зростання і відновлення.

Таким чином, проведене дослідження підкреслює необхідність впровадження соціально-психологічних програм у практику роботи з жінками, які пережили розлучення, що дозволяє значно поліпшити їх емоційний стан та соціальну адаптацію.

ВИСНОВКИ

Розлучення є важливою стресовою подією, яка суттєво впливає на психоемоційний стан жінок. У ході дослідження було проаналізовано основні аспекти, які викликають негативні емоційні реакції, такі як тривожність, депресія та емоційне вигорання. Встановлено, що жінки, які пережили розлучення, часто стикаються з відчуттями втрати, ізоляції та невизначеності, що потребує своєчасного втручання та підтримки. Отримані результати свідчать про важливість психологічної допомоги для відновлення психоемоційного стану жінок у післярозлучний період.

В рамках дослідження було проведено детальний аналіз теоретичних підходів до вивчення психоемоційних станів жінок у період після розлучення. Зокрема, розглянуто роботи як закордонних, так і вітчизняних авторів, що дозволило з’ясувати основні труднощі, з якими стикаються жінки під час цього складного життєвого етапу. Вивчення цих аспектів дало змогу виявити ефективні методи психологічної підтримки, які можуть бути корисними для жінок у післярозлучний період.

Особлива увага в аналізі була приділена необхідності індивідуального підходу в роботі з кожною жінкою. Розуміння того, що емоційні переживання можуть відрізнятися від жінки до жінки, дозволило розробити більш адаптовані методи підтримки. Згідно з отриманими даними, жінки можуть мати різні потреби, пов’язані з їхнім емоційним станом, а тому важливо враховувати їхні унікальні переживання при наданні психологічної допомоги.

Одним із ключових завдань дослідження було проведення емпіричного аналізу психоемоційних станів жінок після розлучення. Для реалізації цього завдання використовувалися різноманітні методи збору даних, зокрема анкетування та психодіагностичні методики. Особливу увагу було приділено шкалам тривожності і депресії, що дозволило отримати об'єктивні показники емоційного стану учасниць дослідження.

Результати проведеного аналізу свідчать про те, що багато жінок після розлучення стикаються з підвищеним рівнем тривожності та депресивними проявами. Водночас дані підтвердили гіпотезу, що психоемоційний стан жінок може бути значно покращено через впровадження спеціальних програм психологічної підтримки. Ці програми, які включають індивідуальні консультації, групові зустрічі та тренінги, можуть допомогти жінкам зменшити негативні емоції, відновити самооцінку і поліпшити загальний емоційний фон.

Таким чином, аналіз теоретичних і практичних аспектів дослідження підтверджує важливість системного підходу до надання психологічної підтримки жінкам, які пережили розлучення. Запропоновані методики можуть стати основою для створення ефективних програм, що сприятимуть емоційному відновленню жінок та полегшенню їх адаптації до нових життєвих умов.

Дослідження також показало, що групова терапія є дієвим методом підтримки жінок, які пережили розлучення. Завдяки взаємодії з однолітками, учасниці мали можливість ділитися своїми переживаннями, що зменшувало відчуття ізоляції і покращувало емоційний стан. Результати групових сесій підтвердили ефективність соціальної підтримки як важливого фактора відновлення після стресових подій.

Одним із важливих досягнень дослідження стало виявлення специфіки психоемоційних реакцій жінок на різних етапах після розлучення. Ця інформація стала основою для розробки практичних рекомендацій щодо проведення групових та індивідуальних тренінгів, які можуть стати частиною програм підтримки жінок у післярозлучний період. Зокрема, було виявлено, що жінки, які беруть участь у групових зустрічах, демонструють значно нижчий рівень тривожності та депресії.

Крім того, у рамках дослідження було запропоновано нові підходи до індивідуальної психокорекції, які допомагають жінкам справлятися з внутрішньою конфліктністю та відновлювати емоційний баланс. Ці методики базуються на когнітивно-поведінкових техніках, які довели свою ефективність

у різних контекстах психотерапії.

На основі отриманих результатів було розроблено соціально-психологічну програму тренінгу, яка включає елементи індивідуальної і групової підтримки. Програма включає в себе практичні заняття, освітні тренінги та творчі майстер-класи, що сприяють емоційному відновленню жінок після розлучення. Реалізація цієї програми може стати значним кроком у покращенні якості життя жінок та їхньої соціальної адаптації.

Нарешті, важливим аспектом результатів дослідження є те, що вони можуть бути використані психологами для розробки більш ефективних програм психологічної допомоги. Розроблені методики можуть стати основою для навчальних програм для фахівців у галузі психології, що працюють з жінками у післярозлучний період.

Отже, виконання всіх завдань дослідження, досягнення його мети та підтвердження гіпотези свідчать про значущість і актуальність даної теми. Результати дослідження мають практичне значення та можуть позитивно вплинути на підтримку жінок, які пережили розлучення, сприяючи їхньому емоційному відновленню та покращенню якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Том. ІІ: Психологічна герменевтика. Київ, 2020. № 12. 144 с

2. Балл Г. О. Взаємодія гуманітарної та природничо-наукової традиції в опрацюванні категорії особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2013. No 1. С. 6–20.

3. Бондарчук С.С., Гонтар Т. А., Пилипенко Н. М. Особливості переживання самотності та копінг-стратегії у жінок. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 1, т. 1. С. 20–25. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/6.pdf (дата звернення 31.10.2024)

4. Бранько А. Є. Особливості надання психологічної підтримки жінкам після розлучення. *Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності*. 2023. С. 415.

5. Бранько А.Є., Сиско Н.П. Рекомендації психологу щодо впровадження програми надання психологічної підтримки жінкам після розлучення. *Матеріали конференцій МЦНД*. №. 22.12. Одеса, Україна. 2023. С. 443-447.

6. Вакуленко Л.В. Психологічні особливості прояву страху повторного шлюбу у жінок середнього віку. *Сучасна психологічна наука: перспективи та розвиток*: збірник тез ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23 квітня 2023 р., за ред. В. М. Огаренка. Запоріжжя: КПУ, 2023. 156 с. С. 26-29.

7. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2000. 20 с.

8. Вошколуп Г. Ю. Самооцінка жінок після розлучень: психологічні особливості та засоби підвищення. *The 7 th International scientific and practical conference "Scientific research in the modern world*"(May 4-6, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. 601 p. 2023. С. 402.

9. Гончаренко К. В. Процес розлучення та дестабілізація подружніх взаємин у період ранньої дорослості. *Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона*, 2023. 305 с. С. 54.

10. Давидюк О. О. Роль освіти у формуванні соціального статусу жінок: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук: спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології». Київ, 2004. 20 с.

11. Донець О.І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 380-383. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/2/382.pdf (дата звернення 31.10.2024)

12. Долгова О.К., Власова-Чмерук О.С. Сексуальні установки та благополуччя шлюбу жінок анотація. *SCIENTIFIC LETTERS*. 2020. С. 44.

13. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. *Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної 56 конференції молодих учених та студентів* «Актуальні задачі сучасних технологій», 28- 29 листопада 2018 року. Т.: ФОП Паляниця В. А., 2018. Том 3. С. 173–174.

14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

15. Калінчук А.П. Образ шлюбного партнера як чинник шлюбного вибору жінок. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка* (протокол № _ від _. 08.2024 року). 2024. С.25

16. Карпова Д.П, Румак Т.І. Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлучені. *Науковий журнал «Психологічні травелоги» Хмельницького національного університету*. № 3, 2023. С. 193-202. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/115 (дата звернення 31.10.2024)

17. Кашпур Ю. М., Письменний С. О. Втрата близькості у подружніх стосунках та збільшення кількості розлучень під час воєнних подій : дис. – УДУ імені Михайла Драгоманова. *Освіта і наука - 2023* : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології.

18. Колобова І.Р. Інтерпретації події розірвання шлюбу жінками в контексті наративного конструювання досвіду. *Психологічні особливості*. DOI https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.10(дата звернення 31.10.2024)

19. Кочергіна А. О. Вплив розлучення на емоційний стан жінки. 2023. С.29-98.

20. Кулікова А.О. Розлучення як фактор змін «я-образу» у жінок. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія*. Маріуполь: Т.7, Вип.44. 2017. 330 с.

21. Кутішенко В. П., Брацкова Л. В. Особливості оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Психологічні науки. Херсон: Випуск 4. 2018. с. 193-197.

22. Леонова І.М. Проблема «прийняття самотності» в період після розлучення Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» DOI https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/15 (дата звернення 31.10.2024)

23. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 263–264.

24. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв: Іліон, 2019. 134 с. ULR: https://cutt.ly/PwSPzfnT (дата звернення 31.10.2024)

25. Опанасенко Л.А., Сіткова К.М. Психологічна готовність жінки-матері до нових стосунків після розлучення. 2023. №. 4 (22). С. 44-65

26. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології :* зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. С.18.

27. Поліщук І. О. Психологічна корекція конфліктності жінок середнього віку після розлучення. *Загальна психологія*. 2023. С. 18.

28. Програма терапії після розлучення. Hold You. 2023. URL: https://holdyou.net/page/divorce22 (дата звернення 31.10.2024)

29. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4 те вид., випр. і доп. К. Каравела, 2020.

30. Психологія конфліктів : навч. посіб. Львів: Львівська політехніка, 2019. ISBN 966-941-369-7 с. 35.

31. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. *Науковий огляд*. Т. 6. № 59. 2019.

32. Сліпченко О.К. Психологічні особливості жінок із досвідом розлучення. 2024. С. 233.

33. Khomenko LV., Sydorchuk LK. Розлучення як соціально-психологічна проблема. *Modern engineering and innovative technologies*. №. 25-05. 2023. С. 154-158.

34. Цільмак О. М. Психологічне консультування. Одеса. 2020. 319 с. URL: https://cutt.ly/bwSPhdhL (дата звернення 31.10.2024)

35. Чайка Л. М. Суб’єктивне переживання ситуації розлучення як чинник трансформації звичних форм поведінки: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти. Маріупольський державний університет. Маріуполь, 2021. 98 с.

36. Челпан Ю. В. Особливості впливу сімейного виховання на самооцінку жінок у період сімейних криз. *The XIV International Scientific and Practical Conference «Prospects for the development of science and the environment»*, April 10–12, Helsinki, Finland. 2015. С. 351.

37. Чепелєва Н.В. Самопроєктування особистості у кризових життєвих обставинах. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*. Матеріали методологічного семінару НАПН України. Київ, 2016. С. 28–34.

38. Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI) URL:https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2701-shkala-depres-beka (дата звернення 31.10.2024)

39. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/ (дата звернення 31.10.2024)

40. Fisher, M. The Dynamics of Divorce: Factors that Influence the Separation Process. *Journal of Marriage and Family*, 1995. 57(3), P. 537-549.

41. Amato, P. R., & Keith, B. Parental Divorce and Adult Well-Being: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1). P. 26-46. 1991.

42. Rutter, M. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3). 1987. P. 316-331.

43. Emery, R. E. Parent-Child Relationships Following Divorce: The Impact of Divorce on Children's Development. *American Psychologist*, 37(2). 1982. P. 330-337.

44. Kurdek, L. A. Divorce and the Quality of Children's Adjustment. *Journal of Family Psychology*, 13(3). 1999. P. 455-469.

45. Wallerstein, J. S., & Kelly, J. B.. Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce. New York: Basic Books. 1980.

46. Hetherington, E. M. Should We Stay Together for the Kids? *American Psychological Association*, 54(2). 1999. P. 153-158.

47. Fagan, P. F., & Churchill, A. The Effects of Divorce on Children: What Social Science Research Shows. *Marriage & Religion Research Institute*. 2012.

48. Maughan, B., & Pickles, A. Sibling Relationship and Family Functioning. *Journal of Family Psychology*, 14(1). 2000. P. 104-113.

49. Zaslow, M. J., & Emig, C.. Consequences of Divorce for Children: A Review of the Literature. *Future of Children*, 7(1). 1997. P. 111-127.

50. Життя після розлучення. Як уникнути розлучення. URL: http://surl.li/popgea (дата звернення 31.10.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI)

Кожне питання має чотири варіанти відповідей, які оцінюються від 0 до 3.

1. Як ви себе почуваєте?
   - 0: Не відчуваю себе сумно.
   - 1: Відчуваю себе сумно.
   - 2: Відчуваю себе сумно, і це мене турбує.
   - 3: Відчуваю себе сумно, що це заважає мені жити.
2. Чи відчуваєте ви втрату інтересу до речей, які раніше вас радували?
   - 0: Ні, все ще насолоджуюсь цими речами.
   - 1: Іноді втрачаю інтерес.
   - 2: Часто не маю інтересу до того, що раніше любив.
   - 3: Повністю втратив інтерес до всього.
3. Чи відчуваєте ви втому чи брак енергії?
   - 0: Ні, я почуваюся енергійно.
   - 1: Іноді відчуваю втому.
   - 2: Часто відчуваю втому.
   - 3: Завжди відчуваю втому.
4. Як ви ставитеся до себе?
   - 0: Я вважаю себе нормальною людиною.
   - 1: Іноді думаю, що я не варта багато.
   - 2: Вважаю себе невдахою.
   - 3: Я відчуваю, що я зовсім безцінна.
5. Чи відчуваєте ви тривогу?
   - 0: Ні, я спокійна.
   - 1: Іноді відчуваю тривогу.
   - 2: Часто відчуваю тривогу.
   - 3: Завжди відчуваю тривогу.

6. Чи маєте ви проблеми зі сном?
   - 0: Сплю нормально.
   - 1: Іноді є проблеми зі сном.
   - 2: Часто не можу заснути або прокидаюся рано.
   - 3: Завжди маю проблеми зі сном.
7. Як ви ставитеся до своїх фізичних станів?
   - 0: Вважаю себе здоровою.
   - 1: Інколи відчуваю фізичний дискомфорт.
   - 2: Часто маю фізичні проблеми.
   - 3: Постійно відчуваю фізичний біль.
8. Чи відчуваєте ви потребу в допомозі?
   - 0: Ні, я можу впоратися сама.
   - 1: Іноді потребую допомоги.
   - 2: Часто потребую допомоги.
   - 3: Завжди потребую допомоги.
9. Чи маєте ви думки про смерть?
   - 0: Ні, я не думаю про це.
   - 1: Інколи думаю про це.
   - 2: Часто думаю про смерть.
   - 3: Постійно думаю про смерть або самогубство.
10. Чи відчуваєте ви відчуженість від інших?
    - 0: Ні, я відчуваю зв'язок з людьми.
    - 1: Іноді відчуваю відчуження.
    - 2: Часто почуваюся самотньою.
    - 3: Завжди відчуваю відчуженість.
11. Чи відчуваєте ви, що ваша майбутнє виглядає безнадійно?
    - 0: Ні, я оптимістично налаштована на майбутнє.
    - 1: Іноді відчуваю безнадійність.
    - 2: Часто вважаю, що моє майбутнє виглядає безнадійно.
    - 3: Завжди вважаю, що немає надії на краще.

12. Чи відчуваєте ви, що інші люди вас не розуміють?

- 0: Ні, я відчуваю, що мене розуміють.
- 1: Іноді відчуваю, що не можу знайти розуміння.
- 2: Часто відчуваю, що мене не розуміють.
- 3: Завжди вважаю, що ніхто не може мене зрозуміти.

13. Чи зазнаєте ви труднощів при прийнятті рішень?

- 0: Ні, я легко приймаю рішення.
- 1: Іноді мені важко прийняти рішення.
- 2: Часто маю труднощі з прийняттям рішень.
- 3: Завжди маю труднощі з прийняттям рішень.

14. Чи відчуваєте ви зниження сексуального бажання?

- 0: Ні, у мене нормальне сексуальне бажання.
- 1: Іноді відчуваю зниження сексуального бажання.
- 2: Часто відчуваю, що моє сексуальне бажання знизилося.
- 3: Завжди відчуваю відсутність сексуального бажання.

15. Чи відчуваєте ви, що втрачаєте контроль над своїм життям?

- 0: Ні, я почуваюся контролюючою.
- 1: Іноді відчуваю, що втрачаю контроль.
- 2: Часто відчуваю, що не можу контролювати своє життя.
- 3: Завжди відчуваю, що втрачаю контроль.

16. Чи відчуваєте ви, що ваше життя не має сенсу?

- 0: Ні, моє життя має сенс.
- 1: Іноді думаю, що моє життя не має сенсу.
- 2: Часто відчуваю, що моє життя безглузде.
- 3: Завжди вважаю, що моє життя не має сенсу.

17. Чи відчуваєте ви, що у вас немає сил для виконання щоденних завдань?

- 0: Ні, я повна енергії.
- 1: Іноді відчуваю брак сил.
- 2: Часто відчуваю, що не маю сил.

- 3: Завжди не маю сил для виконання простих завдань.

18. Чи відчуваєте ви відчуття провини за минулі дії?
    - 0: Ні, я не відчуваю провини.
    - 1: Іноді відчуваю провину.
    - 2: Часто відчуваю провину за свої дії.
    - 3: Завжди відчуваю глибоку провину за свої вчинки.
19. Чи відчуваєте ви, що вас оточують тільки проблеми?
    - 0: Ні, я відчуваю, що в мене багато позитивного в житті.
    - 1: Іноді відчуваю, що є проблеми.
    - 2: Часто вважаю, що все в житті йде не так.
    - 3: Завжди відчуваю, що нічого хорошого в житті немає.
20. Чи відчуваєте ви, що ваше тіло стало важким або болісним?
    - 0: Ні, я відчуваю себе комфортно в своєму тілі.
    - 1: Іноді відчуваю дискомфорт у тілі.
    - 2: Часто відчуваю тяжкість у тілі.
    - 3: Завжди відчуваю, що моє тіло стало важким або болісним.
21. Чи відчуваєте ви, що інші люди вас засуджують?
    - 0: Ні, я не відчуваю осуду з боку інших.
    - 1: Іноді думаю, що мене можуть засуджувати.
    - 2: Часто відчуваю осуд з боку оточуючих.
    - 3: Завжди відчуваю, що мене засуджують.

Додаток Б

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Запитання для Шкали тривоги Спілбергера (STAI)

1. Я відчуваю тривогу.
2. Я відчуваю напруження.
3. Я переживаю про своє майбутнє.
4. Я відчуваю, що все йде не так, як треба.
5. Я маю труднощі з концентрацією.
6. Я відчуваю страх перед невідомим.
7. Я відчуваю фізичні симптоми тривоги (наприклад, серцебиття, потовиділення).
8. Я відчуваю, що мій розум зайнятий тривожними думками.
9. Я боюся, що не зможу впоратися зі своїми обов'язками.
10. Я відчуваю, що потребую допомоги у вирішенні своїх проблем.
11. Я часто переживаю про те, що станеться далі.
12. Я відчуваю себе напружено у соціальних ситуаціях.
13. Я боюся втратити контроль над своїми емоціями.
14. Я маю відчуття, що щось погане може статися.
15. Я відчуваю, що мої переживання є важкими для сприйняття.
16. Я переживаю, що не зможу виконати свої обов'язки.
17. Я боюся, що не зможу знайти рішення своїх проблем.
18. Я відчуваю, що втрачаю рівновагу.
19. Я відчуваю невпевненість у своїх діях.
20. Я маю страх перед змінами у своєму житті.

Додаток В

10 запитань для Оцінки загального стресу (Perceived Stress Scale, PSS):

1. Протягом останнього місяця, як часто ви відчували, що не можете впоратися з усім, що потрібно зробити?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

2. Як часто ви відчували, що ваші проблеми перевищують ваші можливості?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

3. Протягом останнього місяця, як часто ви відчували, що відчуваєте втрату контролю над важливими справами?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

4. Як часто ви відчували, що вас непокоїть щось, що ви не можете змінити?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

5. Протягом останнього місяця, як часто ви відчували себе нервовим або знервованим?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

6. Як часто ви відчували, що вам бракує часу для виконання справ?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

7. Протягом останнього місяця, як часто ви відчували, що ваше життя є стресовим?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

8. Як часто ви відчували, що ви не в змозі знайти задоволення в своїй повсякденній діяльності?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

9. Протягом останнього місяця, як часто ви відчували, що у вас занадто багато справ?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

10. Як часто ви відчували, що ваше життя не піддається контролю?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

Додаток Г

Питання для глибинного інтерв'ю з жінками, які пережили розлучення:

1. Які емоції ви відчували, коли розлучення стало неминучим? Чи змінювались вони з часом?
2. Які основні труднощі ви стикалися після розлучення? Як вони вплинули на ваше повсякденне життя?
3. Як ви оцінюєте свої стосунки з дітьми (якщо є)? Яким чином розлучення вплинуло на ваші стосунки з ними?
4. Чи були у вас підтримка і допомога з боку родичів або друзів після розлучення? Як це вплинуло на ваш процес адаптації?
5. Які стратегії подолання стресу ви використовували після розлучення? Що, на вашу думку, допомагало вам найкраще?
6. Як ви сприймаєте своє життя після розлучення? Які зміни ви спостерігаєте в собі?
7. Чи виникали у вас думки про те, як ви хотіли б змінити своє життя в майбутньому? Які нові можливості ви бачите для себе?
8. Які аспекти вашої особистості змінилися після розлучення? Чи відчуваєте ви, що стали більш емоційно стійкими?
9. Як ви оцінюєте свою соціальну підтримку в даний момент? Що ви хотіли б змінити у своїх стосунках з іншими людьми?
10. Які ваші сподівання щодо майбутнього? Які цілі або мрії ви хотіли б реалізувати?