МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК, ЯКІ РОЗЛУЧИЛИСЯ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 – Психологія
Амплеєва Аліна Владиславівна
Керівник: к. психол. н., доцент
кафедрипсихології Малина О.Г.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
педагогіки та психології освітньої
діяльності Голованова Т.П.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол., доцент Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Амплеєвій Аліні Владиславівні

1. Тема роботи Психологічні особливості особистості жінок, які розлучилися керівник роботи Малина О.Г., к.психол.н., доцент кафедри психології затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Строк подання студенткою роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психоемоційного стану жінки в умовах сімейної кризи; розкрити психологічні особливості переживання розлучення та чинники, що впливають на емоційну адаптацію жінок; експериментально дослідити психоемоційний стан жінок після розлучення за допомогою психодіагностичних методик; обґрунтувати напрями психологічної підтримки жінок у період розлучення на основі отриманих результатів.
5. Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 3 рисунка.

6. Консультація розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Малина О.Г., доцент		
Розділ 1	Малина О.Г., доцент		
Розділ 2	Малина О.Г., доцент		
Висновки	Малина О.Г., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень – травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень – серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студентка _____ А. В. Амплеєва

Керівник роботи _____ О. Г. Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 66 сторінок, 3 рисунка, 11 таблиць, 46 джерел.

Об’єкт дослідження: розлучення як психологічна криза жінки.

Предмет дослідження: психологічні особливості особистості жінок після розлучення.

Мета дослідження: дослідити та проаналізувати психологічні особливості особистості жінок, які розлучилися та визначити типові зміни в їхньому емоційному стані й адаптаційній поведінці.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що жінки після розлучення характеризуються підвищеним рівнем тривожності, зниженням самооцінки та застосуванням специфічних копінг-стратегій для подолання психоемоційного напруження.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових і емпіричних досліджень; емпіричні: тестування, опитування.

Наукова новизна полягає у комплексному дослідженні психологічних особливостей особистості жінок після розлучення із урахуванням таких чинників, як тривожність, депресія, стрес, самооцінка та копінг-стратегії, а також у виявлені характерних психологічних реакцій та труднощів, з якими стикаються жінки після розлучення, що дозволяє глибше зрозуміти їхній емоційний стан.

Галузь використання: соціальні служби, кризові центри, жіночі консультації, громадські організації.

АДАПТАЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ОСОБИСТІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, РОЗЛУЧЕННЯ, САМООЦІНКА, СТРЕС.

SUMMARY

Ampleieva A. V. Psychological Characteristics of the Personality of Women who Divorced.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (50 items, 5 of foreign origin). The qualifying work volume is 71 pages long, 66 of them – main text. There are – tables and – illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of the Psychological Characteristics of the Personality of Women who Divorced. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with different aspect of the study of the problem.

The research object: women who divorced.

The research subject: Psychological Characteristics of the Personality of Women who Divorced.

The research goal: is to theoretically substantiate and experimentally investigate the Psychological Characteristics of the Personality of Women who Divorced and to identify typical changes in their emotional state and adaptive behaviour.

The research tasks are:

- to analyze theoretical approaches to understanding personality and its structure in psychology;

- to reveal the peculiarities of the psycho-emotional state of women in family crisis;

- to investigate gender aspects of experiencing and overcoming divorce;

- to identify and substantiate the methodological principles of empirical research;

- to empirically study the psychological characteristics of women after divorce and analyze their relationship with the level of adaptation.

Chapter 1 «Theoretical basis of the study of women's personality after divorce» provides a theoretical analysis of the concept of personality in psychology, its structure, and modern approaches to its study, highlights the peculiarities of a woman's psycho emotional state in a family crisis, and also analyses gender aspects of experiencing and overcoming divorce.

In the chapter 2 «Methodological principles of empirical research» defines the research methodology, which defines its goal, objectives, hypothesis, object and subject, describes the sample, procedure, methods used, and outlines the ethical conditions of the study.

In the chapter 3 «Analysis of the results of the research of the psychological features of women after divorce» presents the results of an empirical study of the psycho emotional state of women after divorce, analyses the relationship between personal characteristics and the level of adaptation, and also interprets the data obtained and identifies areas of psychological support.

Key words: adaptation, emotional state, life crisis, personality, psycho correction, psychological help, divorce, self-esteem, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ 11
1.1 Особистість у контексті життєвих криз: психологічний зміст і динаміка розвитку 11
1.2 Особливості психоемоційного стану жінки в умовах сімейної кризи 15
1.3 Гендерні аспекти переживання та подолання розлучення 22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ 29
2.1 Організація та методика дослідження психологічних особливостей особистості жінок після розлучення 29
2.2 Результати дослідження психологічних особливостей особистості жінок після розлучення 38
2.3 Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей особистості жінок після розлучення 47
2.4 Напрями психологічної підтримки жінок у період розлучення 60
ВИСНОВКИ 64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 67

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості розлучень у сучасному суспільстві, що викликає необхідність глибшого вивчення психологічного стану осіб, які їх переживають. Розлучення є однією з найактуальніших проблем сьогодення, що лежить в основі демографічного спаду в країні. Це серйозне випробування для обох партнерів, навіть якщо воно проходить у мирних умовах. В умовах же «бойових» воно призводить до душевних травм, внутрішніх потрясінь і втрати життєвих орієнтирів. Це драматичний час у житті сім'ї, коли руйнуються стосунки пари, коли двоє внаслідок сімейних конфліктів чи усвідомлення емоційної відчуженості, вирішують розлучитися, щоб жити порізно чи відновити пошуки власного щастя.

Розлучення – це складний і часто травматичний процес для обох сторін. Особливої уваги потребують жінки, які після розлучення стикаються з комплексом проблем – емоційними, соціальними, матеріальними, що можуть суттєво впливати на особистісну цілісність, самооцінку, соціальну адаптацію та загальне психологічне благополуччя. Для жінок розрив шлюбу часто пов'язаний не лише із втратою партнера, але й із змінами в соціальному статусі, самосприйнятті та життєвих планах. Відповідно до досліджень, розлучення займає одне з високих місць за шкалою стресів у жінок. Така ситуація вимагає додаткового вивчення їхніх психологічних особливостей після розлучення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про наявність інтересу до тематики розлучення та його наслідків. Серед авторів, які досліджували подібну проблематику, слід відзначити Р. П. Федоренко, Т. М. Титаренко, О. І. Донець, В. П. Кутішенко, які розглядали питання життєвих криз, самореалізації, самооцінки жінок після розірвання шлюбу.

Об’єкт дослідження – розлучення як психологічна криза жінки.

Предмет дослідження – психологічні особливості особистості жінок після розлучення.

Мета дослідження – дослідити та проаналізувати психологічні особливості особистості жінок, які розлучилися, та визначити типові зміни в їхньому емоційному стані й адаптаційній поведінці.

Гіпотеза: передбачаємо, що жінки після розлучення характеризуються підвищеним рівнем тривожності, зниженням самооцінки та застосуванням специфічних копінг-стратегій для подолання психоемоційного напруження.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми впливу розлучення на жінок, на основі якої виявити теоретичні підходи до вивчення особистості жінок після розлучення.

2. Дослідити основні психологічні труднощі, з якими стикаються жінки після розлучення.

3. Вивчити вплив розлучення на емоційну сферу, самооцінку та соціальну адаптацію жінок.

4. Провести емпіричне дослідження (опитування, тести тощо).

5. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових і емпіричних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, опитування.

Наукова новизна полягає у комплексному дослідженні психологічних особливостей особистості жінок після розлучення із урахуванням таких чинників, як тривожність, депресія, стрес, самооцінка, психологічна стійкість та копінг-стратегії, а також у виявлені характерних психологічних реакцій та труднощів, з якими стикаються жінки після розлучення, що дозволяє глибше зрозуміти їхній емоційний стан.

Практичне значення отриманих результатів можуть бути використані практичними психологами для надання психологічної підтримки жінкам, які

пережили розлучення. На основі дослідження можна розробити профілактичні та корекційні програми, спрямовані на підвищення самооцінки, зниження рівня тривожності та формування ефективних копінг-стратегій.

Матеріали дослідження можуть бути використані в роботі соціальних служб, кризових центрів, жіночих консультацій, а також у процесі підготовки психологів-практиків.

Дослідження може стати основою для подальших наукових пошуків у сфері сімейної та кризової психології.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 46 ти найменувань. Загальний обсяг основного тексту – 66 сторінок. Робота містить 11 таблиць і 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

1.1 Особистість у контексті життєвих криз: психологічний зміст і динаміка розвитку

Поняття особистості посідає центральне місце в психологічній науці, адже відображає уявлення про людину як носія унікальних психічних властивостей, здатного до саморозвитку, саморегуляції та активної взаємодії із соціальним середовищем. Формування особистості відбувається впродовж життєдіяльності під впливом зовнішніх (соціальних, культурних) і внутрішніх (індивідуально-психологічних) чинників, що визначають її становлення, зміну та розвиток. У сучасному науковому дискурсі особистість розглядається не лише як сукупність відносно стабільних рис, а як динамічна система, що постійно перебуває в процесі становлення та трансформації під впливом життєвих подій і кризових ситуацій. Саме тому дослідження особистості передбачає врахування її здатності адаптуватися, переживати та долати кризи, які є невід'ємною складовою особистісного розвитку.

Кризи є природними етапами життєвого шляху людини, в межах яких відбувається переоцінка цінностей, зміна життєвих орієнтирів та перебудова внутрішніх структур особистості. Вони виконують важливу адаптаційну функцію, адже спонукають людину виходити за межі звичних моделей поведінки, шукати нові способи самозбереження, самореалізації та розвитку. У психологічному вимірі криза постає не лише як стан дестабілізації, а й як можливість для внутрішнього зростання, оновлення та самопізнання. Таким чином, здатність особистості долати кризові стани, відновлювати внутрішню рівновагу та віднаходити нові смисли власного існування визначає рівень її зрілості та психологічної стійкості. Кожен кризовий період має власну

природу, динаміку та наслідки, що дає підстави розрізняти нормативні та ненормативні кризи, які відіграють різну роль у розвитку особистості.

Розглядаючи різновиди криз, варто зупинитися на їх поділі на нормативні та ненормативні, адже кожен із цих типів має власні механізми виникнення й впливу на особистість. Нормативні кризи є природними етапами життєвого шляху людини, що закономірно виникають у процесі розвитку – наприклад, становлення ідентичності в юності, професійне самовизначення чи зміна соціальних ролей у зрілому віці. Такі кризи сприяють переходу особистості на новий рівень розвитку, оскільки стимулюють переосмислення життєвих цілей і цінностей. Ненормативні ж кризи зумовлені несподіваними або травматичними подіями – втратою близької людини, розлученням, хворобою, війною. Вони не мають чітких вікових меж, але часто стають глибокими переломними моментами, що випробовують здатність особистості до адаптації, саморегуляції та відновлення внутрішньої рівноваги [32].

Попри свій дестабілізуючий характер, кризи особистісного розвитку можуть виступати не лише руйнівним, а й конструктивним чинником. Вони відкривають можливість для внутрішніх змін, глибшого розуміння власного досвіду та пошуку нових способів існування. Переживання кризових подій стимулює процеси самопізнання, розвиток рефлексії, зміцнення психологічної стійкості й відновлення внутрішньої цілісності. У цьому сенсі криза стає каталізатором особистісного зростання, що дозволяє людині перейти на якісно новий рівень зрілості та свідомості.

Особливе місце серед життєвих криз мають ті, що пов’язані зі сферою сімейних стосунків. Сім’я є базовим простором емоційної підтримки, самореалізації та формування, тому будь-які порушення в її структурі можуть призвести до глибоких внутрішніх змін і психоемоційних переживань. Сімейна криза відображає не лише зовнішні труднощі, а й внутрішні трансформації особистості та взаємин, які потребують переосмислення. Вона може проявлятися у вигляді конфліктів, емоційного відчуження чи

розлучення – одного з найгостріших випробувань для психологічної цілісності людини. Саме в контексті таких криз постає необхідність глибше дослідити психоемоційний стан жінки, адже саме емоційна сфера найчутливіше реагує на зміни у системі близьких стосунків.

Життєві кризи, зокрема пов'язані із сімейною сферою, мають безпосередній вплив на психоемоційний стан особистості, змінюючи її систему переживань, самооцінку та способи взаємодії з оточенням. Особливо гостро такі події переживають жінки, оскільки саме вони традиційно виконують роль емоційного центру сім'ї, відповідальні за підтримку психологічного клімату, турботу та стабільність взаємин. У ситуаціях конфлікту, зради, втрати чи розлучення емоційна рівновага жінки часто порушується, що спричиняє внутрішню напругу, тривожность, відчуття провини або безсилля. Такі стани не лише знижують адаптивні ресурси, а й можуть стати поштовхом до особистісних змін, переосмислення ролей, цінностей і життєвих орієнтирів.

Переживання сімейної кризи у жінок супроводжується глибокими змінами в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах. У період руйнування шлюбних стосунків зазвичай зростає рівень тривожності, невпевненості у власних силах, відчуття провини та самотності. Ці переживання часто поєднуються зі зниженням самооцінки, втратою відчуття стабільності та контролю над життєвими подіями. Жінки частіше, ніж чоловіки, реагують на сімейні труднощі підвищеним емоційним напруженням, схильністю до тривожних та депресивних проявів, що зумовлено як соціальними, так і психобіологічними чинниками. Такі реакції розглядаються як природна відповідь психіки на втрату значущих стосунків, необхідність переосмислення особистісної ідентичності та пошук нових ресурсів адаптації.

Сімейна криза належить до найглибших форм особистісних випробувань, оскільки безпосередньо зачіпає базові потреби людини – у любові, безпеці, приналежності та стабільності. Порушення цілісності

сімейної системи часто призводить до дезорганізації звичних форм взаємодії, переоцінки цінностей і життєвих орієнтирів. Розлад партнерських стосунків стає пусковим механізмом емоційної нестабільності, стресу та зниження психологічної стійкості, особливо у жінок. У психологічному вимірі сімейна криза може розглядатися як переломний момент розвитку особистості, що створює умови для глибокої внутрішньої трансформації, пошуку нових стратегій саморегуляції та відновлення почуття цілісності.

Серед різновидів сімейних криз особливе місце посідає криза, пов'язана з розлученням, адже вона супроводжується не лише руйнуванням подружніх взаємин, а й втратою звичних соціальних ролей, зв'язків і життєвих орієнтирів. Розлучення зачіпає фундаментальні елементи особистісної ідентичності, що часто приводить до глибокої внутрішньої дезорганізації, почуття провини, тривожності та зниження самооцінки. Цей процес належить до найпотужніших психоемоційних стресорів, які можуть викликати реакції, подібні до переживання втрати або горя. Водночас розлучення може стати імпульсом до переосмислення власного «Я», відновлення автономії та побудови нових життєвих орієнтирів. Таким чином, воно постає не лише як травматичний досвід, а й як потенційний етап особистісного зростання, що сприяє формуванню нових смислів і внутрішніх ресурсів самореалізації.

Отже, особистість у психологічній науці розглядається як відкрита динамічна система, здатна до саморозвитку, адаптації та подолання життєвих труднощів. Упродовж життєвого шляху людина неминуче стикається з кризами, які, попри свій дестабілізуючий вплив, водночас сприяють особистісному зростанню, формуванню нових смислів і переоцінці цінностей. Однією з найглибших і найемоційно напружених криз, що може визначально вплинути на психічний стан і життєву траєкторію особистості, є криза розлучення. Саме тому в наступному підрозділі доцільно розглянути особливості психоемоційного стану жінки в умовах сімейної кризи, яка постає не лише як зовнішня подія, а й як глибокий внутрішній процес переосмислення себе та власного життєвого досвіду.

1.2 Особливості психоемоційного стану жінки в умовах сімейної кризи

Психоемоційний стан особистості є ключовим показником її внутрішньої рівноваги та здатності адаптуватися до життєвих змін. У період сімейної кризи він зазнає глибоких трансформацій, що відображають порушення звичних емоційних зв'язків і відчуття безпеки. Для жінки цей стан набуває особливого значення, оскільки сім'я часто виступає для неї основним джерелом самореалізації, емоційної підтримки та ідентичності. Втрата стабільності у сімейній системі може призводити до внутрішньої напруги, відчуття самотності, тривожності чи емоційного виснаження. Сімейна криза в цьому контексті розглядається не лише як зовнішній конфлікт, а як глибокий психоемоційний процес, який зачіпає базові потреби жінки у близькості, прийнятті та збереженні власного «Я».

У період сімейної кризи емоційна сфера жінки зазнає особливого напруження, що проявляється у підвищеній чутливості до стресових впливів, схильності до тривожних і депресивних реакцій, емоційної лабільності. Такі стани нерідко супроводжуються відчуттям безпорадності, внутрішньої спустошеності або фрустрації, що зумовлено втратою відчуття контролю над подіями та невизначеністю майбутнього. Порушення звичного емоційного балансу впливає і на когнітивну сферу – знижується концентрація уваги, зростає кількість негативних думок, відбувається переоцінка життєвих цінностей і ролей. Ці зміни не завжди мають суто деструктивний характер: у процесі емоційного переживання можуть активізуватися адаптивні механізми – прагнення до самопідтримки, пошуку нових смислів і ресурсів відновлення.

У процесі сімейного життя, як зазначають В. О. Крамченкова та Н. І. Чепелєва, подружжя проходить через низку закономірних етапів, кожен із яких може супроводжуватися певним психоемоційним напруженням і конфліктами. Їхня інтенсивність та характер змінюються залежно від тривалості стосунків і особистісної зрілості партнерів. Так, сім'ї зі стажем 3–

10 років частіше за все стикаються з труднощами у розподілі побутових обов’язків; у парах, які перебувають у шлюбі 6–20 років, переважають розбіжності з фінансових питань та з приводу виховання дітей. Водночас подружжя, що прожили разом 6–15 років, частіше звертають увагу на сексуальні труднощі. Ці конфліктогенні моменти свідчать, що навіть передбачувані етапи життєвого циклу родини можуть супроводжуватися значним психоемоційним напруженням [17].

Родина як жива система розвивається поступово, проходячи кілька послідовних кризових етапів, кожен із яких вимагає адаптації, переосмислення ролей і нового розподілу відповідальності між партнерами. До таких етапів належать народження дитини, початок шкільного навчання, підлітковий період, відокремлення дорослих дітей від сім’ї, поява онуків, зміни, пов’язані з віковими особливостями чи втратою одного з подружжя. Кожен із цих етапів, хоча й є природним, супроводжується підвищеною емоційною напругою та потребою у внутрішній гнучкості. Особливо для жінки ці періоди часто стають психологічними випробуваннями, оскільки саме вона глибше залучена в емоційні процеси сімейного життя та частіше бере на себе функцію стабілізатора сімейної системи [17].

На різних етапах функціонування сім’ї можуть виникати рольові конфлікти, зумовлені дисбалансом між очікуваннями та фактичним виконанням сімейних ролей. Причинами таких конфліктів можуть бути незгода щодо розподілу праці, нерівномірність внеску у побут, різні уявлення про обов’язки та права партнерів. У психологічній літературі виокремлюють кілька типів рольових конфліктів:

- конфлікт рольових образів – виникає, коли у одного чи кількох членів сім’ї формуються хибні або суперечливі уявлення про власну чи чужу роль;
- міжрольовий конфлікт – спостерігається у випадках, коли особа водночас виконує різні ролі з несумісними очікуваннями, наприклад, у багатопоколінних родинах, де члени подружжя другого покоління є одночасно і дітьми, і батьками;

- внутрішньорольовий конфлікт – проявляється тоді, коли в межах однієї ролі (наприклад, матері або дружини) виникають суперечливі або складні до узгодження вимоги.

Сімейна криза може стати відправною точкою для двох протилежних напрямів розвитку сімейної системи – деструктивного та конструктивного. Перший характеризується загостренням конфліктів, емоційним відчуженням між членами родини, втратою довіри та ціннісної єдності, що нерідко призводить до розпаду сім'ї. Натомість конструктивний напрям пов'язаний із переосмисленням сімейних ролей, відновленням емоційного контакту, формуванням нових моделей взаємодії та переходом родини на вищий рівень функціонування, що сприяє її психологічному зміцненню та розвитку.

Сімейна криза справляє глибокий вплив на психоемоційний стан жінки, оскільки порушує усталені механізми емоційної рівноваги та міжособистісної підтримки. У таких ситуаціях жінка часто переживає суперечливі емоції – від тривоги й безсилля до пригніченості та внутрішньої спустошеності. Зниження відчуття стабільності та впевненості у власних силах може супроводжуватися появою психосоматичних реакцій, дратівливістю, емоційною втомою. Таким чином, сімейна криза постає не лише як зовнішній життєвий виклик, а як глибокий внутрішній процес, що зачіпає базові відчуття безпеки та цілісності особистості.

Хронічні сімейні конфлікти негативно впливають не лише на психоемоційний, а й на фізичний стан жінки. Зокрема, результати досліджень О. О. Колінько свідчать, що насильство в сімейному контексті пов'язане із зростанням рівня емоційного стресу, який порушує фізіологічну регуляцію та може спричиняти соматичні симптоми, зокрема послаблення імунної системи [16]. Інші емпіричні спостереження підтверджують, що тривала конфліктна атмосфера в родині виступає потужним психологічним та фізіологічним стресором, що підвищує ризик захворюваності, особливо в умовах систематичного психологічного насильства [16].

Причини більш глибокого переживання сімейної кризи жінками зумовлюються як соціальними, так і біопсихологічними чинниками. По-перше, жінки частіше визначають власну ідентичність через родинні ролі та виконують значну частину емоційної праці, що створює додаткове навантаження у разі порушення сімейної стабільності. По-друге, «ментальне навантаження» – планування, емоційна регуляція, запам'ятовування сімейних потреб – здебільшого концентрується саме на жінках, що посилює їхнє емоційне виснаження. Нарешті, гендерні відмінності в емоційній лабільності було зафіксовано: жінки, особливо ті, що мають дітей, демонструють вищу варіабельність емоційного фону та схильність до глибших афективних реакцій, що пояснює більш інтенсивне емоційне реагування в складних сімейних ситуаціях.

Соціокультурні чинники значною мірою впливають на глибину емоційних переживань жінок у період сімейної кризи. У сучасному суспільстві роль жінки часто визначається через її сімейний статус і здатність підтримувати гармонію у стосунках, тому розрив шлюбу може сприйматися як втрата життєвої стабільності та загроза особистісній цілісності. Додаткове напруження створюють усталені соціальні стереотипи, що нав'язують образ «ідеальної матері» або «зразкової дружини» й формують почуття провини у разі невідповідності цим очікуванням. Такі культурні установки здатні підсилювати емоційне виснаження, знижувати самооцінку та сприяти розвитку внутрішнього конфлікту, особливо коли жінка прагне поєднати сімейні обов'язки з особистісною чи професійною самореалізацією (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Соціокультурні чинники, що поглиблюють переживання сімейної кризи жінками

Чинник	Суть	Вплив на психоемоційний стан жінки
Орієнтація на сім'ю як головну сферу самореалізації	Для багатьох жінок сім'я виступає основним полем ідентичності та життєвої реалізації	Руйнування сімейної системи сприймається як втрата сенсу та загроза особистісній цілісності

Продовження таблиці 1.1

Гендерні ролі та очікування	Традиційні стереотипи «ідеальної матері» та «зразкової дружини»	Породжують почуття провини, невідповідності соціальним очікуванням, внутрішній конфлікт
Емоційна праця	Жінка часто несе основний тягар емоційної підтримки сім'ї	Підвищене навантаження сприяє емоційному вигоранню, виснаженню
Соціальний тиск і публічна оцінка	Оточення схильне засуджувати жінку за розлучення чи «невдалі стосунки»	Посилення тривоги, зниження самооцінки, ізоляція

Таким чином, соціокультурні чинники – від орієнтації жінки на сім'ю як провідну сферу самореалізації до тиску гендерних стереотипів і необхідності поєднувати кілька соціальних ролей – істотно поглиблюють переживання сімейної кризи. Вони не лише підвищують рівень тривожності та емоційної вразливості, а й формують відчуття загрози для самооцінки та особистісної цілісності. Систематизація цих факторів дає змогу глибше зрозуміти багатовимірність психоемоційних реакцій жінки в кризових сімейних ситуаціях та підкреслює важливість урахування соціального контексту під час надання психологічної підтримки.

У контексті сімейної кризи гендерні стратегії поведінки істотно впливають на психоемоційне переживання жінки. І. А. Власенко та О. В. Хомовиченко у своєму дослідженні вивчали поведінкові реакції подружніх пар середнього віку у конфліктних ситуаціях. Виявлено, що приблизно у 25 % жінок-респонденток домінували стратегії уникнення або пристосування, тоді як більшість партнерів обирала конструктивну стратегію «співробітництва» лише у частині випадків. Це свідчить про те, що значна частка жінок схильна до менш активних, переважно пасивних форм реагування на конфлікт, що, у свою чергу, може призводити до накопичення внутрішнього стресу та емоційного виснаження [6].

Більш того, статистичні дані підтверджують, що психоемоційні навантаження, спричинені сімейними конфліктами, відображаються у вищій

поширеності психічних розладів у жінок. Так, метааналіз К. Кюннера засвідчив, що жінки мають приблизно вдвічі вищий ризик розвитку великого депресивного розладу порівняно з чоловіками [41]. Аналогічно, епідеміологічне дослідження К. П. МакЛіна показало, що тривожні розлади трапляються у жінок в 1,7-1,8 раза частіше, ніж у чоловіків [44]. Ці дані підкріплюють тезу про те, що емоційна вразливість у жінок у контексті сімейних криз має конкретні клінічні прояви.

Теоретична модель сімейного стресу (Family Stress Model) пояснює, що економічна напруга, конфлікти та психологічне перевантаження виступають критичними стресорами, які особливо впливають на жінок-опікунок. Згідно з цією моделлю, саме вони найчастіше зазнають підвищеного емоційного тиску через поєднання кількох рольових навантажень, обмежений рівень соціальної підтримки та вищу відповідальність за догляд за дітьми чи членами родини. Унаслідок цього жінки частіше демонструють симптоми емоційного виснаження, тривожності та зниження життєвої енергії.

Емпіричні дані підтверджують, що в умовах сімейної кризи жінки не лише емоційно реагують, а часто перебувають у стані тривалої внутрішньої напруги, що підвищує їхню вразливість до тривожних і депресивних симптомів. Аналіз С. Нолен-Хуксеми показує, що схильність до румінацій – повторюваного аналізу негативних подій та переживань – поглиблює емоційну нестабільність і затримує процес психологічного відновлення [46]. Дані ВООЗ також свідчать, що тривожні розлади є більш поширеними серед жінок, особливо в умовах хронічного сімейного стресу [34]. Якщо така емоційна напруга не супроводжується підтримкою, вона може трансформуватися в стан емоційного виснаження, зниження адаптивних ресурсів та втрату психологічної цілісності.

Подібні тенденції спостерігаються і в українському соціокультурному контексті. За результатами соціологічного опитування у 2020 році, близько 71 % жінок повідомили, що протягом року пережили хоча б одну стресову подію, пов’язану з родинними або міжособистісними труднощами [26]. Ці

дані свідчать про високий рівень психоемоційного напруження серед жінок та підтверджують, що сімейні конфлікти залишаються одним із провідних джерел емоційного виснаження і тривожності.

Дослідження Л. М. Рисованої та О. Є. Фальової, проведене на вибірці 454 жінок (224 - із кризових сімей, 104 – розлучені, 126 –зі стабільних родин) із застосуванням шкали тривоги та депресії, показало суттєво вищі показники тривожності та депресії серед учасниць із кризових сімей, особливо серед розлучених жінок, порівняно з тими, хто перебуває у стабільних шлюбних стосунках. Отримані результати виявилися статистично значущими ($p < 0,5$), що підтверджує взаємозв'язок між сімейною кризою та підвищеним рівнем психоемоційного напруження у жінок [33] (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 – Психоемоційні показники жінок у стані сімейної кризи

Показник	**Жінки в кризі / жінки - жертви**
Стресові події за рік	71 %
Виражена тривога	37,9 %
Виражена депресія	42,5 %
Середній рівень стресу (Holmes-Raid)	~212 балів
Психосоматичні симптоми	головний біль 66,7 % втома 62,5 %

Узагальнюючи наведені результати, можна зробити висновок, що сімейна криза є одним із ключових факторів ризику розвитку психоемоційної дестабілізації у жінок. Підвищена частота тривожних і депресивних проявів, підтверджена як українськими, так і зарубіжними дослідженнями, свідчить про потребу у своєчасній психологічній підтримці жінок, які переживають руйнування сімейних стосунків.

Отже, аналіз теоретичних підходів та емпіричних досліджень свідчить, що сімейна криза є серйозним психоемоційним викликом для жінки. Вона

супроводжується підвищеним рівнем тривожності, депресивних переживань, емоційної вразливості та нерідко призводить до психосоматичних розладів. Особливості соціальних ролей, культурних очікувань і біопсихологічних чинників зумовлюють те, що жінки переживають кризу глибше та гостріше, ніж чоловіки. Таким чином, сімейна криза не лише порушує внутрішню рівновагу жінки, але й вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки та активізації адаптаційних ресурсів адаптації для збереження її психічного здоров'я й особистісної цілісності.

1.3 Гендерні аспекти переживання та подолання розлучення

Розлучення не є одноразовим актом, а являє собою тривалий процес розриву внутрішньо сімейних відносин. Його можна розглядати як послідовність етапів – від виникнення думки про розлучення та прийняття відповідного рішення до подання заяви й юридичного оформлення. У класичному варіанті юридичному розриву шлюбу передує емоційне віддалення партнерів, за яким слідує фізичне розлучення, а в окремих випадках – так зване «пробне» розлучення. Усе це засвідчує, що розлучення – не лише соціально-правовий процес, а й глибокий психологічний феномен, який має різні аспекти переживання залежно від статті партнерів.

Досвід розлучення належить до найскладніших життєвих криз, які мають глибокі психологічні, соціальні та економічні наслідки. Гендерні відмінності відіграють ключову роль у тому, як жінки та чоловіки переживають цей процес, визначаючи характер емоційних реакцій і стратегії подолання. Жінки зазвичай демонструють більш інтенсивні внутрішні переживання – підвищену тривожність, депресію, почуття провини чи втрати цілісності. Натомість чоловіки частіше виявляють зовнішньо спрямовані форми реагування, такі як агресія, уникнення або надмірна соціальна активність.

Значний вплив на переживання розлучення мають соціальні та культурні очікування, які формують у жінок уявлення про відповідальність за стабільність сімейних стосунків. У традиційній культурній парадигмі саме жінка сприймається як хранителька сімейної єдності, тому розрив шлюбу часто супроводжується почуттям провини, сорому чи невдачі. Після розлучення жінки нерідко стикаються із соціальним осудом або зниженням підтримки з боку близького оточення, що ускладнює процес емоційної адаптації та подовжує його тривалість, особливо за наявності дітей.

Розлучення супроводжується численними соціально-психологічними наслідками, які відображаються як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. До них належать емоційна дезорганізація, підвищення рівня тривожності й депресивних станів, зростання ризику психосоматичних розладів, а також часті випадки зловживання алкоголем і суїцидальної поведінки. У соціальному вимірі розлучення може зумовлювати труднощі у вихованні дітей, зниження якості міжособистісних відносин і погіршення психологічного клімату в родинах. Сукупність цих наслідків створює потужне емоційне та соціальне навантаження, яке значно ускладнює процес адаптації після розриву стосунків.

За даними Р. П. Федоренко, упродовж першого року після розлучення спостерігається зростання ризику як фізичних, так і психічних захворювань серед розлучених осіб [37]. Авторка зазначає, що найінтенсивніші прояви емоційного та соматичного неблагополуччя характерні саме для початкового періоду після розриву. Водночас більшість людей долають основні труднощі протягом 2-3 років, після чого поступово відновлюється відчуття психологічного благополуччя та життєвої стабільності. Однак цей перехідний етап супроводжується значним напруженням, що охоплює не лише емоційну, а й соціальну та матеріально-економічну сферу життя [37].

Для жінок розлучення найчастіше постає як глибока життєва криза, що супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями – почуттям самотності, втрати любові, зниженням самооцінки та сумнівами у власній

спроможності як матері чи партнерки. Попри високу емоційну напругу, більшість жінок зазвичай швидше відновлюють психологічну рівновагу, мобілізуючи соціальну підтримку та внутрішні ресурси адаптації. Для чоловіків натомість характерна менш виражена, але більш затяжна реакція: на початковому етапі вони схильні уникати болісних переживань через професійну діяльність, хобі або соціальну активність, однак у довготривалій перспективі частіше стикаються з відчуттям хронічного неблагополуччя та емоційного виснаження.

Після розірвання стосунків жінки часто переживають широкий спектр інтенсивних емоцій – від розчарування та зниження довіри до оточення до гніву, відчуття покинутості й самотності. Такі емоційні реакції нерідко супроводжуються втратою відчуття власної значущості та зниженням соціальної впевненості. Наявність упередженого соціального сприйняття розлучених жінок, зокрема як таких, що «не виправдали» очікувань щодо сімейної ролі, посилює емоційний стрес і ускладнює процес психологічної адаптації після розлучення.

За результатами дослідження О. І. Донець, розлучені жінки, на відміну від чоловіків, демонструють нижчу задоволеність власним життям і менший рівень життєвого оптимізму. Вони частіше схильні до самозвинувачення та зниження самооцінки, рідше відчувають задоволення від професійної чи особистісної самореалізації. У міжособистісних взаєминах жінки проявляють більшу емоційну вразливість та менш адекватну регуляцію власних емоцій у стресових ситуаціях. Крім того, розлучені жінки частіше схильні до фаталістичного ставлення до подій життя та відчуття безсилля перед обставинами, що ускладнює процес прийняття себе й подальшої адаптації [10].

О. І. Донець також зазначає, що розпад шлюбу призводить до зниження соціального статусу особистості, що негативно впливає на самооцінку розлучених жінок. Для багатьох із них розлучення є не лише особистою драмою, а й символом невідповідності соціальним очікуванням, пов’язаним

із традиційними ролями жінки – дружини, матері, берегині сімейних цінностей. Внаслідок цього розлучені жінки рідше демонструють позитивне самосприйняття й загалом оцінюють себе менш упевнено, ніж розлучені чоловіки [10].

В межах емпіричного дослідження, проведеного В. П. Кутішенко та Л. В. Брацковою, було опитано 140 розлучених жінок віком до 35 років. Опитування охоплювало питання щодо причин і ініціаторів розлучення, переживань, змін у житті після розриву, ставлення до колишнього партнера, стратегій подолання негативних емоцій та готовності до повторного створення сім'ї. Аналіз результатів засвідчив, що у 88 % випадків жінки самостійно приймали рішення про розлучення, що свідчить про їхню рішучість, суб'єктність та прагнення захистити власне психологічне благополуччя [4].

Незважаючи на власну ініціативу у прийнятті рішення про розлучення, жінки по-різному переживають цей процес. За даними дослідження, близько 15 % опитаних не відчували значних негативних емоцій або навіть зазначали позитивні зміни у житті після завершення адаптаційного періоду. Водночас більшість респонденток зазначили, що для емоційного відновлення їм знадобився період від одного до п'яти років, тоді як 7,2 % жінок так і не змогли повністю подолати психологічні страждання [4]. Отримані результати свідчать, що темпи та успішність адаптації після розлучення мають індивідуальний характер і значною мірою залежать від рівня соціальної підтримки, життєвих обставин та особистісних ресурсів.

Враховуючи зазначені особливості переживання розлучення, доцільним є розгляд конкретних стратегій подолання негативних емоційних станів, до яких вдаються жінки з метою відновлення психологічної рівноваги, внутрішньої стабільності та адаптації до нових життєвих умов.

За даними дослідження В. П. Кутішенко та Л. В. Брацкової, розлучені жінки застосовували різні стратегії подолання негативних переживань. Найбільш ефективними виявилися встановлення нових стосунків (23,2 %),

професійна самореалізація (17,4 %) та отримання підтримки від дітей, друзів та рідних (14,4 %). Значна частина респонденток відновлювала емоційну рівновагу через хобі, відпочинку і заняття спортом (13%), звернення до інтернет-спільнот і спеціалізованої літератури (8,7 %) або догляд за тваринами (5,9 %). Менш поширеними були звернення по допомогу до психолога (4,2 %) та використання розважальних активностей, таких як кіно або музика (4,2 %) [4]. Таким чином, переважають стратегії, що забезпечують соціальну підтримку та дають можливість реалізувати особистісний потенціал, сприяючи відновленню психологічної рівноваги після розлучення.

У цьому контексті особливу увагу привертає ставлення розлучених жінок до нових партнерських взаємин. Результати опитування показали, що 67 % респонденток прагнули якнайшвидше розпочати нові зв'язки з метою відновлення емоційного балансу, тоді як 33 % були не готові розглядати чоловіків як потенційних партнерів у подальшому сімейному житті [4]. Ці дані відображають дві протилежні тенденції: швидке емоційне відновлення через формування нових зв'язків та тривале дистанціювання, зумовлене потребою у психологічному захисті. Водночас ці стратегії по-різному впливають на подальше формування гендерних установок щодо шлюбу, довіри й подружніх ролей.

Попри різноманітність зовнішніх стратегій подолання, не всі вони супроводжуються глибоким усвідомленням власних переживань або внутрішньою трансформацією особистості. Показовим у цьому аспекті є дослідження А. О. Кулікової, проведене за участі 40 розлучених жінок віком від 23 до 40 років із використанням методики дослідження самоставлення. Метою роботи було визначення когнітивної складової образу «Я», зокрема показників самоставлення та значущості ідентичності «Я – жінка, що пережила розлучення». Результати засвідчили високі показники за шкалою «закритість», що свідчить про схильність до захисної поведінки, прагнення відповідати соціальним нормам та уникати глибокого саморозкриття. Водночас низькі показники за шкалою «самоцінність» вказують на зниження

відчуття власної унікальності, підвищену чутливість до критики та емоційну вразливість розлучених жінок [19]. Отримані дані підкреслюють, що переживання розлучення часто супроводжується внутрішнім конфліктом між соціальними очікуваннями та особистісним самоприйняттям.

Психоемоційні труднощі розлучених жінок мають і конкретні фізіологічні прояви. Протягом року після розлучення ризик розвитку різних захворювань у таких жінок підвищується приблизно на 30 %. Вони частіше скаржаться на головні болі, сечостатеві та шкірні розлади, а також у шість разів частіше звертаються по допомогу до психіатра порівняно з жінками, які залишаються у шлюбі [37]. Ці дані свідчать про суттєвий психофізіологічний вплив розлучення та підкреслюють глибину й тривалість стресу, який переживають жінки у цей період.

У контексті гендерних відмінностей варто зазначити, що психічні розлади у розлучених чоловіків трапляються у 5,09 раза частіше, ніж у чоловіків, які залишилися у шлюбі, тоді як у розлучених жінок цей показник перевищує відповідний у заміжніх лише у 2,8 раза. Крім того, розлучені чоловіки також у 3,13 рази частіше страждають на психічні розлади порівняно з розлученими жінками, а статистика самогубств серед чоловіків після розлучення значно перевищує жіночу [37]. Ці дані свідчать про те, що, хоча жінки переживають розлучення емоційно інтенсивніше, психічні та суїцидальні ризики серед чоловіків є значно вищими й потребують особливої психологічної та соціальної уваги.

Криза розлучення для жінки часто супроводжується переосмисленням її соціальної та особистісної ролі, а також активізацією внутрішніх ресурсів – відповідальності, альтруїзму, психічної витривалості й доброти. Наявність цих якостей сприяє збереженню психоемоційної рівноваги в період складних життєвих обставин та забезпечує більш ефективне подолання кризових переживань.

В Україні інтенсивність розлучень майже вдвічі перевищує показник укладання нових шлюбів, що свідчить про те, що значна кількість жінок і чоловіків – близько одного мільйона осіб – залишаються самотніми протягом тривалого часу. Нині майже 40 % усіх шлюбів укладаються повторно хоча б

для одного з партнерів, і цей показник є співмірним із даними країн Європи та США. Водночас спостерігається трансформація структури сім'ї: якщо впродовж XX століття переважали повторні шлюби після смерті партнера, то нині більшість сімей утворюється після розлучення [37]. Це підкреслює, що соціально-демографічний контекст сучасного розлучення суттєво відрізняється від історичних моделей, а гендерні аспекти його переживання проявляються не лише на індивідуальному, а й на суспільному рівні.

Таким чином, процес переживання та подолання розлучення реалізується через різноманітні психоемоційні та поведінкові стратегії, які значною мірою зумовлені гендерними особливостями. Жінки та чоловіки відрізняються за інтенсивністю емоційних реакцій, тривалістю адаптаційного періоду та вибором ресурсів, що забезпечують відновлення психічної рівноваги.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація та методика дослідження психологічних особливостей особистості жінок після розлучення

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було проведено дистанційне опитування з використанням сервісу Google Forms, що дало змогу охопити респонденток із різних регіонів України та забезпечити анонімність отриманих відповідей. Участь у дослідженні була добровільною: кожна учасниця перед початком заповнення анкети ознайомлювалася з інструкцією та надавала інформовану згоду на участь. Організація дослідження відповідала етичним принципам психологічної науки, зокрема принципам добровільності, конфіденційності та права респонденток відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків.

У дослідженні взяли участь 28 жінок віком від 25 до 55 років, які пережили розлучення. Тривалість часу від моменту розлучення становила від менше ніж одного року до п’яти років, що дало змогу простежити особливості психоемоційного стану жінок на різних етапах адаптації. Усі респондентки мали досвід офіційно зареєстрованого шлюбу, інші не мали дітей у шлюбі, що дозволило проаналізувати вплив батьківства на переживання розлучення та процес відновлення психологічної рівноваги.

Вибірка дослідження була сформована з урахуванням мети роботи – вивчення особливостей психоемоційного стану жінок після розлучення. Саме жінки були обрані як цільова група, оскільки, згідно з численними психологічними дослідженнями, вони переживають сімейні кризи емоційно інтенсивніше та частіше потребують соціально-психологічної підтримки. Кількість учасниць – 28 осіб – визначено як достатню для проведення первинного емпіричного аналізу та виявлення загальних тенденцій,

зберігаючи при цьому можливість детального аналізу даних за кожною шкалою. Використання онлайн-опитування дало змогу уникнути географічних обмежень та охопити жінок із різних соціальних контекстів, що підвищило репрезентативність отриманих результатів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Розподіл учасниць за віком

Вікові групи	Кількість осіб	% від вибірки
20-29 років	5	17,8 %
30-39 років	8	28,6 %
40-49 років	12	42,9 %
50 і більше	3	10,7 %
Разом	28	100 %

Як видно з таблиці 2.1, найбільшу групу становили жінки віком 40-49 років (42,9 %). Дещо менше було учасниць у віковій категорії 30-39 років (28,6 %) та 20-29 років (17,8 %). Найменше жінок було у віці понад 50 років (10,7 %). Такий розподіл дозволяє говорити про достатню представленість різних вікових груп, при цьому найбільшою є група молодих і середнього віку жінок.

Таблиця 2.2 – Час, що минув після розлучення

Час після розлучення	Кількість осіб	% від вибірки
Менше 1 року	7	25 %
1-3 роки	5	17,9 %
3-5 років	5	17,9 %
Понад 5 років	11	39,3 %
Разом	28	100 %

Згідно з даними таблиці 2.2, найбільша частка жінок перебуває у проміжку більше 5 років після розлучення (39,3 %). Приблизно чверть вибірки становлять учасниці, у яких минуло менше року (25 %). Решта

розподілилися рівномірно: 17,9 % – 1-3 роки та 17,9 % – 3-5 років після розлучення. Це дозволяє простежити динаміку переживань залежно від часу, що минув після розлучення.

Таким чином, вибірка дослідження включала 28 жінок різного віку та з різною тривалістю часу, що минув після розлучення. Найбільшу групу становили жінки віком від 40 до 49 років, а також ті, для кого період після розлучення перевищував 5 років. Така структура вибірки дала змогу отримати більш об’єктивні дані щодо особливостей психоемоційного стану жінок у різні вікові періоди та на різних етапах після розлучення, що забезпечило репрезентативність вибірки й дозволило простежити специфіку адаптаційних ресурсів.

Процедура дослідження передбачала послідовне проходження кількох етапів. На першому етапі учасниці заповнювали соціально-демографічний блок, що дозволяв зафіксувати основні характеристики вибірки: вік, рівень освіти, тривалість шлюбу та час, який минув від моменту розлучення. На другому етапі респондентки виконували психодіагностичний блок, який включав опитувальники для вимірювання рівня тривожності, депресії, сприйманого стресу, соціальної підтримки, стійкості, самооцінки, стратегій подолання та загального психологічного благополуччя. Завершальним етапом було заповнення відкритих запитань, що дозволяло якісно дослідити особистий досвід переживання розлучення та індивідуальні ресурси подолання цього стану. Загальна тривалість дослідження становила 25-30 хвилин, що забезпечувало достатню глибину збору даних і водночас уникало надмірного навантаження на учасниць.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів, визначених в Етичному кодексі психолога [12]. Учасниці були поінформовані про мету та умови дослідження, а їхня участь мала добровільний та безпечний характер. Конфіденційність гарантувалася шляхом анонімного заповнення онлайн-анкети, а процедура проведення була спроєктована таким чином, щоб забезпечити психологічний комфорт учасниць і сприяти щирості їхніх відповідей.

Отже, забезпечення етичних вимог і чіткої процедури збору даних створило надійну основу для подальшого аналізу та опису застосованих психодіагностичних методик.

У дослідженні було застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволив всебічно оцінити психоемоційний стан жінок після розлучення. Використані інструменти охоплювали вимірювання рівня тривожності, депресивної симптоматики, сприйманого стресу, стресостійкості, соціальної підтримки та стратегій подолання труднощів. Добір методик ґрунтувався на їх валідності, надійності та відповідності завданням дослідження. Застосування стандартизованих опитувальників забезпечило отримання як кількісних, так і якісних показників, що стало основою для подальшого аналізу.

1. Шкала тривожності та депресії HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale). Для оцінки емоційного стану жінок після розлучення було використано шкалу тривожності та депресії HADS, розроблену A. Zigmond та R. Snaith. R. Snaith. Методика призначена для виявлення рівня тривожності й депресивних симптомів у осіб, що перебувають у стресових умовах. Опитувальник складається з 14 тверджень, Опитувальник складається з 14 тверджень, які утворюють дві підшкали: «Тривожність» (7 пунктів) та «Депресія» (7 пунктів). Кожна відповідь оцінюється за 4-бальною шкалою (від 0 до 3), що дозволяє визначити вираженість симптомів за сумарними балами.

HADS має високу валідність та надійність і широко використовується в клінічній та соціально-психологічній практиці. У контексті даного дослідження ця методика дозволила визначити, наскільки інтенсивно жінки після розлучення переживають тривожні та депресивні стани, що є ключовим показником їхнього психоемоційного благополуччя.

2. Шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS – Multidimensional Scale of Perceived Social Support). Для оцінки рівня соціальної підтримки жінок після розлучення була застосована Шкала сприйнятої соціальної

підтримки (MSPSS), розроблена G. Zimet та співаторами. Методика складається з 12 тверджень, які утворюють три підшкали: підтримка з боку сім'ї, друзів та значущих інших.

Респондентки оцінюють твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згодна» до «повністю згодна»). Чим вищий підсумковий бал, тим сильніше жінка відчуває наявність емоційної та практичної підтримки у своєму оточенні.

MSPSS характеризується високою внутрішньою узгодженістю та валідністю, а також активно використовується у міжнародних дослідженнях для оцінки соціальної інтеграції та ресурсів подолання стресу. У межах даної роботи ця шкала дозволила з'ясувати, наскільки наявність підтримки з боку близьких впливає на переживання сімейної кризи та адаптацію після розлучення.

3. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Для вивчення рівня самооцінки у жінок, які пережили розлучення, була використана шкала самооцінки М. Розенберга (RSES). Методика складається з 10 тверджень, що відображають ставлення особи до самої себе, її впевненість у власній значущості та здатність справлятися з труднощами.

Відповіді надаються за чотирибальною шкалою («повністю згодна» – «повністю не згодна»). Половина тверджень формулюється позитивно (наприклад, «Я відчуваю, що маю багато хороших якостей»), інша половина – негативно (наприклад, «Іноді я відчуваю, що я зовсім нікому не потрібна»).

Сумарний показник коливається у межах від 10 до 40 балів:

- високий рівень самооцінки – 30 – 40 балів;
- середній – 20 – 29 балів;
- низький – менше 20 балів.

Ця шкала широко застосовується у психологічних дослідженнях різних культур і довела свою високу надійність та валідність. У даному дослідженні RSES дозволила визначити, як розлучення впливає на сприйняття жінкою власної цінності та впевненості в собі.

4. Опитувальник стратегій подолання (Brief COPE). У дослідженні було застосовано опитувальник Brief COPE, що є скороченою формою повного COPE. Він дозволяє вивчити стратегії подолання стресу, які використовують жінки у кризових ситуаціях, зокрема після розлучення.

Методика містить 28 тверджень, що об'єднані у 14 шкал (по 2 пункти на кожну). До них належать:

- адаптивні стратегії: активне подолання, планування, позитивна переоцінка, прийняття, використання емоційної та інструментальної підтримки, гумор, релігійність;
- неадаптивні стратегії: заперечення, уникання, самозвинувачення, відсторонення, вживання психоактивних речовин, вираження емоцій.

Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою:

- 1 – «ніколи не роблю так»;
- 2 – «роблю іноді»;
- 3 – «роблю доволі часто»;
- 4 – «роблю дуже часто».

Опитувальник дає можливість виявити які саме копінг-стратегії переважають у розлучених жінок: орієнтовані на активне подолання труднощів чи пов'язані з униканням і пасивністю. Це дозволяє оцінити рівень психологічної адаптації та визначити ризик закріплення дезадаптивних способів реагування.

5. Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS – 10). У дослідженні застосовувалася Шкала сприйманого стресу (PSS – 10), розроблена S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein. Вона є однією з найбільш поширених методик для оцінки суб'єктивного рівня стресу, який людина переживає протягом останнього місяця.

Методика складається з 10 тверджень, що відображають частоту відчуття напруженості, неконтрольованості ситуацій та неможливості впоратися з життєвими труднощами. Приклади питань: «Як часто ви

відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?», «Як часто ви почувалися нервовою або напруженою?».

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта:

- 0 – ніколи;
- 1 – майже ніколи;
- 2 – інколи;
- 3 – доволі часто;
- 4 – дуже часто.

Частина тверджень формулюється у позитивному ключі (наприклад, «Ви почувалися впевненими у своїй здатності справлятися з особистими проблемами»), тому вони кодуються у зворотному порядку.

Загальний бал розраховується шляхом підсумовування всіх відповідей. Максимальний показник – 40 балів:

- 0 – 13 балів – низький рівень сприйманого стресу;
- 14 – 26 балів – середній рівень;
- 27 – 40 балів – високий рівень.

Ця шкала є цінним інструментом для виявлення психоемоційного напруження жінок після розлучення, оскільки дозволяє оцінити їхнє суб’єктивне відчуття стресу, незалежно від об’єктивних життєвих обставин.

6. Методика Connor – Davidson Resilience Scale (CD – RISC – 10). Для оцінки рівня психологічної стійкості жінок після розлучення у дослідженні застосовувалась скорочена версія шкали стійкості Коннора – Девідсона (CD – RISC – 10), розроблена K. M. Connor та J. R. T. Davidson.

Психологічна стійкість (resilience) трактується як здатність людини ефективно адаптуватися та відновлюватися після стресових і кризових ситуацій, зберігати внутрішні ресурси та продовжувати функціонувати попри труднощі.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають уміння людини мобілізувати сили, проявляти гнучкість, контролювати емоційні реакції та знаходити сенс у складних життєвих обставинах. Приклади тверджень:

- «Я можу пристосовуватися до змін»;
- «Я можу впоратися з будь-якими труднощами завдяки своїм навичкам і ресурсам»;
- «Я відчуваю, що завдяки труднощам стаю сильнішою».

Відповіді надаються за 5-бальною шкалою Лайкерта:

- 0 – зовсім невірно;
- 1 – рідко вірно;
- 2 – іноді вірно;
- 3 – часто вірно;
- 4 – майже завжди вірно.

Загальний бал розраховується шляхом підсумовування всіх пунктів (від 0 до 40):

- 0 – 20 балів – низький рівень стійкості;
- 21 – 30 балів – середній рівень;
- 31 – 40 балів – високий рівень.

Використання CD – RISC – 10 у дослідженні дозволило оцінити, наскільки жінки, які пережили розлучення, зберігають адаптивні ресурси, здатність долати труднощі та внутрішню цілісність, що є ключовим чинником їхнього психоемоційного благополуччя.

7. Шкала загального благополуччя (WHO – 5 Well – Being Index). Для визначення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя учасниць було використано WHO – 5 Well – Being Index, розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Методика спрямована на оцінку позитивного емоційного стану людини протягом останніх двох тижнів та є одним із найкоротших і водночас надійних інструментів скринінгу психоемоційного благополуччя.

Шкала складається з 5 тверджень, які відображають такі аспекти, як: життєва енергія, позитивний настрій, відчуття спокою, інтерес до життя, відчуття відпочинку та повноцінного функціонування.

Приклади тверджень: «Протягом останніх двох тижнів я почувалася бадьорою і активною»; «Протягом останніх двох тижнів я прокидалася з відчуттям відпочинку».

Відповіді оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта (від 0 до 5):

- 0 – ніколи;
- 1 – дуже рідко;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – завжди.

Сума відповідей може становити від 0 до 25 балів. Щоб отримати відсотковий показник благополуччя, загальний бал множать на 4 (0 – 100 %).

Інтерпретація результатів:

- 0 – 12 балів (0 – 48 %) – низький рівень психологічного благополуччя, можливий ризик депресивного стану;
- 13 – 18 балів (52 – 72 %) - – середній рівень благополуччя;
- 19 – 25 балів (76 – 100 %) – високий рівень благополуччя, позитивний психоемоційний стан.

Методика WHO – 5 зарекомендувала себе як чутливий індикатор якості життя та суб'єктивного щастя, а також використовується у дослідженнях психічного здоров'я в різних країнах світу, зокрема й в Україні.

8. Додатковий блок відкритих запитань. Окрім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні був застосований додатковий блок відкритих питань, який дозволяв отримати якісні дані про суб'єктивне сприйняття розлучення жінками.

Відкриті запитання спрямовані на виявлення:

- ключових труднощів у процесі розлучення («Що для вас було найважчим у процесі розлучення?»);
- ресурсів і форм підтримки, які допомогли учасницям пережити кризу («Які ресурси чи підтримка допомогли вам пережити цей період?»);
- життєвих порад та практичних рекомендацій для інших жінок, які

проходять через подібний досвід («Яку пораду ви могли б дати іншим жінкам, які переживають розлучення?»).

Цей блок мав на меті:

- глибше розкрити емоційні та поведінкові аспекти адаптації;
- визначити суб'єктивно значущі ресурси та бар'єри у процесі подолання розлучення;
- виявити життєві стратегії та ціннісні орієнтири жінок у кризових ситуаціях.

Відповіді учасниць на відкриті питання дозволили доповнити кількісні результати емпіричного дослідження якісним матеріалом, що підвищує валідність та комплексність роботи.

Таким чином, у дослідженні було використано комплекс психодіагностичних інструментів, що дозволяють оцінити різні сторони психоемоційного стану жінок після розлучення. Зокрема, застосовано: Шкалу тривожності та депресії (HADS), Шкалу сприйманого стресу (PSS – 10), Шкалу сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), Шкалу стійкості (CD – RISC – 10), Шкалу самооцінки Розенберга (RSES), Опитувальник стратегій подолання стресу (Brief COPE), Шкалу загального психологічного благополуччя (WHO – 5), а також додатковий блок відкритих запитань. Використання поєднання стандартизованих методик та якісних інструментів дало змогу комплексно оцінити рівень стресу, тривожності, депресії, ресурсність, стратегії подолання, а також суб'єктивний досвід учасниць, що забезпечило високу валідність та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

2.2 Результати дослідження психологічних особливостей особистості жінок після розлучення

Психоемоційний стан жінок після розлучення визначається передусім підвищеним рівнем тривожності, що виникає у зв'язку з втратою звичного укладу життя та необхідністю пристосування до нових умов. Результати дослідження показали, що депресивні прояви у жінок виражені незначною

мірою, натомість спостерігається достатній рівень соціальної підтримки, який сприяє зниженню гостроти емоційних переживань. Це свідчить про наявність у них адаптаційних ресурсів і потенціалу до формування ефективних стратегій подолання, що підкреслює актуальність вивчення даної проблематики.

1. За результатами тестування за Шкалою тривожності та депресії (HADS) виявлено, що у більшості учасниць домінували високі показники тривожності. Так, понад половина респонденток (близько 55 %) відзначали відчуття напруження та неможливість розслабитися «дуже часто» або «постійно». Близько 50 % жінок регулярно повідомляли про нав'язливі тривожні думки, а 46 % – про відчуття страху, ніби може трапитися щось жахливе. Подібні результати спостерігалися і щодо проявів внутрішнього неспокою (понад 40 % – «дуже часто»). Водночас позитивний афект, пов'язаний зі здатністю сміятися, бачити приємне у повсякденному житті та отримувати задоволення від звичних справ, зберігався у частини жінок: приблизно третина (35 – 38 %) обирали варіанти «дуже часто» або «часто». Депресивні прояви проявлялися менш виражено, проте приблизно 30 % респонденток повідомили про часті відчуття пригніченості та втрату інтересу до приємних занять. Загалом отримані результати свідчать, що тривожність для розлучених жінок є більш характерною та інтенсивною емоційною реакцією, ніж депресивні симптоми, що узгоджується з попередніми дослідженнями психоемоційного стану жінок у кризових ситуаціях (рис. 2.1).

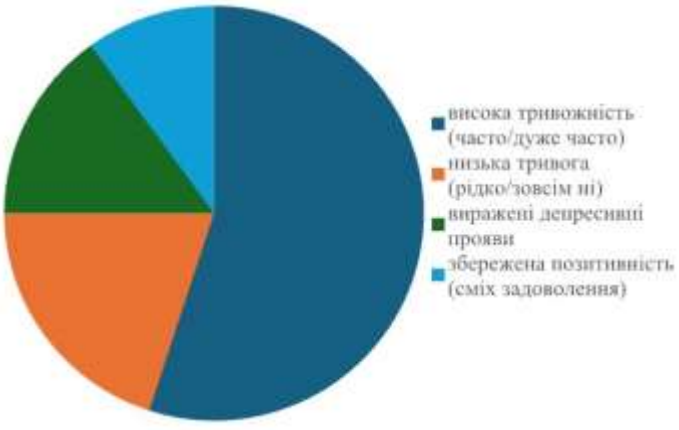


Рисунок 2.1 – Психоемоційний стан жінок після розлучення (HADS)

2. Для дослідження рівня соціальної підтримки після розлучення було використано Методику сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), що дозволяє оцінити, наскільки жінки відчувають опору з боку родини, друзів та значущих осіб. Аналіз отриманих відповідей засвідчив, що більшість учасниць відчувають значний рівень соціальної підтримки з боку родини та друзів. Зокрема, на твердження «У мене є родина, яка допомагає мені в прийнятті рішень» понад половина респонденток обрали варіант «скоріше згодна» (близько 46 %), ще 29 % – «повністю згодна». Лише поодинокі учасниці вказали відповіді «скоріше не згодна» або «частково не згодна» (близько 10 % у сукупності).

Подібна тенденція простежується і в міжособистісних контактах із друзями: твердження «Є друзі, до яких я можу звернутися по допомогу» більшість опитаних оцінили як «скоріше згодна» (42 %), ще 27 % – «частково згодна» і 20 % – «повністю згодна». Лише 11 % обрали варіант «частково не згодна».

Твердження, що стосувалися наявності значущих інших осіб, «У мене є особливі люди, на яких я можу покластися», більшість оцінила позитивно: 39 % – «скоріше згодна», 32 % – «повністю згодна», тоді як частка відповідей «зовсім не згодна» була мінімальною (7 %).

Загалом, аналіз усіх тверджень методики засвідчує, що найбільш підтримувальними для жінок після розлучення є родина та найближче оточення, тоді як рівень підтримки з боку друзів оцінюється трохи нижче, але все ж достатньо високий. Найбільш одностайною була відповідь на твердження «Я відчуваю, що моя сім’я приймає мене такою, якою я є»: 54 % респонденток обрали «повністю згодна».

Таким чином, результати підтверджують, що соціальна підтримка є важливим ресурсом адаптації жінок після розлучення, знижує ризики емоційного виснаження і сприяє збереженню позитивного психоемоційного стану.

3. Шкала самооцінки Розенберга (RSES) застосовувалася для визначення рівня задоволеності собою та особистісної значущості. Аналіз результатів показав, що більшість учасниць мають помірно високу або високу самооцінку. Так, на твердження «Я в цілому задоволена собою» переважно обирали відповідь «скоріше згодна» (45 %), а твердження «Я маю багато позитивних якостей» та «Я позитивно ставлюсь до себе» – «повністю згодна» (55 %). Водночас частина респонденток іноді сумнівається у власній значущості («Іноді я думаю, що не варта нічого», Загалом я відчуваю, що я невдаха»), проте найчастішою відповіддю тут було «зовсім не згодна» (65 %).

Особливо високі показники простежуються за твердженнями «Я маю підстави пишатися собою», «Я думаю, що я хороша людина не гірше за інших» та «Я відчуваю, що здатна робити багато так само добре, як інші» (65 %), що свідчить про збереження позитивної Я-концепції попри переживання розлучення.

Отже, більшість жінок у вибірці зберігають адекватну самооцінку, яка виступає важливим ресурсом у подоланні кризових переживань, хоча в окремих випадках простежуються коливання в бік її зниження.

4. Опитувальник Brief COPE дозволив виявити, які саме стратегії подолання стресу переважають у жінок після розлучення, та оцінити частоту їх застосування. Аналіз відповідей показав, що більшість учасниць обирають конструктивні стратегії, спрямовані на прийняття ситуації, пошук підтримки та активне подолання труднощів.

Так, на твердження «Я приймаю ситуацію такою, яка вона є» понад половина респонденток зазначили, що завжди використовують цю стратегію (55 %), ще значна частка – «часто» (35%), тоді як відповіді «рідко» та «зовсім не використовую» були поодинокими. Подібна тенденція простежується і щодо тверджень «Я роблю конкретні кроки для вирішення проблеми» та «Я займаюся тим, що допомагає відволіктися», де домінували відповіді «завжди» та часто» (50 %).

У сфері соціальної підтримки жінки також продемонстрували високу активність: більшість відзначили, що завжди або часто отримують підтримку від близьких та регулярно шукають емоційну допомогу друзів чи рідних. Це вказує на важливу роль соціального оточення у процесі адаптації.

Досить поширеною є й стратегія позитивного переосмислення: на твердження «Я намагаюсь знайти сенс у ситуації» більшість респонденток обрали варіанти «часто» та «завжди» (40 %). Подібні результати були отримані і щодо здатності зосереджуватися на позитивному.

Водночас менш характерними є уникання проблеми та звернення до релігійних практик. Більшість жінок відповіли, що зовсім не використовують (50 %) або застосовують їх лише «рідко» (35 %). Схожа тенденція спостерігається й у випадку пасивної стратегії «Я думаю, що час допоможе вирішити проблему».

Стосовно гумору як способу подолання, він використовується, проте здебільшого «часто» (40 %) або «рідко» (35 %), а не «завжди».

Отримані дані свідчать, що жінки після розлучення надають перевагу активним і адаптивним стратегіям (прийняття, пошук підтримки, конкретні дії, відволікання), тоді як уникнення, віра у плин часу чи релігійні практики не є типовими механізмами подолання (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Стратегії подолання у жінок після розлучення (за результатами Brief COPE)

Тип стратегії	Конкретні прояви у відповідях	Рівень використання	Узагальнення
Конструктивні	Прийняття ситуації, конкретні дії, пошук емоційної та практичної підтримки, фізична активність/хобі, позитивне переосмислення	«Завжди» та «часто» обирала більшість учасниць (понад 60-70 %)	Переважають активні та адаптивні стратегії, що сприяють збереженню психоемоційної рівноваги
Соціально-орієнтовані	Пошук підтримки друзів/рідних, емоційна допомога	Високий рівень застосування («завжди» або «часто») – понад половина респонденток	Соціальне оточення є ключовим ресурсом подолання кризи

Продовження таблиці 2.3

Помірні/ змішані	Використання гумору, контроль емоцій	«часто» або «рідко»	Виконують допоміжну функцію
Менш адаптивні	Уникання проблеми, перекладання на «плин часу», молитва/духовні практики	«зовсім не використовую» та «рідко» - найбільш поширені відповіді	Такі стратегії не характерні для більшості учасниць

5. Шкала сприйманого стресу (PSS – 10) дозволила виявити особливості переживання стресових ситуацій у жінок після розлучення. Аналіз відповідей показав, що значна частина жінок після розлучення відчувають труднощі з управлінням щоденними завданнями: так, 45 % відповіли, що «іноді» не справляються з усім необхідним, ще 35 % зазначили, що це трапляється «часто» або «дуже часто». Це свідчить про те, що побутові та соціальні обов’язки нерідко сприймаються як перевантаження.

При відповіді на твердження щодо несподіваних подій більшість (40 %) відзначили, що іноді відчувають роздратування чи смуток у таких ситуаціях, а ще 35 % – «доволі часто» або «дуже часто». Лише 15 % учасниць зазначили, що ніколи не засмучуються через непередбачувані події, що свідчить про загальну вразливість до стресових чинників.

Показовим є те, що 40 % жінок доволі часто перебувають у стані напруги, ще 50 % повідомили про це «іноді» чи «дуже часто». Це вказує на те, що психологічне навантаження є сталим компонентом їхнього життя.

Разом із тим, результати свідчать і про наявність ресурсного компоненту: 75 % опитаних «часто» чи «дуже часто» вірили у власну здатність впоратися з особистими проблемами, що демонструє достатній рівень внутрішніх сил. Подібна тенденція простежується й у питанні контролю – 65 % відчувають, що принаймні частково здатні впливати на важливі обставини у своєму житті.

Щодо відчуття безпорадності, то близько 65 % опитаних «іноді» або «доволі часто» відзначали, що труднощі накопичуються настільки, що стає складно їх подолати. Це підтверджує наявність внутрішнього відчуття тиску, навіть попри впевненість у власних силах.

Водночас у питанні впевненості у власних можливостях результати виглядають оптимістичніше: 70 % респонденток заявили, що «доволі часто» або «дуже часто» відчувають впевненість у собі.

Найбільш тривожними є відповіді на твердження про перевантаженість: 75 % жінок визнали, що «доволі часто» чи «дуже часто» почуваються надмірно виснаженими, що вказує на значний рівень психоемоційного напруження після розлучення.

Загальний аналіз результатів за шкалою PSS – 10 свідчить про те, що більшість жінок після розлучення перебувають у стані помірного або підвищеного стресу. З одного боку, вони демонструють достатній рівень віри у власні сили та здатність контролювати окремі життєві ситуації. Проте водночас у відповідях домінує почуття перевантаженості, напруги та емоційної вразливості, що вказує на наявність хронічного психоемоційного навантаження. Така комбінація високого рівня відповідальності й відчуття тиску свідчить про потребу у додаткових ресурсах підтримки, які могли б сприяти зниженню рівня стресу та стабілізації емоційного стану (рис. 2.2).

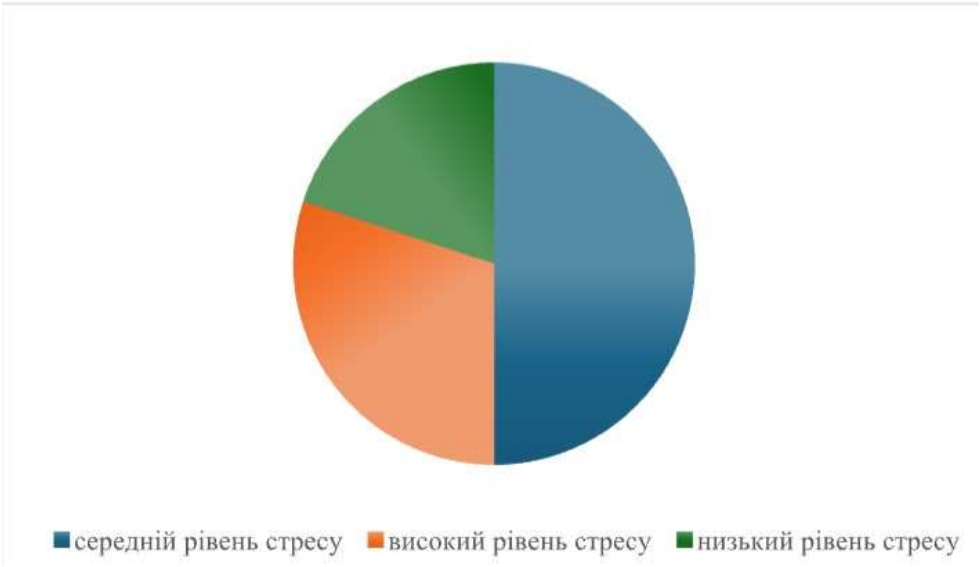


Рисунок 2.2 – Рівні сприйманого стресу серед жінок після розлучення

6. Шкала психологічної стійкості (CD – RISC – 10) дозволила оцінити наскільки жінки після розлучення зберігають впевненість у собі, внутрішній баланс і готовність протистояти кризовим обставинам. Аналіз відповідей показав, що:

- високий рівень стійкості (варіанти «повністю вірно» і «скоріше вірно») продемонструвала більшість респонденток – у середньому 65-70 %. Це свідчить про здатність жінок мобілізувати внутрішні ресурси, вірити у власні сили та знаходити рішення навіть у складних ситуаціях;
- середній рівень стійкості («частково вірно») був характерний приблизно для 20-25 % опитаних. Це вказує на наявність певних ресурсів, але також і на потребу в додатковій психологічній підтримці;
- низький рівень стійкості («скоріше невірно» і «зовсім невірно») виявили лише 10-15 % учасниць. Найбільші труднощі стосуються здатності залишатися спокійною під сильним тиском та швидко відновлюватись після стресових подій.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість жінок після розлучення зберігають високу психологічну стійкість. Вони не здаються перед труднощами, демонструють гнучкість і внутрішню впевненість. Водночас окремі аспекти – зокрема вміння залишатися спокійною під тиском і швидко оговтатись після стресу – потребують розвитку, що може стати орієнтиром для подальшої психологічної підтримки та корекційної роботи.

7. Шкала WHO – 5 застосовувалась для оцінки загального рівня емоційного благополуччя та життєвого тонусу жінок після розлучення. Отримані результати засвідчили, що більшість респонденток продемонстрували середній рівень психологічного благополуччя (близько 52 %). Для цієї групи характерним є періодичне відчуття позитивних емоцій, однак воно поєднується зі зниженням енергійності та нестійким настроєм.

Близько 28 % учасниць мали низький рівень благополуччя, що проявлялося у браку життєвих сил, труднощах у відновленні після стресових подій та переважанні негативних переживань.

Водночас, 20 % респонденток виявили високий рівень благополуччя, відзначаючи стабільний оптимізм, здатність підтримувати емоційну рівновагу та відчуття задоволення від повсякденних справ (рис. 2.3).

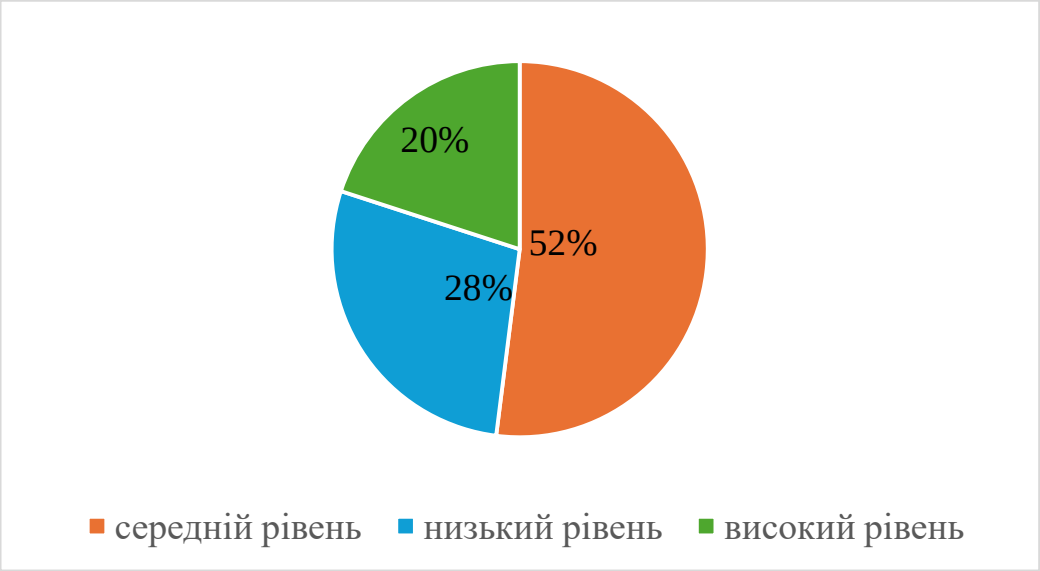


Рисунок 2.3 – Рівень психологічного благополуччя жінок після розлучення (WHO – 5)

8. Аналіз відповідей на відкриті питання дав змогу глибше зрозуміти суб'єктивне переживання жінками процесу розлучення. Усі 28 учасниць акцентували увагу на емоційних труднощах, проте їхні відповіді згрупувалися навколо кількох ключових тем.

На питання «Що для вас було найважчим у процесі розлучення?» жінки найчастіше зазначали труднощі емоційного характеру – прийняття рішення про розлучення, переживання зради, відпускання партнера, подолання емоційної напруги та конфліктів. Частина респонденток наголошувала на практичних аспектах – необхідності виконувати обов'язки, які раніше брав на себе чоловік, та усвідомленні змін у структурі сім'ї.

Відповідаючи на питання «Які ресурси чи підтримка допомогли вам пережити цей період?», більшість жінок підкреслювали важливість

соціальної підтримки – друзів, сім'ї, близького оточення. Серед ресурсів також згадувалися робота, спорт, танці, а для частини респонденток ключовим став особистий час та внутрішня стійкість. Водночас окремі учасниці відзначали відсутність будь-якої допомоги, наголошуючи, що довелося долати кризу самостійно.

На питання «Яку пораду ви могли б дати іншим жінкам, які переживають розлучення?» учасниці висловили низку практичних і ціннісних рекомендацій. Серед них – необхідність приділити час власному відновленню перед новими стосунками, уникати перенесення агресії на дітей, більше уваги приділяти власним інтересам і бажанням, не боятися просити про підтримку та завжди пам'ятати про цінність самоповаги. Важливим лейтмотивом цих відповідей є ідея, що після розлучення життя може стати кращим, якщо жінка зосередиться на собі та власному розвитку.

Таким чином, результати відкритих питань свідчать, що жінки в процесі розлучення найгостріше переживають емоційні труднощі, проте водночас знаходять ресурси у підтримці близьких, роботі та саморозвитку. Отримані поради респонденток можна розглядати як важливі орієнтири для практичної психологічної роботи з жінками у кризових сімейних ситуаціях.

2.3 Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей особистості жінок після розлучення

За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що період розлучення супроводжується значним емоційним напруженням, яке проявляється у підвищених показниках тривоги та стресу. Зокрема, частина респонденток продемонструвала клінічно виражений рівень тривоги, що свідчить про наявність стійкого відчуття внутрішньої загрози та труднощів у регуляції емоцій. Водночас показники депресії виявилися менш вираженими, хоча певна кількість жінок демонструвала ознаки емоційного виснаження та зниженого настрою.

За оцінкою рівня стресу більшість опитаних виявили середній рівень стресу, дещо менша частина – низький рівень, і лише незначна частина – високий рівень. Така тенденція може свідчити про те, що розлучення, хоч і є кризовою подією, не завжди призводить до крайньої дезадаптації, але формує стабільне відчуття психологічного навантаження, яке впливає на повсякденне функціонування.

Отримані результати можна пояснити тим, що розлучення для жінки є насамперед ситуацією невизначеності та загрози стабільності майбутнього, що природно провокує підвищення рівня тривожності. Саме тривога, а не депресія, у більшості випадків виявилася провідною емоційною реакцією, оскільки вона пов’язана з очікуванням труднощів, страхом втрати соціальної підтримки та необхідністю адаптуватися до нових умов життя. Водночас депресивні прояви, хоча й були присутні, не досягали такого рівня поширеності, що свідчить про збереження у значної частини респонденток особистісних ресурсів та захисних механізмів.

Середній рівень стресу, зафіксований у більшості учасниць, може вказувати на певний баланс між впливом кризової події та здатністю жінок мобілізувати власні сили для її подолання. Наявність меншої групи з низьким рівнем стресу демонструє можливість використання ефективних копінг-стратегій, тоді як високий рівень стресу у незначної кількості респонденток свідчить про ризик розвитку дезадаптивних станів і потребу у психологічній підтримці.

Після аналізу рівня стресу було розглянуто показники за Шкалою сприйнятої соціальної підтримки. За результатами опитування було виявлено, що більшість жінок у період розлучення відчували значну підтримку з боку сім’ї. Це свідчить про те, що родинне оточення залишалось для них головним джерелом емоційної стабільності та безпеки. Хоча окремі учасниці вказували на недостатність сімейної підтримки, цей показник виявився незначним, що підкреслює важливість сімейних зв’язків у кризових ситуаціях.

Щодо підтримки з боку друзів, більшість респонденток одностайно зазначили, що їхнє соціальне коло активно включалося в допомогу, що зменшувало відчуття самотності та сприяло збереженню внутрішньої рівноваги. Лише невеликий відсоток жінок не отримали очікуваної допомоги, що може вказувати на індивідуальні особливості міжособистісних відносин.

У блоці «інша важлива людина» більшість учасниць також повідомили про наявність підтримки, що підтверджує багатоканальність соціальних ресурсів. Це означає, що у складні життєві періоди жінки здатні отримувати допомогу не лише від родини та друзів, а й від значущих осіб поза цими групами (наприклад, колег, наставників чи партнерів по спільнотах). Такий результат підкреслює вирішальну роль соціальної підтримки як буфера, що пом'якшує наслідки розлучення та сприяє адаптації до нових умов життя (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Розподіл відповідей жінок за Шкалою сприйнятої соціальної підтримки

Джерело підтримки	Є підтримка (%)	Немає підтримки (%)
Сім'я	75 %	25 %
Друзі	85 %	15 %
Інша важлива людина	70 %	30 %

Аналіз отриманих даних свідчить, що найбільш вагомим джерелом соціальної підтримки для жінок у період розлучення виступали друзі (85 % респонденток відзначили їхню допомогу). Дещо менший, але все ж високий рівень підтримки забезпечувала сім'я (75 %), тоді як у блоці «інша важлива людина» підтримку отримали 70 % учасниць. Це дозволяє зробити висновок, що соціальна підтримка у кризовий період має багатоканальний характер, проте провідну роль відіграє найближче оточення – друзі та родина, що знижує ризик соціальної ізоляції та сприяє адаптації жінок до нового життєвого етапу.

Наступним етапом дослідження стало вивчення показників за Шкалою психологічної стійкості (CD – RISC – 10). Отримані результати показали, що переважна більшість жінок продемонстрували високий рівень психологічної стійкості. Вони виявили здатність ефективно справлятися з труднощами, залишатися впевненими у власних силах та зберігати працездатність навіть у несприятливих життєвих умовах. Такі характеристики свідчать про сформовані внутрішні ресурси, які допомагають долати стресові ситуації та відновлювати емоційну рівновагу після розлучення. Водночас лише незначна частина респонденток виявила низький рівень стійкості, що може підвищувати ризик дезадаптації та ускладнювати процес подолання наслідків життєвої кризи (табл. 2.5).

Таблиця 2.5 – Розподіл рівня психологічної стійкості жінок у період розлучення

Рівень стійкості	Кількість (%)
Високий	78 %
Середній	14 %
Низький	8 %

Згідно з даними, наведеними у таблиці 2.5, більшість жінок у період розлучення характеризуються високим рівнем психологічної стійкості (78 %), що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій. Це дозволяє їм зберігати впевненість у власних силах, залишатися функціональними та адаптивними навіть за несприятливих обставин. Середній рівень стійкості виявили 14 % респонденток, що вказує на потенціал до відновлення, але ймовірну потребу у зовнішніх ресурсах підтримки. Лише 8 % учасниць продемонстрували низький рівень психологічної стійкості, що підкреслює їхню вразливість до психоемоційних наслідків розлучення та необхідність у додаткових формах психологічної допомоги.

У межах дослідження також було розглянуто результати Шкали самооцінки Розенберга. Отримані дані показали, що переважна більшість жінок мають високий рівень самооцінки. Вони зазначали, що задоволені собою, визнають наявність у себе багатьох позитивних якостей, відчувають, що їм є чим пишатися, та загалом позитивно ставляться до себе, вважаючи себе гідними та не гіршими за інших. Такі показники свідчать про сформоване почуття власної гідності й внутрішню впевненість, що відіграє важливу роль у процесі подолання наслідків розлучення.

Водночас менший відсоток респонденток продемонстрував низький рівень самооцінки. Ці учасниці частіше повідомляли, що вважають себе «негідними», не мають чим пишатися, сприймають себе як «невдах» або відчувають власну марність. Це свідчить про їхню більшу психоемоційну вразливість у період розлучення та вказує на потребу в активізації ресурсів підтримки, зокрема розвитку впевненості у власних силах та формуванні позитивного ставлення до себе (табл. 2.6).

Таблиця 2.6 – Розподіл рівнів самооцінки жінок у період розлучення

Рівень самооцінки	Кількість (%)
Високий	72 %
Середній	18 %
Низький	10 %

Згідно з отриманими результатами (табл. 2.6), більшість жінок у період розлучення зберігають високий рівень самооцінки, що свідчить про їх позитивне ставлення до себе та здатність зберігати впевненість попри складні життєві обставини. Наявність середнього рівня самооцінки у частини респонденток може відображати певні сумніви у власній цінності чи вміннях, пов’язані з кризовою ситуацією. Водночас низький рівень самооцінки зафіксований у меншості учасниць, що вказує на уразливість цієї групи до формування почуття меншовартості та негативного самосприйняття, які можуть ускладнювати адаптацію до змін після розлучення.

Після аналізу особливостей самооцінки наступним кроком було дослідження стратегій подолання розлучення, визначених за опитувальником стратегій подолання Brief COPE. Отримані дані показали, що значна частина жінок обирає активні копінг-стратегії для подолання кризової ситуації. Такі стратегії передбачали звернення по емоційну підтримку до друзів і рідних, пошук інформаційної чи практичної допомоги, залучення до фізичної активності або хобі, а також здійснення конкретних кроків для вирішення проблеми. Це свідчить про прагнення жінок зберегти контроль над ситуацією й активно шукати шляхи адаптації.

Не менш поширеними виявилися й позитивні копінг-стратегії. Більшість респонденток намагалися зосередитися на позитивних аспектах життя, використовували гумор, що дозволяло їм знижувати рівень напруги та підтримувати емоційний баланс. Лише незначна частина жінок не застосовувала цього способу, що ще раз підтверджує важливість позитивного переосмислення ситуації як ресурсу психологічної стійкості.

Окремо слід відзначити стратегію прийняття, до якої також зверталася більшість учасниць. Прийняття ситуації полягало у визнанні факту розлучення як невідворотного життєвого етапу та у пошуках його сенсу. Жінки, які використовували цю стратегію, демонстрували здатність до внутрішнього переосмислення й поступового відновлення рівноваги, що суттєво знижувало інтенсивність негативних переживань.

Водночас у дослідженні було зафіксовано й використання менш конструктивних стратегій. Зокрема, частина жінок вдавалась до заперечення – відмови визнавати сам факт розлучення чи його наслідків. Це могло виконувати тимчасову захисну функцію, але у довготривалій перспективі уповільнювало процес адаптації. Інші респондентки демонстрували пасивність, що проявлялася у відмові від активних дій та відчутті безсилля.

Ще однією дезадаптивною стратегією було уникання, яке застосовувала меншість учасниць. Воно полягало у свідомому відході від обговорення чи осмислення проблеми, а також у переконанні, що час сам вирішить труднощі.

Попри тимчасове зниження емоційної напруги, уникання не сприяє активному відновленню й відтерміновує необхідність конструктивних змін у житті.

Таким чином, результати дослідження показали, що більшість жінок тяжіють до активних, позитивних та приймаючих копінг-стратегій, тоді як менш конструктивні форми реагування (заперечення, пасивність, уникання) зустрічаються рідше, проте значно ускладнюють процес адаптації до нових життєвих обставин (табл. 2.7).

Таблиця 2.7 – Розподіл копінг-стратегій серед жінок у період розлучення

Тип копінг-стратегії	Приклади проявів	Частка жінок (%)
Активні	Пошук підтримки, конкретні дії, хобі, спорт	65 %
Позитивні	Гумор, зосередження на позитивному	60 %
Прийняття	Визнання ситуації, пошук сенсу	58 %
Заперечення	Відмова визнавати факт розлучення	20 %
Пасивність	Відчуття безсилля, відмова від дій	18 %
Уникання	Небажання думати про проблему, «час усе вирішить»	15 %

Одержані результати щодо копінг-стратегій дозволили глибше зрозуміти способи подолання жінками кризової ситуації розлучення. Для комплекснішої оцінки їхнього психоемоційного стану було використано методику загального благополуччя WHO – 5, яка дала можливість визначити рівень суб’єктивного добробуту респонденток.

За результатами дослідження, проведеного із застосуванням WHO – 5, було виявлено, що більшість жінок характеризуються високим рівнем суб’єктивного добробуту, що свідчить про збереження внутрішніх ресурсів та здатність підтримувати позитивне ставлення до життя навіть у кризових

умовах розлучення. Значна частина респонденток продемонструвала дуже високий рівень благополуччя, що може бути зумовлено їхньою психологічною стійкістю та активним використанням конструктивних копінг-стратегій. Водночас частина учасниць виявила середній та низький рівень загального добробуту (у приблизно рівних пропорціях), що вказує на наявність у цієї групи певних труднощів у сфері емоційного функціонування та потребу в додаткових ресурсах для гармонізації психоемоційного стану (табл. 2.8).

Таблиця 2.8 – Рівні загального благополуччя жінок за методикою WHO – 5

Рівень благополуччя	Кількість респонденток (%)
Дуже високий	21,4 %
Високий	42,9 %
Середній	17,9 %
Низький	17,9 %

Після узагальнення результатів за шкалою загального благополуччя WHO – 5 важливо було також проаналізувати якісні дані, отримані від учасниць у додатковому блоці відкритих питань. Такий аналіз дозволяє доповнити кількісні результати глибшими особистісними смислами, які жінки надавали власному досвіду розлучення, і виявити ті аспекти, які не завжди можливо виміряти стандартизованими методиками. Одним із ключових відкритих запитань було: «Що для вас було найважчим у процесі розлучення?».

Аналіз відповідей здійснено за принципами тематичного аналізу Braun та Clarke 2006, що передбачає виокремлення повторюваних тем та їх інтерпретацію. Отримані дані показали, що переживання жінок у період розлучення концентрувалися навколо кількох провідних проблемних сфер.

Першою важливою темою стало прийняття рішення про розрив та припинення контактів з батьком дитини. Для значної частини жінок саме цей

крок виявився найболючішим, оскільки включав подвійний конфлікт: необхідність відстоювати власні кордони та водночас турботу про добробут дитини.

Другою виокремленою темою була втрата сімейної цілісності. У відповідях підкреслювалося відчуття, що «моя сім’я стала меншою», що свідчить про глибокий процес горювання за втраченим образом родини та потребу в переосмисленні власної ідентичності.

Ще одна поширена проблема стосувалася нових побутових та рольових обов’язків. Жінки відзначали, що після розлучення на них лягла повна відповідальність за ті сфери, які раніше виконував партнер. Це призводило до перевантаження, втоми та зниження впевненості у власних силах.

В окрему категорію можна виділити переживання зради та втрати довіри. Такі відповіді супроводжувалися почуттями приниженості, сорому та самозвинувачення, що ускладнювало відновлення внутрішньої стабільності та формування нових соціальних зв’язків.

Не менш значущою темою став процес «відпускання» колишнього партнера, що супроводжувався сильними емоційними реакціями, істериками, відчуттям внутрішньої напруги. Цей етап виявився одним із найтриваліших і вимагав значних психологічних ресурсів.

Нарешті, у відповідях часто відзначалася емоційна напруга через конфлікти та скандали з боку партнера. Постійний стресовий фон посилював тривожність, знижував відчуття безпеки та ускладнював процес адаптації після розлучення (табл. 2.9).

Таблиця 2.9 – Основні труднощі, які жінки відзначали під час розлучення

Тематичні категорії	Приклади відповідей учасниць (анонімізовано)
Прийняття рішення, розрив із батьком дитини	«прийняти рішення та не спілкуватися з батьком дитини»
Втрата сімейної цілісності	«зрозуміти, що тепер моя сім’я стала меншою»

Продовження таблиці 2.9

Нові побутові та рольові обов’язки	«робити речі, які раніше робив чоловік, часто забувала, що це треба було зробити»
Зрада та втрата довіри	«мене зрадили»
Емоційне «відпускання» партнера	«відпустити людину, емоції, істерики та скандали
Конфлікти та емоційна напруга	«постійні скандали та емоційна напруга з боку партнера»

Другим відкритим питанням у дослідженні було: «Які ресурси чи підтримка допомогли вам пережити цей період?». Отримані відповіді дали можливість виявити найбільш значущі джерела опори та стратегії, до яких зверталися жінки у процесі подолання розлучення.

Аналіз показав, що найчастіше респондентки відзначали важливість соціальної підтримки з боку сім’ї, близьких та друзів. Саме ці стосунки надавали відчуття захищеності та допомагали впоратися з емоційними труднощами. Окрему учасниці наголошували на ролі дружніх зустрічей, які створювали відчуття приналежності та дозволяли поділитися власними переживаннями. Водночас важливим ресурсом ставала робота: деякі жінки вказували, що працевлаштування або навіть друга робота дозволяли переключитися з болючих думок, відчути свою ефективність та відновити внутрішню рівновагу.

Крім того, у відповідях респонденток простежувалась значущість особистих ресурсів – спорту, танців, хобі та інших активностей, що допомагали підтримувати емоційну стабільність та знімати напругу. Для окремих учасниць подолання кризи було пов’язане з часом: вони відзначали, що минулий період сам по собі полегшив біль і дозволив поступово адаптуватися до нових життєвих умов.

Разом із тим, частина жінок повідомила про відсутність підтримки, зазначаючи, що їм довелося самостійно долати біль і труднощі, що ускладнювало процес відновлення. Такий досвід свідчить про неоднорідність

у сприйнятті та доступності ресурсів, а також про необхідність врахування індивідуальних відмінностей у наданні допомоги жінкам у період розлучення.

Після розгляду ресурсів та підтримки, які допомогли жінкам подолати кризовий період, було важливо дізнатися, які поради вони могли б дати іншим, хто переживає подібну ситуацію. Це дозволило виявити не лише внутрішні ресурси респонденток, але й практичні життєві орієнтири, що ґрунтуються на їхньому власному досвіді.

Третім відкритим питанням у дослідженні було: «Яку пораду ви могли б дати іншим жінкам, які переживають розлучення?». Відповіді респонденток виявили широкий спектр рекомендацій, що відображають їхній власний досвід подолання кризи та пошуку нових життєвих орієнтирів.

Значна частина учасниць наголошувала на важливості самовідновлення та збереження внутрішньої рівноваги. Вони радили не вступати у нові стосунки доти, доки не відновиться психологічна стабільність, а також приділяти більше часу собі, власним бажанням і мріям. Такий підхід дозволяє зосередитися на особистісному зростанні, переосмисленні минулого досвіду та формуванні здорових майбутніх відносин.

Окремо респондентки відзначали, агресія або негативні емоції не повинні переноситися на дітей, адже це може мати серйозні наслідки для їхнього емоційного розвитку. Натомість жінки радили знаходити здорові способи зняття напруги, приділяти увагу своєму здоров’ю та не дозволяти кризовій ситуації зруйнувати власне життя.

У багатьох відповідях простежувалася ідея пошуку позитиву та віри у майбутнє. Респондентки підкреслювали, що після розлучення життя може стати кращим, якщо дозволити собі рухатися вперед і не озиратися назад. Важливо залишатися відкритою до нового досвіду, більше часу проводити з друзями та рідними, які надають підтримку, та займатись діяльністю, що приносить задоволення.

Звучали також поради щодо формування внутрішньої стійкості та любові до себе. Жінки підкреслювали необхідність відстоювати власні інтереси, шукати допомогу та підтримку, а головне – завжди цінувати себе як особистість. Такі поради відображають прагнення респонденток не лише подолати кризу, але й допомогти іншим жінкам пройти цей шлях з меншими втратами та більшими можливостями для розвитку.

Отже, узагальнення відкритих питань демонструє, що розлучення є багатовимірним викликом, у якому тісно переплітаються емоційні, соціальні та особистісні аспекти. Для більшості жінок ключову роль у процесі подолання відіграють підтримка оточення та внутрішні ресурси, а також готовність переосмислити ситуацію й побудувати нові життєві орієнтири.

За підсумками проведеного емпіричного дослідження встановлено, що психоемоційний стан жінок у період розлучення характеризується поєднанням підвищеного рівня тривожності, стресу та емоційної напруги з одночасною наявністю значних особистісних і соціальних ресурсів. Більшість учасниць демонстрували достатню психологічну стійкість, схильність до активних і конструктивних копінг-стратегій, високий рівень самооцінки та добробуту. Водночас виявлено і групу жінок, які потребують додаткової підтримки, оскільки їхні відповіді свідчили про схильність до пасивних та дезадаптивних форм подолання кризи. Відкриті питання дозволили більш глибоко побачити індивідуальний досвід, підкресливши, що для більшості важливими залишаються соціальна підтримка, внутрішні ресурси та переосмислення ситуації. Таким чином, отримані результати відображають багатовимірність переживань і дають підґрунтя для подальшого порівняння з науковими дослідженнями у цій сфері.

Отримані результати набувають більшої наукової цінності у контексті порівняння з іншими емпіричними дослідженнями та теоретичними моделями. Це дозволяє не лише підтвердити закономірності, виявлені у вибірці жінок, які переживають розлучення, але й окреслити унікальні особливості, притаманні саме даному дослідженню. Порівняння показників

тривожності, депресії та копінг-стратегій із результатами попередніх робіт допомагає глибше зрозуміти психологічний вимір розлучення та визначити напрями ефективної психологічної підтримки.

Отримані результати щодо рівня тривожності серед опитаних жінок узгоджуються з попередніми науковими напрацюваннями. Так, у дослідженні Н. В. Пасєчко та В. М. Кульчінської, присвяченому аналізу психоемоційного стану жінок репродуктивного віку, було виявлено, що саме ця група є більш схильною до проявів тривоги та депресивних переживань у складних життєвих ситуаціях [20]. Це свідчить про загальну тенденцію підвищеної емоційної чутливості жінок до кризових обставин незалежно від конкретного контексту. Подібні тенденції простежуються й у ширших вибірках: за даними масштабного дослідження, опублікованого у журналі BMJ Global Health, серед населення України рівень симптомів тривоги коливається від 23 % до 54 %, депресивних проявів – від 42 % до 47 % [45]. Таким чином, результати власного емпіричного дослідження вписуються у ширший науковий контекст, демонструючи, що психоемоційна сфера жінок у період розлучення характеризується високим рівнем напруги та потребує спеціальної психологічної підтримки.

На наступному етапі важливим завданням стало порівняння виявлених у власній вибірці копінг-стратегій із результатами інших наукових досліджень. Це дозволяє краще зрозуміти, наскільки виявлені копінг-стратегії жінок у період розлучення є типовими або унікальними для різних соціальних груп та умов. Зокрема, аналіз копінг-стратегій у власній вибірці може бути співвіднесений із результатами досліджень, проведених в Україні серед інших категорій населення.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що більшість жінок, які переживали розлучення, вдавалися до активних та позитивних копінг-стратегій – вони шукали підтримку з боку близьких, намагалися зберігати оптимістичне ставлення, займалися хобі чи фізичною активністю, що дозволяло їм ефективно знижувати рівень стресу. Менша частина

респонденток виявляла схильність до дезадаптивних способів подолання, таких як уникання або заперечення проблеми. Подібні тенденції простежуються і в дослідженні Н. Литвинчук та А. Римарчук, присвяченому копінг-стратегіям студентів в умовах воєнного стану, де також було зафіксовано перевагу активних і конструктивних стратегій над дезадаптивними [21]. Аналогічні висновки містяться у роботі С. Б. Кузікової та Т. І. Щербак, де підкреслюється значення активних стратегій для збереження психологічного функціонування та продуктивності у стресових ситуаціях [18]. Таким чином, отримані результати підтверджують висновки інших досліджень та підкреслюють важливу роль активного копінгу у підтримці психологічного благополуччя жінок у період розлучення.

Підсумовуючи, можна зазначити, що результати емпіричного дослідження відображають складну й багатовимірну структуру переживання розлучення жінками. Виявлені тенденції свідчать про тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності, особливостями застосування копінг-стратегій і суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя. Попри наявність емоційних труднощів, більшість опитаних демонструють внутрішні ресурси, спрямовані на адаптацію та самопідтримку, що проявляється у використанні конструктивних стратегій подолання та збереженні здатності до саморефлексії. Отримані дані підтверджують, що ефективність виходу з кризової ситуації значною мірою залежить від поєднання особистісних, соціальних та психологічних чинників, що забезпечують відновлення емоційної рівноваги та цілісності особистості. Саме тому наступним кроком дослідження є визначення напрямів психологічної підтримки жінок у період розлучення, які сприятимуть підвищенню їх життєстійкості та гармонізації внутрішнього стану.

2.4 Напрями психологічної підтримки жінок у період розлучення

Розлучення є не лише юридичним фактом припинення шлюбу, а й глибоким психологічним процесом, який зачіпає емоційний, особистісний та

соціальний виміри життя жінки. Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили, що більшість учасниць переживають підвищену тривожність, емоційне виснаження та внутрішню нестабільність. Водночас жінки зберігають прагнення до самозбереження, адаптації та формування нових життєвих орієнтирів. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на відновлення емоційної рівноваги, формування адекватної самооцінки, розвиток внутрішніх ресурсів та зміцнення здатності конструктивно долати кризові ситуації.

Психологічна підтримка жінок, які переживають розлучення, має бути спрямована на зниження емоційного напруження, підвищення адаптаційних можливостей, формування навичок саморегуляції та відновлення позитивного ставлення до себе. У вітчизняній психологічній традиції наголошується, що ефективна кризова допомога повинна охоплювати як когнітивний, так і емоційно-поведінковий рівні формування особистості, забезпечуючи комплексне відновлення психоемоційного стану.

Одним із провідних напрямів психологічної допомоги є індивідуальне психологічне консультування, метою якого є усвідомлення жінкою власних переживань, визначення її особистісних ресурсів та формування нової життєвої позиції. У процесі консультування ефективними вважаються техніки когнітивно-поведінкової терапії, що сприяють переосмисленню дезадаптивних установок, зниженню рівня тривоги та відновленню емоційної стабільності.

Не менш важливим напрямом є груповий формат підтримки, який створює умови для обміну досвідом, емоційної ідентифікації та отримання соціального підкріплення. Участь у групах психологічної допомоги сприяє формуванню відчуття прийняття, зменшує почуття ізоляції та підвищує рівень самооцінки, що є вагомим ресурсом у процесі подолання наслідків розлучення.

Важливе місце у системі підтримки посідає психоедукаційна робота, спрямована на підвищення психологічної грамотності жінок. Надання

інформації про особливості переживання втрати, етапи адаптації після розлучення та ефективні стратегії подолання стресу допомагає жінкам краще усвідомлювати власні емоційні реакції й набувати навичок свідомого їх регулювання.

Окремо варто відзначити потенціал арт-терапевтичних методів, які дають змогу м’яко опрацьовувати травматичні переживання через творчий самовираз. Малювання, музика, рухова імпровізація чи створення колажів стають безпечним каналом для вивільнення накопичених емоцій та сприяють відновленню внутрішньої рівноваги [7, 8, 15].

Не менш значущим напрямом підтримки жінок у період розлучення є соціально-психологічна допомога, що охоплює як міжособистісні, так і інституційні ресурси. Важливим чинником стабілізації емоційного стану виступає підтримка з боку сім’ї, друзів і найближчого соціального оточення, оскільки саме вона формує відчуття прийняття, безпеки та довіри до світу. На рівні громади та соціальних інституцій ключову роль відіграють центри соціальних служб, кризові центри та громадські організації, які надають психологічні, юридичні й соціальні консультації, а також організовують тренінги з відновлення самооцінки, розвитку емоційної стійкості та планування нового життєвого етапу. Така підтримка зменшує ризик соціальної ізоляції, сприяє відчуттю контролю над власним життям і допомагає поступово інтегруватися у нові соціальні ролі.

Узагальнюючи, психологічна підтримка жінок у ситуації розлучення має бути комплексною та включати консультативні, психоосвітні, арт-терапевтичні й ресурсні підходи. Її ключове завдання полягає у формуванні відчуття внутрішньої стабільності, самоповаги та впевненості у власній здатності будувати нове, психологічно здорове життя після завершення подружніх стосунків.

Підсумовуючи викладене, слід наголосити, що психологічна підтримка жінки в період розлучення має бути багатовимірною та поєднувати психотерапевтичні, соціально-психологічні та емоційно-ресурсні компоненти.

Ефективність такої допомоги визначається не лише фаховим супроводом, а й створенням умов для самопізнання, відновлення внутрішнього балансу та формування позитивного ставлення до себе. Комплексний підхід, який передбачає індивідуальне консультування, групову терапію, арт-терапевтичні техніки та розвиток навичок саморегуляції, сприяє зниженню емоційного напруження та підвищує адаптаційний потенціал жінки. Саме така модель може слугувати основою для розробки ефективної програми психологічної підтримки й подальшої практичної роботи з жінками, що переживають кризу розлучення.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційного дослідження на тему «Психологічні особливості особистості жінок, які розлучилися» було досягнуто мети – дослідити та проаналізувати психологічні особливості особистості жінок після розлучення, виявити типові зміни в їхньому емоційному стані, рівні самооцінки, соціальній підтримці, психологічній стійкості та копінг-стратегіях.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що розлучення виступає однією з найглибших форм сімейної кризи, яка призводить до перебудови системи міжособистісних зв'язків, переосмислення ролей і значень у житті жінки. Науковці підкреслюють, що емоційні наслідки розлучення охоплюють широкий спектр переживань – від почуття втрати та провини до поступового формування нової ідентичності та життєвої стабільності.

Проведене емпіричне дослідження, яке охоплювало 28 жінок, дозволило отримати узагальнену картину психологічного стану жінок після розлучення. За результатами шкали сприйнятого стресу (PSS – 10) більшість респонденток продемонстрували помірний рівень стресу, що свідчить про емоційну напруженість, але й про наявність адаптаційних механізмів для подолання кризи.

За методикою психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD – RISC – 10) у більшості учасниць виявлено середній або високий рівень психологічної стійкості, що вказує на здатність жінок мобілізувати внутрішні ресурси, долати труднощі, зберігати віру у власні сили та пристосовуватися до нових життєвих обставин. Отже, навіть за умов психоемоційної напруги жінки демонструють внутрішню витривалість і прагнення відновити контроль над життям.

Дані шкали самооцінки Розенберга (RSES) показали, що більшість респонденток характеризуються високим або помірно високим рівнем самооцінки. Це свідчить про позитивне ставлення до себе, визнання власних сильних сторін і прагнення до самоповаги, навіть попри кризовий досвід розлучення. Лише незначна частина жінок продемонструвала занижену самооцінку, що може бути пов’язано з почуттям втрати значущих стосунків чи зниженням віри у власну привабливість і спроможність.

Результати методики сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) засвідчили, що більшість жінок відчувають достатній рівень підтримки з боку сім’ї, друзів і значущих інших. Саме соціальна підтримка виступає важливим буфером, який пом’якшує вплив стресу, знижує тривожність і сприяє стабілізації емоційного стану. Отримані дані підтверджують, що відчуття підтримки є ключовим чинником у подоланні післярозлучної кризи.

Згідно з результатами опитувальника стратегій подолання (Brief COPE), жінки переважно застосовують активні стратегії – пошук соціальної підтримки, планування, позитивне переосмислення ситуації, прийняття змін і включення у діяльність. Менша частина респонденток демонструє дезадаптивні стратегії, зокрема уникання або заперечення проблеми, що є природним проявом у період гострих емоцій. Такий розподіл свідчить про прагнення більшості жінок до конструктивного відновлення життєвого балансу.

За методикою загального благополуччя (WHO – 5) встановлено, що більшість досліджуваних мають високий або дуже високий рівень психологічного добробуту. Це вказує на поступове відновлення позитивного емоційного фону, задоволення життям і впевненість у власній здатності долати труднощі.

Відповіді у додатковому блоці відкритих запитань розкрили глибину особистісних переживань і реальні життєві стратегії жінок. Найважчими моментами респондентки вважали прийняття факту розлучення, почуття втрати, перебудову життя без партнера та відповідальність за дітей.

Основними ресурсами підтримки були названі близькі люди, друзі, робота, фізична активність, хобі та віра у власні сили. У порадах іншим жінкам звучали мотиви самоприйняття, любові до себе, розвитку внутрішньої стійкості та зосередженості на майбутньому.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу: жінки після розлучення характеризуються підвищеним рівнем емоційного напруження, проте демонструють достатній рівень адаптивності, стійкості та внутрішніх ресурсів, що дозволяють ефективно подолати кризовий період.

Практичне значення одержаних даних полягає у можливості використання результатів у психологічному консультуванні, тренінгових програмах підтримки жінок після розлучення, роботі кризових центрів. Отримані висновки можуть стати підґрунтям для розробки комплексних програм психологічної допомоги, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивної самооцінки та зміцнення соціальних зв’язків.

Підсумовуючи, можна зазначити, що жінки після розлучення, попри пережитий стрес, виявляють високий потенціал до самовідновлення та особистісного зростання. Саме розвиток психологічної стійкості, підтримка значущих інших і позитивна життєва позиція стають ключовими чинниками успішної адаптації у построзлучний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у сяйві духовності : монографія. Київ-Чернівці : Букрек, 2021. 239 с.

2. Богород О. А., Кузікова С. Б. Атрибутивний стиль як чинник стресостійкості особистості у кризових ситуаціях життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (Суми, 28.02-01.03.2019 р.). Суми, 2019. С. 411-413.

3. Болтівець С. І. Самосвідомість особистості у саморусі людства. *Психологія і особистість*. 2013. № 2 (4). С. 176-185.

4. Брацкова Л. В., Кутішенко В.П. Особливості оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2018. № 4. С. 193-197.

5. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури. 2008. 581 с.

6. Власенко І. А., Хомовиченко О. В. Психологічні особливості поведінки в сімейному конфлікті подружжя середнього віку. *Збірник наукових праць*. Серія : Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2019. № 31. С. 59-65. URL : 10.28925/2311-2409.

7. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 3 (29). С. 40-47.

8. Грановська Ю. В. Методи арт-терапії в роботі практичного психолога: навч.-метод. посіб. Клевань : Комунальний заклад «Клеванська спеціальна школа № 1 І-ІІІ ступенів» Рівненської обласної ради, 2022. 86 с.

9. Грєбєннікова Н. В., Степико В. П. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. № 15. С. 73-80. URL : er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/4255/1/20170125_507.pdf (дата звернення 27.09.2025).

10. Донець О. І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення. *Молодий вчений.* Серія : Психологічні науки. 2015. № 2 (17). С. 380-383. URL : molodyvcheny.in.ua/files/jornal/2015/2/382.pdf (дата звернення 27.09.2025).

11. Дуткевич Т.В. Загальна психологія теоретичний курс : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 387 с.

12. Етичний кодекс психолога. Національна психологічна асоціація / за заг. ред. Н. Коржової. Київ, 2021. 12 с.

13. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко та ін.; за заг. ред. С. Д. Максименка. Вінниця, 2004. 696 с.

14. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, Г. В. Савченко та ін.; за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ, 2025. 565 с.

15. Калька Н. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 196 с.

16. Колінько О. О. Негативні наслідки насильства щодо жінок під час сімейно-побутових конфліктів. *Київський кооперативний інститут бізнесу і права*. 2018. С. 161-165.

17. Крамченкова В. О., Чепелєва Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. № 1. С. 47-51. URL : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.9.

18. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Експериментальні та прикладні дослідження.* Серія : Психологія і особистість. 2022. № 2 (22). С. 85-97. DOI : https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265487 (дата звернення 27.09.2025).

19. Кулікова А. О. Розлучення як фактор змін «Я-образу» у жінок. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т.7, вип.44. С. 121-132. URL : repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1639/1/rozluchennia.pdf (дата звернення 27.09.2025).

20. Кульчінська В. М., Пасєчко Н. В. Тривога та депресія у жінок репродуктивного віку з ураженням щитоподібної залози. *Оригінальні дослідження*. Тернопіль : Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України, 2022. № 3. С. 157-162. DOI : https://doi.org/10.22141/2224-0721.18.3.2022.1163 (дата звернення 27.09.2025).

21. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ.* Серія : Педагогіка. Психологія. 2024. № 1 (24). С. 79-86. DOI : https://doi.org/10.18372/2411-264X.24.19252 (дата звернення 27.09.2025).

22. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Вид. 2-ге. Київ : Національний медичний університет імені Богомольця, 2004, 267 с.

23. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Теоретико-методологічні проблеми психології особистості*. 2016. № 1 (9). С. 11-16.

24. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навч. посіб. Київ, 2000. 182 с.

25. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2013. 500 с.

26. Новікова Л. В. Стресові ситуації в житті українців. Прес-реліз Київського міжнародного інституту соціології. 2021. URL : https://www.kiis.com.ua. (дата звернення 27.09.2025).

27. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Педагогічна та вікова психологія. 2022. № 5. С. 82-86. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/13.

28. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін.; за заг. ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2016. 295 с.

29. Психологія молодої сім'ї : монографія / Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. 232 с.

30. Психологія сім’ї : навч. посіб. / В. В. Злагодух, Н. І. Погорільська, Л. В. Помиткіна, Н. С. Хімченко. Київ : Національний авіаційний університет, 2010. 264 с.

31. Психологія сім’ї : підручник / за заг. ред.: В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 246 с.

32. Психологія сім’ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навч. підручник / уклад. В. О. Лефтеров, О. М. Цільмак; за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2020. 257 с.

33. Рисована Л. М., Фальова О. Є. Особливості взаємозв’язку рівня суб’єктивного контролю і актуального емоційного стану жінок з кризисних сімей, розлучених жінок та жінок зі звичайних сімей. *Вісник Харківського національного університету.* Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 37-40.

34. Світовий банк, Міжнародний медичний корпус. Психічне здоров’я на перехідному етапі: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров’я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні. Київ, 2017. 141 с. URL : https://documents1.worldbank.org/curated/en/747231517553325438/pdf/120767-Ukrainian-Public-mental-health-ua.pdf (дата звернення 27.09.2025).

35. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 273 с.

36. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім’ї: навч. посіб. Кременчук : Київський університет Бориса Грінченка, 2015. 133 с.

37. Федоренко Р. П. Психологія сім’ї : навч. посіб. Вид. 2-ге. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024, 616 с.

38. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім’ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 322 с.

39. Шевчук О. Теорії особистості диспозиційного напряму: порівняльний аналіз теоретичних конструктів та діагностичних засобів. *Психологічні перспективи.* 2019. № 34. С. 249-260. DOI : https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-249-260 (дата звернення 27.09.2025).

40. Eysenk H. J. A Model for Personality. 1981. 283 p. URL : https://hanseysenck.com/wpcontent/uploads/2019/12/1981_eysenck_model_for_personality.pdf (дата звернення 27.09.2025).

41. Kuehner C. Why is depression more common among women than men? The Lancet Psychiatry. 2017. DOI : https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30263-2 (дата звернення 27.09.2025).

42. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. 1943. 26 p. URL : https://www.livrosgratis.com.br/ler-livro-online-88633/atheoryofhuman-motivation (дата звернення 27.09.2025).

43. Maslow A. H., Rogers C. R. Humanistic and Self Theory. URL : https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/20821/1/Unit-4.pdf (дата звернення 27.09.2025).

44. McLean C. P., Asnaani A., Litz B. T., Hofmann S. G. Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Jornal of Psychiatric Research*. 2011. DOI : https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006 (дата звернення 27.09.2025).

45. Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: the mental health assessment of the Ukrainian population (MAP) studies. BMJ Global Health. 2025.

46. Nolen-Hoeksema S. Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2012. DOI : https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109 (дата звернення 27.09.2025).