

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ  
РОЗЛУЧЕННЯ**

**Кваліфікаційна робота на здобуття  
ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми  
«Психологія» Марія Крамаренко  
Керівник: к.психол.н., доц.  
Руслана Білоус  
Рецензент: к.психол.  
н., доцент  
Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА

## ЗМІСТ

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП                                                                                       | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ                    | 7  |
| 1.1. Поняття розлучення як психологічної кризи в житті жінки                                | 7  |
| 1.2. Психологічні особливості емоційного стану жінок після розлучення                       | 12 |
| 1.3. Фактори та механізми психологічної адаптації після розірвання шлюбу                    | 18 |
| Висновки до розділу 1                                                                       | 24 |
| РОЗДІЛ 2. Емпіричне ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ | 26 |
| 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження                                          | 26 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного стану та рівня адаптації жінок           | 29 |
| 2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після розлучення             | 44 |
| Висновки до розділу 2                                                                       | 48 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ                                                                           | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ                                                                  | 55 |
| ДОДАТКИ                                                                                     | 60 |

## ВСТУП

В умовах трансформаційних соціально-економічних змін розлучення набуває характеру поширеного життєвого явища, яке для багатьох жінок стає потужною психологічною кризою. Розірвання шлюбу порушує усталені ролі, систему міжособистісних стосунків, економічну безпеку, впливає на самооцінку, образ «Я» та подальші життєві плани. Від того, наскільки успішно жінка психологічно адаптується до життя після розлучення, залежить її емоційне благополуччя, здатність до конструктивної взаємодії з дітьми та колишнім партнером, а також можливість будувати нові стосунки та реалізовувати життєві цілі. Саме тому вивчення психологічних особливостей адаптації жінок після розлучення набуває особливої наукової та практичної значущості.

Проблема переживання розлучення та подальшої життєвої адаптації жінок є багатоаспектною і досліджується в межах сімейної психології, психології кризи та стресу, психології особистості. У працях вітчизняних і зарубіжних учених (Т. Титаренко, Н. Пов'якель, О. Васильєва, J. Bowlby, P. Amato, E. Wallerstein та ін.) розкрито особливості подружніх стосунків, наслідки сімейних конфліктів та розлучення, механізми подолання життєвих криз і травматичних подій. Водночас саме специфіка емоційного стану жінок після розірвання шлюбу, чинники їх адаптації, поєднання внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів залишаються недостатньо систематизованими. Зростання кількості розлучень, зміна традиційних сімейних ролей, посилення психологічного навантаження на жінку як на матір і основну опору дітей підсилюють потребу в поглибленому науковому аналізі цієї проблеми та розробці практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки. Це зумовлює актуальність обраної теми дипломної роботи «Психологічні особливості адаптації жінок після розлучення».

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні особливості адаптації жінок після розлучення, визначити чинники, що сприяють або ускладнюють їх успішне пристосування до нового життєвого статусу, та окреслити шляхи психологічної підтримки.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі основні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння розлучення як психологічної кризи в житті жінки.
2. Описати психологічні особливості емоційного стану жінок після розлучення.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних характеристик жінок після розлучення та виявити зв'язки між їхнім емоційним станом, індивідуально-особистісними особливостями та рівнем адаптації.
4. Визначити основні фактори та механізми психологічної адаптації жінок після розлучення та на цій основі розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки.

**Зв'язок роботи з науковими програмами та темами.** Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер **0125U001891**) Херсонського державного університету.

**Об'єктом дослідження:** психологічна адаптація особистості до життєвих змін у період після розлучення.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості адаптації жінок після розлучення.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми розлучення, кризових життєвих ситуацій та психологічної адаптації; емпіричні:

психодіагностичні методики (опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда, госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale – HADS), шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale, версія 3), опитувальник копінг-стратегій (Ways of Coping Questionnaire – WCQ / Brief COPE у українській адаптації); методи математико-статистичної обробки (описова статистика, кореляційний аналіз).

**Наукова новизна роботи** полягає в тому, що:

- уточнено й конкретизовано поняття психологічної адаптації жінок після розлучення як цілісного процесу, який охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти;

- на основі емпіричних даних виявлено особливі поєднання емоційних станів (тривога, депресивність, напруга) та індивідуально-особистісних характеристик, які зумовлюють різні рівні успішності адаптації жінок після розірвання шлюбу;

- окреслено та систематизовано основні внутрішні (особистісні ресурси, копінг-стратегії, рівень рефлексії) та зовнішні (соціальна підтримка, економічні умови, батьківська відповідальність) чинники, що впливають на перебіг адаптації, а також описано можливі механізми психологічного подолання наслідків розлучення.

**Практичне значення роботи** полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, консультантів центрів соціальних служб, сімейних консультативних центрів та кризових служб, які працюють із жінками після розлучення. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок, спрямовані на оптимізацію емоційного стану, активізацію особистісних ресурсів, формування конструктивних стратегій подолання наслідків розірвання шлюбу. Матеріали роботи можуть бути використані в навчальному процесі при викладанні курсів із сімейної психології, психології стресу та

криз, психологічного консультування, а також як підґрунтя для подальших наукових досліджень у цій галузі.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на **XXVIII Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження»** (23-24 травня 2026 р., м. Київ). Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології протокол від 21 травня 2026 року № 13.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків. Список використаних джерел складає 40 літературних джерел. Отримані результати представлені в 1 таблиці і 4 рисунках, робота має 3 додатки.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ**

#### **1.1. Поняття розлучення як психологічної кризи в житті жінки**

У сучасних соціокультурних умовах розлучення перестало бути рідкісним «винятком» із життєвого сценарію подружжя і дедалі частіше розглядається як одна з типових подій дорослого життя. Водночас для більшості жінок воно залишається надзвичайно потужною психотравмуючою подією, що зачіпає практично всі виміри їхнього існування – емоційний, когнітивний, ціннісно-смысловий, соціальний та економічний. На це вказують як українські, так і зарубіжні дослідження, які розглядають розлучення не лише як юридичний факт розірвання шлюбного союзу, а насамперед як глибоку життєву кризу особистості, що вимагає тривалої психологічної адаптації [16].

У традиційному розумінні розлучення визначається як юридичне розірвання подружнього зв'язку між чоловіком і жінкою, що фіксується в офіційних документах і змінює їхній правовий статус як подружжя [16]. Водночас психологічні дослідження наголошують, що формальне припинення шлюбу лише запускає значно складніший внутрішній процес – переживання втрати близьких стосунків, руйнування звичного життєвого укладу, перегляд особистісної ідентичності та системи майбутніх очікувань [27].

І. Леонова підкреслює, що у свідомості більшості людей розлучення асоціюється з невдачею, життєвими труднощами та переживанням «краху життєвого проєкту», що негативно позначається на самосприйнятті, самооцінці й почутті суб'єктивного благополуччя [10]. Згідно зі шкалою життєвих стресів Т. Холмса та Р. Прає, на яку посиляється дослідниця, розлучення належить до найсильніших психотравмуючих подій,

порівнюваних за інтенсивністю переживань із втратою близької людини [10].

Таким чином, навіть за наявності раціональних підстав для розірвання шлюбу (конфліктність, насильство, залежності, несумісність цінностей тощо) для жінки ця подія найчастіше не зводиться до «звичайної юридичної процедури», а набуває статусу екзистенційної події, що ставить під сумнів попередній досвід, уявлення про себе та майбутнє.

У межах сучасної психології сім'ї розлучення розглядається як ненормативна сімейна криза, тобто така, що не входить у «стандартну» послідовність етапів життєвого циклу родини (одруження, народження дітей, «порожнє гніздо» тощо), але різко порушує її функціонування [27].

О. Столярчук, аналізуючи феномен життєвих криз, визначає їх як переломні періоди життєвого шляху, пов'язані з радикальною зміною умов існування, ролей і ціннісних орієнтацій особистості. При цьому криза завжди містить у собі як ризик дезадаптації, так і потенціал розвитку [19]. Застосовуючи цей підхід до ситуації розлучення, можна стверджувати, що для жінки воно означає:

- руйнування стабільної ролі «дружини», а часто – й зміни статусу «повної сім'ї» на статус «матері-одиначки»;
- втрату чи радикальне переформатування системи міжособистісних зв'язків (родина партнера, спільні друзі, соціальне оточення);
- перегляд базових уявлень про довіру, близькість, любов, що підриває відчуття психологічної та екзистенційної безпеки;
- загострення матеріальних і побутових труднощів, особливо за наявності дітей.

Г. Резнік, узагальнюючи результати власного емпіричного дослідження, підкреслює, що психологічна адаптація розлучених жінок у період построзлучення є багаторівневим процесом, спрямованим на

подолання критичної ситуації, пов'язаної з розривом шлюбних зв'язків. Цей процес охоплює як емоційно-вольову, так і когнітивно-сміслову та поведінкову сфери особистості [17].

З позицій теорії сімейних криз, розлучення позбавляє сім'ю цілісності, порушує виконання її основних функцій – емоційної підтримки, виховання дітей, економічної взаємодопомоги, соціального контролю та психотерапевтичної ролі сімейної системи [16]. Для жінки це означає втрату важливого джерела безпеки та підтримки, що саме по собі є кризовим фактором.

На основі аналізу сучасної літератури можна виокремити кілька типових етапів переживання розлучення жінкою. Хоча конкретні періодизації різняться, більшість авторів виділяють фази шоку, заперечення, гострого афекту (гніву, образи, провини), дезорганізації повсякденного життя та поступової реорганізації й прийняття нового статусу [16, 21].

Зокрема, Г. Резнік зазначає, що у період построзлучення емоційний стан жінок характеризується поєднанням суперечливих переживань – від полегшення й відчуття звільнення від травматичних стосунків до глибокого смутку, туги, тривоги за майбутнє дітей і власний життєвий шлях. Поступове подолання кризи відбувається за рахунок реструктуризації «Я-концепції», формування нової системи соціальної підтримки та відновлення контролю над життям [17].

У цьому контексті важливим є внесок робіт, присвячених психологічній готовності розлучених осіб до повторного шлюбу. Ю. Овод та Т. Венцеславська, аналізуючи повторний шлюб як ненормативну сімейну кризу, показали, що успішний вхід у нові стосунки можливий лише за умови певного «пропрацювання» попередньої кризи розлучення – переосмислення досвіду стосунків, формування нових уявлень про межі, ролі та взаємну відповідальність партнерів [14].

Ці дані опосередковано підтверджують, що розлучення не обмежується короткочасним емоційним потрясінням, а розгортається як тривала психологічна криза, наслідки якої можуть проявлятися у подальших стосунках жінки, її батьківській ролі та загальному життєвому самопочутті.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє розглядати розлучення як багатовимірну психологічну кризу, що охоплює щонайменше кілька ключових вимірів:

1. Емоційний вимір. Дослідження І. Леонової та Г. Резнік демонструють, що у структурі переживань розлучених жінок домінують емоції втрати, страху самотності, тривоги за майбутнє, образи та гніву, а також амбівалентні почуття до колишнього партнера і до себе [10].

2. Когнітивно-смісловий вимір. У роботі Л. Казмірчук показано, що розлучення часто призводить до руйнування попереднього «життєвого сценарію» жінки, що був пов'язаний із шлюбом, спільними планами, уявленням про «нормальну сім'ю». Це вимагає побудови нової системи смислів, нових життєвих цілей і уявлень про себе [3].

3. Соціально-ролевий вимір. За даними І. Леонової, жінки після розлучення нерідко стикаються з подвійним навантаженням – поєднанням ролі основного доглядача за дітьми, економічного забезпечення сім'ї та відновлення власного соціального життя. Це ускладнюється соціальними стереотипами щодо «розлучених» жінок, які можуть посилювати відчуття стигми й відторгнення [9].

4. Екзистенційний вимір. О. Столярчук звертає увагу на те, що життєві кризи, зокрема пов'язані з втратою значущих стосунків, часто супроводжуються запитаннями про сенс життя, справедливість подій, можливість довіри до інших людей і самої себе [19]. У випадку розлучення ці екзистенційні питання особливо загострюються, оскільки йдеться не лише про зміну зовнішніх обставин, а про переосмислення базових життєвих орієнтирів.

Підсумовуючи, можна зазначити, що поняття розлучення як психологічної кризи в житті жінки включає кілька базових компонентів:

- розлучення розуміється не лише як юридичний факт, а як багатовимірна психотравмуюча подія, яка порушує життєвий сценарій та систему стосунків;
- воно класифікується як ненормативна сімейна та життєва криза, що супроводжується зростанням рівня стресу, дезорганізацією повсякденної активності й потребою у глибокій адаптації;
- у випадку жінок розлучення має специфічне забарвлення, пов'язане з гендерними ролями, соціальними стереотипами, материнською відповідальністю та економічною вразливістю;
- кризовий процес розгортається у часі, проходячи кілька етапів – від гострого емоційного реагування до поступового прийняття нового статусу й самореорганізації;
- від того, наскільки жінка зможе переосмислити досвід розлучення, відновити життєві смисли та почуття безпеки, залежить якість її подальшої адаптації, здатність до конструктивних стосунків і психологічне благополуччя.

Саме таке розуміння розлучення як складної психологічної кризи визначає теоретичні засади подальшого аналізу емоційного стану жінок після розлучення, механізмів їхньої адаптації та розробки ефективних психологічних стратегій підтримки, що буде розгорнуто в наступних підрозділах дослідження.

## **1.2. Психологічні особливості емоційного стану жінок після розлучення**

Психологічні особливості емоційного стану жінок після розлучення є ключовою ланкою розуміння її подальшої адаптації, побудови нових стосунків та відновлення життєвої цілісності. Сучасні дослідження дедалі

частіше розглядають розлучення не лише як юридичний факт розриву шлюбних стосунків, а як тривалу психологічну кризу, що супроводжується комплексом інтенсивних емоційних переживань, зумовлених втратою значущого іншого, зміною соціального статусу, економічною нестабільністю, трансформацією батьківських ролей та системи соціальних зв'язків [16]. Ця криза має виразну гендерну специфіку. Для жінок, особливо в умовах сучасного українського суспільства, розлучення часто означає не лише розрив партнерських стосунків, а й переосмислення власної жіночої ідентичності, материнської ролі, професійних і життєвих перспектив.

Т. Титаренко розглядає кризові переживання особистості як процес глибинного емоційного і смислового «перекроювання» життєвого досвіду, в якому на перший план виходять почуття втрати, безпорадності, невизначеності майбутнього, але одночасно відкривається потенціал до особистісного зростання і переосмислення життєвих цілей [20]. У випадку розлучення жінки переживають цю кризу не ізольовано, а в тісному зв'язку з соціальними очікуваннями щодо «успішності» сімейного життя, культурними стереотипами про роль дружини та матері, а також із реальною матеріальною та емоційною відповідальністю за дітей. Саме тому їхній емоційний стан відзначається багатовимірністю та частою суперечливістю: одночасне відчуття болю і полегшення, сорому і гніву, страху й надії.

Аналіз вітчизняних емпіричних досліджень показує, що для більшості жінок період після розлучення пов'язаний із вираженими негативними емоційними станами – тривожністю, депресивними проявами, почуттям провини, сорому, образи, гніву, емоційним виснаженням та відчуттям самотності [5]. У своєму дослідженні А. Кочергіна показує, що розлучення найчастіше запускає послідовність емоційних фаз, подібних до переживання втрати: шок і заперечення, емоційний біль і смуток, гнів і звинувачення партнера або себе, фаза торгу

й пошуку «альтернативних сценаріїв», поступове прийняття ситуації та формування нових життєвих планів. При цьому жінки демонструють більшу емоційну насиченість переживань і схильність до самозвинувачення порівняно з чоловіками, що пов'язано як із соціальними нормами, так і з особливостями жіночої емоційної регуляції.

С. Храброва, досліджуючи психоемоційні стани жінок після розлучення, виокремлює кілька типових емоційних профілів: домінування тривожно-депресивних станів; превалювання гніву й образи на колишнього партнера; амбівалентні переживання (поєднання смутку за втраченими стосунками і відчуття свободи); відносно стабільний емоційний фон при високій напрузі внутрішньої самоконтролюючої позиції [26]. За її даними, найбільш емоційно вразливими виявляються жінки, які ініціювали розлучення під тиском обставин (насильство, хронічні конфлікти, зрада), але при цьому мають незавершені емоційні зв'язки з партнером. У них спостерігається поєднання сильного гніву з почуттям провини й сорому, що створює внутрішній конфлікт і підвищує ризик затяжних депресивних станів.

Особливе місце у структурі емоційного стану жінок після розлучення посідає феномен самотності. І. Леонова розглядає построзлучну самотність як складний соціально-психологічний стан, що поєднує об'єктивні (зміна кола спілкування, зменшення підтримки з боку родини партнера, звуження соціальних контактів) та суб'єктивні компоненти (відчуття покинутості, небажаності, втрати цінності для іншого) [9]. Дослідниця показує, що для значної частини жінок самотність після розлучення спочатку переживається як гостра травматична пустка, пов'язана з різкою зміною щоденного ритму життя та зникненням звичного «ми» у повсякденних ситуаціях. Згодом у частини жінок виникає тенденція до прийняття самотності як ресурсу для саморефлексії та переосмислення життєвих пріоритетів, у той час як інша

частина фіксується на стані ізоляції, що підвищує ризик хронічної депресії.

В. Малімон, аналізуючи психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці, підкреслює, що для жінок середнього віку самотність після розриву стосунків часто набуває екзистенційного виміру: вона пов'язана не лише з відсутністю партнера «тут і зараз», а й із страхом «залишитися самій назавжди», втратою відчуття перспективи, страхом старіння без підтримки [13]. На цьому тлі типово посилюються тривога щодо власної привабливості, конкурентоспроможності на «ринку стосунків», зростає чутливість до соціальних оцінок та критики.

Важливим аспектом емоційного стану жінок після розлучення є страх самотності. А. Фурман і К. Слободянюк показують, що у жінок цей страх частіше набуває форми тривожного очікування відкидання, відчуття власної «недостатності» як партнерки, що може призводити до двох протилежних стратегій: або до поспішного входження в нові стосунки з низьким рівнем критичності, або до уникання близькості та закритості від потенційних партнерів [24]. Обидві стратегії супроводжуються специфічними емоційними станами. У першому випадку – нестабільністю, ревностями, підвищеною тривожністю, у другому – емоційною відчуженістю, «замороженням» почуттів, внутрішнім онімінням.

Н. Шевченко, досліджуючи соціально-психологічні чинники переживання самотності жінками середнього віку, робить висновок, що саме якість соціальної підтримки (наявність близьких подруг, підтримуючої родини, позитивні стосунки з дітьми) значною мірою модерує інтенсивність негативних емоцій і визначає, чи буде самотність переживатися як деструктивний стан або як простір для саморозвитку [30]. Для розлучених жінок це особливо актуально. Якщо розлучення супроводжується конфліктом із родиною чоловіка, негативними оцінками з боку соціального оточення, відсутністю емоційної підтримки,

емоційний стан має тенденцію до затяжних депресивних та тривожних проявів.

Емоційний стан жінок після розлучення також тісно пов'язаний із їхнім самосприйняттям та «Я-концепцією». Л. Казмірчук у своїй роботі показала, що розрив шлюбу часто супроводжується різкою зміною образу себе: від ролі «дружини» та «членкині повної сім'ї» до ідентичності «самотньої жінки» або «матері-одиначки» [3]. Ця зміна супроводжується емоційними реакціями на кшталт сорому, відчуття поразки, зниження самоповаги, але водночас може стати поштовхом до пошуку нових сфер самореалізації – професійної, громадської, особистісно-творчої. У тих випадках, коли жінка має можливість успішно реалізовувати себе в інших життєвих ролях, інтенсивність негативних емоцій з часом зменшується, а емоційний стан стабілізується.

І. Резнік, аналізуючи психологічну адаптацію розлучених жінок, зазначає, що емоційний стан у построзлучний період є динамічним утворенням, у якому поєднуються короточасні реакції на ситуаційні стресори (конфлікти з колишнім чоловіком, судові процедури, фінансові труднощі) та більш стабільні емоційні фони – переважна тривожність, депресивність або емоційна пригніченість [17]. Авторка підкреслює, що ключовою умовою переходу від гострих негативних переживань до відносної емоційної рівноваги є формування нових смислових опор: переосмислення розлучення не як «життєвий крах», а як етап особистісного розвитку, шанс на зміни.

Важливу роль у формуванні емоційного стану жінки після розлучення відіграють копінг-стратегії. Дослідження копінг-поведінки розлучених жінок показують, що домінування емоційно-фокусованих та унікальних стратегій (самозвинувачення, витіснення, втеча у роботу або гіперопіку дітей, «застрягання» в негативних спогадах) пов'язане з більш високим рівнем тривоги, депресії та емоційного виснаження [2]. Натомість використання проблемно-орієнтованих та соціально

підтримувальних стратегій (активний пошук інформації, участь у групах підтримки, звернення по психологічну допомогу, планування майбутнього) асоціюється з більшою емоційною стабільністю та вираженішим відчуттям внутрішнього контролю над ситуацією.

У низці українських робіт підкреслюється також тілесний вимір емоційних переживань після розлучення. Так, С. Храброва звертає увагу на поширеність соматизованих проявів – порушень сну, головного болю, вегетативних реакцій, відчуття постійної втоми – які часто виступають тілесним еквівалентом непрожитих або витіснених емоцій [26]. Це корелює з даними зарубіжних досліджень, де показано, що труднощі емоційної адаптації до розлучення пов'язані з підвищенням соматичних симптомів, а тривога та депресія відіграють медіативну роль між конфліктністю розлучення і соматизацією [37].

Окрему увагу привертають дослідження емоційної дезорганізації та соціальної ізоляції жінок після розлучення в різних культурних контекстах. М. Бадрі з колективом, аналізуючи досвід жінок в Абу-Дабі, показали, що після розлучення домінуючими емоціями є тривога щодо майбутнього, сором, пов'язаний із соціальною стигмою, емоційне виснаження та відчуття соціального відчуження. Водночас наявність соціальної та інституційної підтримки пом'якшує ці прояви і сприяє кращому психічному благополуччю [31]. Турецьке дослідження Н. Уяр продемонструвало, що цілеспрямована психоедукаційна програма, побудована на засадах когнітивно-поведінкової терапії, сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій та покращенню емоційної й соціальної адаптації розлучених жінок [39]. Хоча ці дослідження здійснені в інших культурах, вони підтверджують універсальність емоційних викликів, що постають перед жінками після розлучення, та важливість системної психологічної підтримки.

Разом з тим сучасні українські автори звертають увагу не лише на дистрес, а й на потенціал емоційного зростання після розлучення. Л.

Казмірчук показує, що після проходження гострої фази негативних переживань частина жінок демонструє ознаки посттравматичного зростання: зростає відчуття власної самостійності, упевненості в собі, здатності приймати рішення, посилюється мотивація до професійного розвитку та самореалізації поза межами сімейної ролі [3]. Цей відносно позитивний емоційний вектор формується за умов наявності підтримуючого соціального оточення, доступу до психологічних ресурсів та можливості вибудовувати життєві стратегії, що відповідають власним цінностям, а не лише зовнішнім очікуванням.

У теоретичному плані емоційний стан жінок після розлучення можна описати як багаторівневу систему, що включає:

- базові афективні реакції (страх, гнів, смуток, сором, вина, полегшення), пов'язані з самим фактом розриву;
- тривалі емоційні фони (тривожність, депресивність, емоційна лабільність), які підтримуються повторним програванням травматичних подій, тригерними ситуаціями (спілкування з колишнім партнером, судові засідання, розподіл майна, контакти з родичами);
- екзистенційні емоційні переживання (самотність, втрата сенсу, страх старіння, почуття незатребуваності), пов'язані з переосмисленням життєвого шляху;
- позитивні емоційні стани (полегшення, відчуття свободи, гордість за здатність витримати кризу, радість від нових можливостей), що поступово посилюються за умов успішної адаптації.

Отже, психологічні особливості емоційного стану жінок після розлучення полягають, по-перше, у високій інтенсивності та багатовимірності негативних переживань (тривога, депресивність, самотність, сором, вина, гнів), по-друге, у тісному зв'язку цих переживань із соціальним контекстом (стереотипи щодо «успішної» жінки, стигматизація розлучення, якість соціальної підтримки), по-третє, у значній ролі суб'єктивних ресурсів (образу «Я», копінг-стратегій,

життєвих смислів), які визначають, чи трансформується емоційна криза у хронічний дистрес або стане точкою відліку для особистісного зростання. На емпіричному рівні це проявляється в широкому діапазоні емоційних профілів – від тривожно-депресивних і соматизованих станів до відносно стабільного емоційного фону з елементами посттравматичного зростання.

### **1.3. Фактори та механізми психологічної адаптації після розірвання шлюбу**

Психологічна адаптація після розірвання шлюбу розглядається сучасними дослідниками як тривалий, багаторівневий процес перебудови емоційної, когнітивної, поведінкової та соціальної сфер особистості, спрямований на подолання кризової ситуації, відновлення життєвої цілісності та формування нового способу життя. Саме тому важливо не лише описувати емоційні наслідки розлучення, але й виокремлювати конкретні фактори та механізми, що забезпечують більш успішне чи ускладнене пристосування жінки до нового життєвого статусу.

Одну з центральних груп чинників становлять особистісні характеристики жінки, її «Я-концепція», рівень психологічної зрілості, стресостійкості та ресурсності. Л. Казмірчук, досліджуючи самореалізацію жінок після розірвання шлюбу, показала, що построзлучна адаптація значною мірою залежить від того, чи володіє жінка внутрішніми особистісними ресурсами – сформованою позитивною самооцінкою, почуттям власної ефективності, здатністю брати відповідальність за власні рішення, а також гнучкістю у побудові нових життєвих стратегій [3]. Жінки з більш інтегрованою «Я-концепцією» та досвідом успішної професійної або громадської самореалізації демонструють меншу схильність до тривалої

депресивності й безпорадності, швидше відновлюють суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

Іншим важливим особистісним фактором є рівень суб'єктивного благополуччя та життєвої задоволеності до розлучення. Дослідження психологічного благополуччя в українському контексті (хоч і не суто про розлучення) показують, що високий рівень внутрішньої узгодженості, прийняття себе й інших, відчуття особистісного зростання та автономії є захисними чинниками при зіткненні з життєвими кризами [11]. Жінки, у яких ще до розірвання шлюбу була наявна внутрішня опора на власні цінності й здібності, як правило, легше переосмислюють ситуацію, розглядаючи її не лише як втрату, а й як шанс для змін і розвитку.

На построзлучну адаптацію впливають також особливості емоційної регуляції та копінг-репертуару. У роботі О. Волошиної та Н. Бабаян показано, що у розлучених жінок домінуючі стратегії подолання стресу – уникнення, емоційна розрядка, самозвинувачення – корелюють із вищими показниками тривожності, депресивності та соматизованих скарг. Натомість орієнтація на проблемно-фокусований копінг, пошук соціальної підтримки та конструктивну рефлексію пов'язана з більш сприятливими показниками адаптації [2]. Це узгоджується з результатами індонезійського дослідження Н. Уяр, де показано, що активні та підтримувальні копінг-стратегії (пошук інформації, соціальної та духовної підтримки, планування майбутнього) зменшують рівень стресу у розлучених жінок, тоді як уникання проблем, ізоляція та самозвинувачення посилюють емоційну дезадаптацію [40].

Важливим внутрішнім чинником є також попередній досвід прив'язаності та стилі міжособистісних стосунків. Зарубіжне дослідження М. Guzmán-González та співавт. продемонструвало, що профілі построзлучної адаптації істотно пов'язані з індивідуальними відмінностями в прихильнісній тривожності, складнощах емоційної регуляції та здатності до прощення колишнього партнера. Жінки з

високою тривожною прив'язаністю та низькою здатністю регулювати емоції частіше демонструють затяжну емоційну дезадаптацію [35].

Таким чином, індивідуально-особистісні фактори адаптації – структура «Я-концепції», рівень психологічного благополуччя, особливості емоційної регуляції, копінг-репертуар і стилі прив'язаності – визначають, наскільки жінка здатна переходити від позиції «жертви обставин» до позиції суб'єкта власного життя.

Не менш значущою є група соціально-середовищних факторів: соціальна підтримка, якість стосунків із колишнім партнером, батьківські й родинні стосунки, економічні умови. І. Леонова наголошує, що прийняття самотності після розлучення істотно залежить від того, наскільки жінка відчуває себе включеною у підтримувальну мережу значущих стосунків – родини, друзів, професійного середовища, спільнот за інтересами [10]. Відсутність такої підтримки посилює відчуття ізоляції, стигматизації, «випадіння» із соціального життя й ускладнює пошук нових смислів.

Н. Шевченко, досліджуючи соціально-психологічні чинники переживання самотності жінками середнього віку, показала, що самотність є менш деструктивною за умови високої якості емоційно близьких стосунків з родиною походження, дітьми, друзями. У таких випадках жінки частіше інтерпретують розлучення як болісний, але подоланий етап, а не як остаточний «крах життя» [30].

Дані зарубіжних емпіричних досліджень підтверджують важливість соціальної підтримки та економічних ресурсів як ключових умов построзлучної адаптації. Так, М. Бадрі з колегами, досліджуючи жінок в Абу-Дабі, показали, що фінансова незалежність, доступ до освіти, стабільна зайнятість та підтримувальні соціальні мережі істотно знижують рівень емоційного дистресу й покращують якість життя розлучених жінок [31]. Автори наголошують, що економічна вразливість

і соціальна стигматизація розлучених жінок підсилюють почуття тривоги, сорому, ізоляції, а отже, гальмують адаптаційні процеси.

Окремо варто відзначити роль якості стосунків із колишнім партнером та особливостей спільного батьківства. І. Резнік зазначає, що висококонфліктні стосунки з колишнім чоловіком, часті сварки щодо виховання дітей, судові процеси щодо опіки й аліментів є хронічними стресорами, що підтримують емоційну напругу, зумовлюють повторну травматизацію й істотно ускладнюють адаптацію жінок [17]. Аналогічні висновки роблять І. Пеллон та співавт., демонструючи, що низька якість співбатьківства й високий рівень конфлікту після розлучення пов'язані з більш вираженою тривогою, депресивністю та соматизацією у батьків, передусім у матерів [37].

На рівні внутрішньопсихічних механізмів ключову роль у подоланні построзлучної кризи відіграють способи інтерпретації події, зміна життєвих смислів та когнітивне переосмислення власного досвіду. У працях Т. Титаренко, присвячених кризовим переживанням особистості, наголошується, що конструктивна адаптація до травматичних подій пов'язана з переходом від позиції пасивної жертви до позиції автора власної життєвої історії через переозначення події, пошук її сенсу, інтеграцію в життєвий наратив [20].

У контексті розлучення І. Леонова показує, що прийняття самотності як невід'ємної частини нового життєвого етапу – складний, але необхідний смислотворчий процес. Він включає відмову від ідеалізованих уявлень про «єдину можливу» модель щастя (шлюб за будь-яку ціну), переоцінку ролі стосунків у житті, пошук нових джерел значущості — професійних, творчих, дружніх, духовних [10]. Жінки, які здатні побачити у розлученні не лише втрату, а й можливість дистанціюватися від руйнівних стосунків, переосмислити власні потреби та цінності, демонструють більш сприятливі показники емоційної адаптації.

На когнітивному рівні важливими механізмами є рефлексія власного внеску у динаміку стосунків, формування більш реалістичних уявлень про себе і партнера, відмова від глобальних узагальнень на кшталт «зі мною неможливо бути щасливим/щасливою». Дослідження построзлучних інтервенцій, розроблених на засадах когнітивно-поведінкової терапії, демонструють, що цілеспрямована робота зі зниження катастрофізуючих переконань, ідентифікацією ірраціональних схем («я не заслуговую на любов», «я приречена бути самотньою») та формуванням більш гнучкого мислення сприяє зменшенню депресивних та тривожних симптомів [40].

Смислотворчі механізми построзлучної адаптації включають також процес пробачення — як колишнього партнера, так і себе. Зарубіжні дані свідчать, що здатність до пробачення пов'язана з нижчими рівнями гніву, образи та румінацій, а отже, з меншою тривалістю гострої фази построзлучного дистресу [35].

Емоційно-регуляційні механізми постають як «мости» між індивідуальними особливостями та зовнішніми умовами життя. С. Храброва у своєму дослідженні демонструє, що у розлучених жінок з високим рівнем емоційної саморегуляції спостерігається менше соматизованих симптомів (порушень сну, головного болю, вегетативних проявів), нижчий рівень тривожності й депресивності. Натомість жінки, які застосовують неконструктивні способи регуляції (алекситимія, «емоційне оніміння», розрядка через агресивну поведінку), частіше характеризуються стабільно негативним емоційним фоном [26].

Поведінкові механізми адаптації охоплюють активність жінки у побудові нового способу життя: пошук роботи або професійного розвитку, розширення соціального кола, участь у групах підтримки або психотерапії, включення у волонтерську чи громадську діяльність. Л. Казмірчук показує, що жінки, які після розлучення активно реалізуються у професійній сфері, навчанні, творчості, демонструють вищий рівень

суб'єктивної задоволеності життям і нижчий рівень відчуття екзистенційної порожнечі [3].

Результати турецького дослідження О. Челіка підтверджують, що спеціально розроблені програми построзлучної адаптації, які поєднують елементи психоедукації, розвитку емоційної регуляції та тренування соціальних навичок, сприяють покращенню життєвої задоволеності й зниженню психологічних симптомів у розлучених жінок [33]. Це свідчить, що поведінкова активність, спрямована на опанування нових навичок і формування конструктивних патернів взаємодії, є важливим механізмом подолання построзлучної кризи.

На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних досліджень можна узагальнити, що психологічна адаптація жінок після розірвання шлюбу зумовлюється взаємодією кількох груп чинників і реалізується через комплекс взаємопов'язаних механізмів:

Індивідуально-особистісні фактори (структура «Я-концепції», самооцінка, рівень психологічного благополуччя, емоційна регуляція, копінг-репертуар, стилі прив'язаності) визначають, наскільки жінка внутрішньо готова до переосмислення травматичного досвіду та прийняття відповідальності за власне життя.

Соціально-середовищні та соціально-економічні чинники (якість соціальної підтримки, характер співбатьківства, наявність стигми чи прийняття з боку оточення, економічна незалежність) створюють або сприятливий, або ворожий контекст для реалізації внутрішніх ресурсів.

Когнітивно-смыслотворчі механізми (рефлексія, переозначення події, прийняття самотності, пробачення, побудова нового життєвого сценарію) забезпечують інтеграцію пережитого досвіду у цілісну життєву історію й перехід від позиції жертви до позиції суб'єкта.

Емоційно-регуляційні та поведінкові механізми (усвідомлене проживання і вербалізація почуттів, звернення по допомогу, активне включення у нові ролі й види діяльності) дозволяють зменшити

інтенсивність дистресу та закріпити нові, більш адаптивні способи функціонування.

Успішна адаптація після розірвання шлюбу передбачає узгоджену дію всіх цих компонентів. Внутрішні ресурси особистості резонують з підтримувальним соціальним середовищем, смислотворчі процеси надають досвіду розлучення нового значення, а емоційно-поведінкові стратегії допомагають втілити ці зміни в реальному житті. Натомість дефіцит особистісних ресурсів, відсутність підтримки, хронічний конфлікт із колишнім партнером, економічна вразливість і фіксація на травматичних смислах призводять до формування затяжної построзлучної кризи.

### **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз проблеми дозволив розглядати розлучення як складний соціально-психологічний феномен, який для більшості жінок набуває статусу глибокої життєвої кризи. Було показано, що розлучення не обмежується юридичним фактом розірвання шлюбу, а виступає ненормативною сімейною та особистісною кризою, яка порушує звичний життєвий сценарій, систему ролей, джерела емоційної та матеріальної підтримки. Для жінки ця подія означає зміну соціального статусу, трансформацію ідентичності («дружина», «мати»), перегляд базових уявлень про близькість, довіру, любов, справедливість. Таким чином, розлучення визначається як багатовимірна психотравмуюча подія, що торкається емоційної, когнітивно-смислової, соціально-ролевої та екзистенційної сфер особистості.

З'ясовано, що емоційний стан жінок після розлучення відзначається високою інтенсивністю, суперечливістю та динамічністю. У структурі переживань домінують тривога, депресивність, смуток, гнів, образа, почуття провини та сорому, страх самотності й майбутнього. Важливе

місце займає феномен самотності, який поєднує як об'єктивні (зміна кола спілкування, зменшення підтримки), так і суб'єктивні (відчуття покинутості, «неповноцінності», екзистенційної порожнечі) компоненти. Емоційний стан характеризується фазністю: від шоку та заперечення – до гострих негативних переживань, а згодом поступової стабілізації та можливого емоційного зростання. Показано, що для частини жінок криза може стати поштовхом до переоцінки життєвих пріоритетів, посилення відчуття самотності й самоповаги, тоді як для інших вона набуває форми затяжного «построзлучного синдрому» з ризиком хронічної депресії та соматизації. Загалом емоційні реакції розглядаються як чутливий індикатор якості адаптаційного процесу.

Встановлено, що адаптація має багаторівневий характер і зумовлюється взаємодією індивідуально-особистісних, соціально-середовищних, когнітивно-смыслотворчих та емоційно-поведінкових чинників. До внутрішніх ресурсів належать особливості «Я-концепції», рівень психологічного благополуччя, сформованість навичок емоційної регуляції, репертуар копінг-стратегій, стилі прив'язаності та життєва зрілість. До зовнішніх – якість соціальної підтримки (родина, друзі, професійне оточення), характер співбатьківства та стосунків із колишнім партнером, економічні умови, ступінь соціальної стигматизації розлучення.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ**

#### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження**

Теоретичний аналіз, представлений у РОЗДІЛІ 1, засвідчив, що розлучення для більшості жінок виступає ненормативною життєвою кризою, яка поєднує інтенсивні емоційні переживання, зміну ідентичності, трансформацію соціальних ролей і необхідність побудови нового життєвого сценарію. Показано, що психологічна адаптація в построзлучний період зумовлюється поєднанням емоційного стану, особливостей переживання самотності, структури копінг-стратегій і рівня соціально-психологічної адаптованості. Це зумовило необхідність емпірично перевірити виявлені теоретичні положення на реальній вибірці розлучених жінок та конкретизувати психологічні чинники їх успішної чи ускладненої адаптації.

У дослідженні прийняло участь 28 жінок, які мають досвід офіційного розірвання шлюбу та перебувають у построзлучному періоді не менше шести місяців. Такий часовий інтервал дозволяє уникнути включення жінок у стані гострої кризової реакції та фокусуватися на власне процесах адаптації, що вже розгортаються у часі, але водночас залишаються психологічно значущими.

До вибірки були включені жінки віком від 25 до 50 років, які мають досвід сімейного життя та різний сімейний статус (наявність чи відсутність дітей, повторні партнерські стосунки, повторний шлюб тощо). Такий віковий діапазон дозволяє охопити найбільш типові для розлучення періоди життєвого циклу сім'ї та виявити певні варіації адаптаційних стратегій залежно від віку та життєвої ситуації.

Критеріями включення в дослідження виступають:

- факт офіційного розлучення (наявність юридично оформленого розірвання шлюбу);
- тривалість построзлучного періоду не менше 6 місяців та не більше, 3 років (щоб зберегти актуальність переживань);
- відсутність діагностованих тяжких психічних розладів (психотичного рівня), які могли б істотно спотворювати результати самозвіту;
- добровільна інформована згода на участь у дослідженні.

Дослідження проводилося за допомогою Goole-форми. Організаційно емпіричне дослідження доцільно вибудовувалося у кілька послідовних етапів:

Підготовчий етап – уточнення гіпотез і завдань дослідження, добір та апробація психодіагностичних методик, підготовка інформаційних матеріалів (інформована згода, інструкції до тестів), погодження дослідження з адміністрацією установ, де воно проводитиметься.

Основний (констатувальний) етап – безпосереднє проведення опитування: заповнення жінками комплексу стандартизованих методик, описаних нижче.

Аналітико-інтерпретаційний етап – опрацювання отриманих даних (підрахунок первинних і стандартизованих балів, розрахунок описової статистики, кореляційний та порівняльний аналіз), формулювання висновків щодо психологічних особливостей адаптації жінок після розлучення, виокремлення груп з різним рівнем адаптованості та розробка на цій основі практичних рекомендацій.

Основу емпіричного етапу становить комплекс психодіагностичних методик, які широко застосовуються в українській психологічній практиці і мають україномовні описи, адаптації.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда належить до класичних інструментів оцінки інтегрального рівня адаптованості особистості в різних соціальних

середовищах. Він дозволяє оцінити такі параметри, як адаптованість-дезадаптованість, внутрішній-зовнішній контроль, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт-дискомфорт, прагнення до домінування тощо. Застосування тесту СПА в контексті адаптації жінок після розлучення дає можливість кількісно оцінити загальний рівень їх включеності в нову соціальну ситуацію, ступінь внутрішнього контролю над подіями власного життя, здатність до конструктивних контактів та рівень психологічного комфорту в построзлучний період.

Для оцінки емоційного стану жінок після розлучення доцільно використати Госпітальну шкалу тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale – HADS), розроблену A. S. Zigmond та R. P. Snaithe.

HADS складається з двох підшкал – тривоги (HADS-A) та депресії (HADS-D), що дозволяє отримати окремі оцінки рівня тривожності та депресивності без вираженого впливу соматичних симптомів. У дослідженні жінок після розлучення HADS дозволяє виділити групи з клінічно вираженим, субклінічним і низьким рівнями тривоги та депресії і зіставити ці показники з рівнем соціально-психологічної адаптації, самотності та копінг-стратегій.

3. Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale, версія 3). Враховуючи, що центральним психологічним феноменом построзлучного періоду для багатьох жінок є переживання самотності, до комплексу методик включено шкалу самотності UCLA (версія 3), розроблену D. Russell, L. Replau, M. Ferguson і адаптовану до українського контексту. Шкала містить 20 тверджень, що відображають частоту переживання емоційної та соціальної самотності, а також відчуття ізоляції й нестачі близьких контактів. Отримані бали дозволяють розділити респонденток на групи з низьким, середнім та високим рівнями самотності. Для жінок після розлучення цей показник є важливим маркером успішності побудови нової системи міжособистісних зв'язків та інтеграції в нову життєву ситуацію.

4. Опитувальник копінг-стратегій (Ways of Coping Questionnaire – WCQ / Brief COPE у українській адаптації). З огляду на те, що адаптація до розлучення значною мірою залежить від того, які способи подолання стресових ситуацій обирає жінка, доцільним є застосування опитувальника копінг-стратегій. В українських дослідженнях для оцінки копіngu широко використовуються опитувальник Р. Лазаруса і С. Фолкмана (WCQ) в адаптації Л. І. Вассермана.

Опитувальник дозволяє оцінити частоту використання проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій, а також таких форм копіngu, як пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, самозвинувачення, дистанціювання тощо. У контексті дослідження жінок після розлучення це дає змогу співвіднести характер копінг-поведінки з рівнем їхньої адаптації, емоційним станом та самотністю.

Для аналізу отриманих результатів використовували описову статистику (середні значення, стандартні відхилення, частоти, відсоткові розподіли), кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) для виявлення зв'язків між показниками адаптації, тривоги, депресії, самотності та копінг-стратегій.

Таким чином, організація та методи емпіричного дослідження побудовані таким чином, щоб забезпечити комплексну діагностику ключових аспектів психологічної адаптації жінок після розлучення – від загальної соціально-психологічної адаптованості до специфіки емоційного стану, переживання самотності та структур копінг-поведінки.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного стану та рівня адаптації жінок**

У ході емпіричного дослідження за тестом соціально-психологічної адаптації (СПА) Роджерса-Даймонда було обстежено 28 жінок у

построзлучному періоді. Узагальнений показник соціально-психологічної адаптованості коливався в діапазоні від 34 до 82 балів, при цьому середнє значення становило 57,3 бала ( $SD = 12,4$ ). За рівнями адаптованості було виокремлено три групи: до групи з низьким рівнем адаптації увійшло 32,1% вибірки, до групи з середнім рівнем – 42,9%, до групи з високим рівнем адаптації – 25,0%. Таким чином, майже половина опитаних демонструє помірний, «робочий» рівень включеності в нову соціальну ситуацію після розлучення, тоді як у третини фіксується виражена дезадаптованість, що потребує психологічної підтримки (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники соціально-психологічної адаптації жінок у  
построзлучний період за тестом Роджерса-Даймонда ( $n = 28$ )

| Показник                                           | М    | SD   |
|----------------------------------------------------|------|------|
| Загальний рівень соціально-психологічної адаптації | 57,3 | 12,4 |
| Внутрішній – зовнішній контроль                    | 55,8 | 10,7 |
| Самоприйняття                                      | 52,1 | 11,3 |
| Прийняття інших                                    | 58,7 | 9,5  |
| Емоційний комфорт                                  | 44,6 | 13,2 |
| Прагнення до домінування                           | 49,2 | 8,9  |

Показник «внутрішній – зовнішній контроль» загалом має тенденцію до переважання внутрішньої локалізації відповідальності: середнє значення становило 55,8 бала ( $SD = 10,7$ ). Водночас розподіл за рівнями показав, що 21,4% жінок характеризуються переважно зовнішнім локусом контролю (орієнтація на обставини, «долю», інших людей), 46,4% респонденток – змішаним типом (поєднання внутрішньої та зовнішньої орієнтації), а 32,1% учасниць – вираженим внутрішнім контролем. Це свідчить, що приблизно третина жінок уже сприймає себе активними суб'єктами змін після розлучення, тоді як частина досі схильна бачити себе жертвою обставин, що може ускладнювати адаптацію.

За шкалою самоприйняття отримано середній показник 52,1 бала ( $SD = 11,3$ ), що відповідає помірному рівню позитивного ставлення до себе. У групу з низьким самоприйняттям увійшло 28,6% жінок, із середнім рівнем – 50,0% респонденток, із високим рівнем самоприйняття – 21,4% жінок. Таким чином, половина вибірки демонструє відносно прийнятне, але нестабільне ставлення до себе, тоді як у майже третини самоприйняття знижене, що проявляється у самозвинуваченні, знеціненні власного досвіду, сумнівах у власній привабливості та спроможності будувати стосунки.

Прийняття інших у середньому виявилось дещо вищим, ніж самоприйняття: середнє значення становило 58,7 бала ( $SD = 9,5$ ). Низький рівень прийняття інших (критичність, недовіра, емоційна відстороненість) зафіксовано у 25,0% жінок, середній – у 46,4% учасниць, високий – у 28,6% респонденток. Отримані дані свідчать, що попри травматичний досвід розлучення, більшість жінок зберігають загалом позитивне ставлення до інших людей і потенційну готовність до конструктивної взаємодії, хоча у чверті вибірки простежується підвищена настороженість та схильність до соціального дистанціювання.

Показники емоційного комфорту засвідчили, що емоційна сфера у построзлучний період залишається найбільш вразливою. Середнє значення емоційного комфорту становило 44,6 бала ( $SD = 13,2$ ), що вказує на загальну тенденцію до помірного емоційного дискомфорту. До групи з низьким емоційним комфортом (виражений дискомфорт, тривожність, напруженість, емоційна втома) увійшло 39,3% жінок, із середнім рівнем – 35,7% респонденток, із відносно високим комфортом – 25% учасниць. Таким чином, у більш ніж третини опитаних емоційний фон залишається нестабільним і напруженим, що узгоджується з даними про підвищену тривожність і депресивність у построзлучний період.

Шкала «прагнення до домінування» виявила досить помірні показники: середнє значення становило 49,2 бала ( $SD = 8,9$ ). Низький

рівень домінантності (орієнтація на поступливість, уникання конфліктів, підвищена залежність від думки інших) виявлено у 35,7% жінок, середній – у 42,9% респонденток, високий – у 21,4% учасниць. Це свідчить про тенденцію значної частини жінок обирати радше адаптивно-комплаєнтну стратегію поведінки, уникаючи відкритого відстоювання власних кордонів, що могло бути характерним і для періоду шлюбу та впливати на переживання розлучення. Водночас близько п'ятої частини вибірки демонструє достатньо виражену суб'єктну позицію та готовність до активного впливу на оточення.

Узагальнюючи результати за тестом СПА, можна констатувати, що більшість жінок у построзлучний період перебувають у стані помірної соціально-психологічної адаптації: вони загалом здатні функціонувати в нових життєвих умовах, підтримують стосунки з оточенням і частково беруть на себе відповідальність за власне життя. Водночас у третини респонденток виявлено низький рівень адаптованості, поєднаний зі зниженим самоприйняттям і вираженим емоційним дискомфортом. Найбільш уразливими ланками їхньої адаптації є емоційна сфера та образ «Я», тоді як соціальне сприйняття інших здебільшого зберігає потенціал для конструктивних контактів

У межах дослідження емоційного стану жінок у построзлучний період було проаналізовано результати за Госпітальною шкалою тривоги і депресії HADS для 28 респонденток. Середній показник тривоги (HADS-A) у вибірці становив 9,8 бала ( $SD = 3,9$ ) за діапазону від 3 до 17 балів. Це в цілому відповідає субклінічному рівню тривожності. За рівнями тривоги було виокремлено три групи: низький рівень тривоги – 32,1% жінок; субклінічний рівень – 39,3% респонденток; клінічно виражений рівень тривоги – 28,6% жінок.

Таким чином, майже 70% учасниць дослідження демонструють принаймні підвищений рівень тривожності, причому у майже третини респонденток симптоми тривоги досягають клінічно значущої

вираженості. Це свідчить про те, що построзлучний період для більшості жінок супроводжується стійким відчуттям внутрішньої напруги, занепокоєння щодо майбутнього, труднощами розслаблення, що узгоджується з якісними даними про переживання невизначеності, страху самотності та фінансової нестабільності (рис. 2.1).

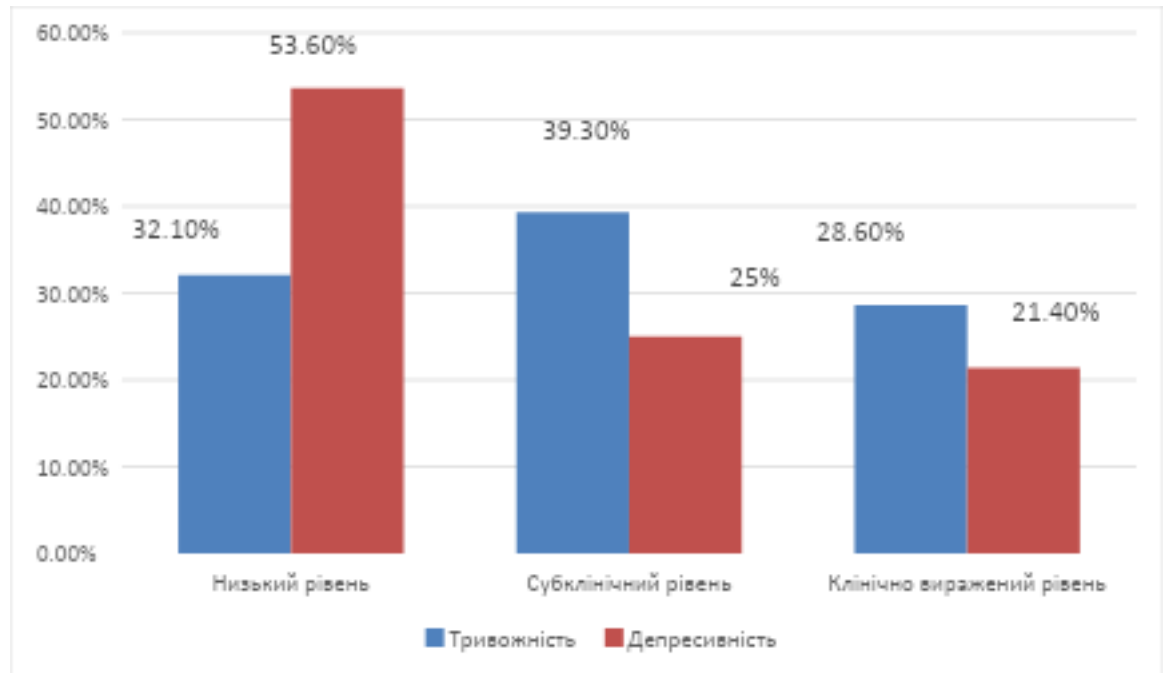


Рис. 2.1. Результати діагностики за Госпітальною шкалою тривоги і депресії HADS

Середній показник депресивності (HADS-D) виявився дещо нижчим, ніж тривожності, але також підвищеним: 7,6 бала ( $SD = 3,5$ ), з розмахом від 1 до 15 балів. Розподіл за рівнями депресії був таким: низький рівень депресивних симптомів – 53,6% жінок; субклінічний рівень – 25,0% респонденток; клінічно виражений рівень депресії – 21,4% учасниць.

Отже, 46,4% вибірки має підвищений або клінічно значущий рівень депресивних проявів. Для цих жінок характерними є відчуття пригніченості, зниження інтересу до звичних занять, емоційне виснаження та песимістичне бачення майбутнього. Водночас у 53,6% респонденток низький рівень депресивності, у 25,0% – субклінічний рівень, а в 21,4% жінок – клінічно виражений рівень.

Порівняльний аналіз частот показав, що поєднання високої тривожності й високої депресивності спостерігається приблизно в п'ятій частині вибірки. 17,9% жінок мають одночасно клінічно значущі показники і за HADS-A, і за HADS-D. Саме ця група виглядає найбільш уразливою в плані психологічного благополуччя й потребує пріоритетної уваги з боку фахівців (індивідуального консультування, психотерапевтичної підтримки).

Натомість комбінація низького рівня депресії та низького/субклінічного рівня тривоги (тобто відносно сприятливий емоційний стан) притаманна 35,7% жінкам. Ці респондентки, згідно з даними попереднього аналізу за СПА, частіше належать до групи із середнім або високим рівнем соціально-психологічної адаптації, що вказує на взаємозв'язок між емоційною стабільністю та ефективністю функціонування в новій життєвій ситуації.

Узагальнюючи, результати за шкалою HADS демонструють, що тривожні симптоми в построзлучний період виражені у більшості жінок і частіше мають субклінічний рівень, аніж депресивні. Майже половина вибірки характеризується підвищеними або клінічно значущими показниками депресивності. Найуразливішою групою є жінки з поєднанням високої тривоги і високої депресії, для яких розлучення виступає не лише життєвою кризою, а й фактором загального психічного виснаження. Водночас у частини респонденток зберігається відносно сприятливий емоційний фон, що, ймовірно, пов'язано з більш високим рівнем соціально-психологічної адаптації, ефективними копінг-стратегіями та підтримувальним соціальним середовищем.

Результати дослідження рівня самотності за шкалою UCLA (версія 3) серед 28 жінок у построзлучний період показали, що переживання самотності є справді одним із центральних компонентів їхнього психоемоційного стану. Загальний інтегральний показник за шкалою коливався від 26 до 74 балів. Середнє значення становило 49,5 бала при

стандартному відхиленні  $SD = 11,2$ , що відповідає середньому рівню самотності в цілому по вибірці. Це свідчить про те, що для більшості учасниць почуття самотності є вираженим і психологічно значущим, але ступінь його інтенсивності істотно варіює залежно від індивідуальної ситуації й наявних ресурсів.

Розподіл жінок за цими рівнями виявився таким: до групи з низьким рівнем самотності увійшло 25,0% респонденток; середній рівень самотності зафіксовано у 42,9% жінок; високий рівень самотності виявлено у 32,1% учасниць.

Таким чином, 75% опитаних демонструють середній або високий рівень самотності, причому у третини вибірки почуття самотності є інтенсивним, таким, що значною мірою забарвлює сприйняття себе та соціального оточення (рис. 2.2).

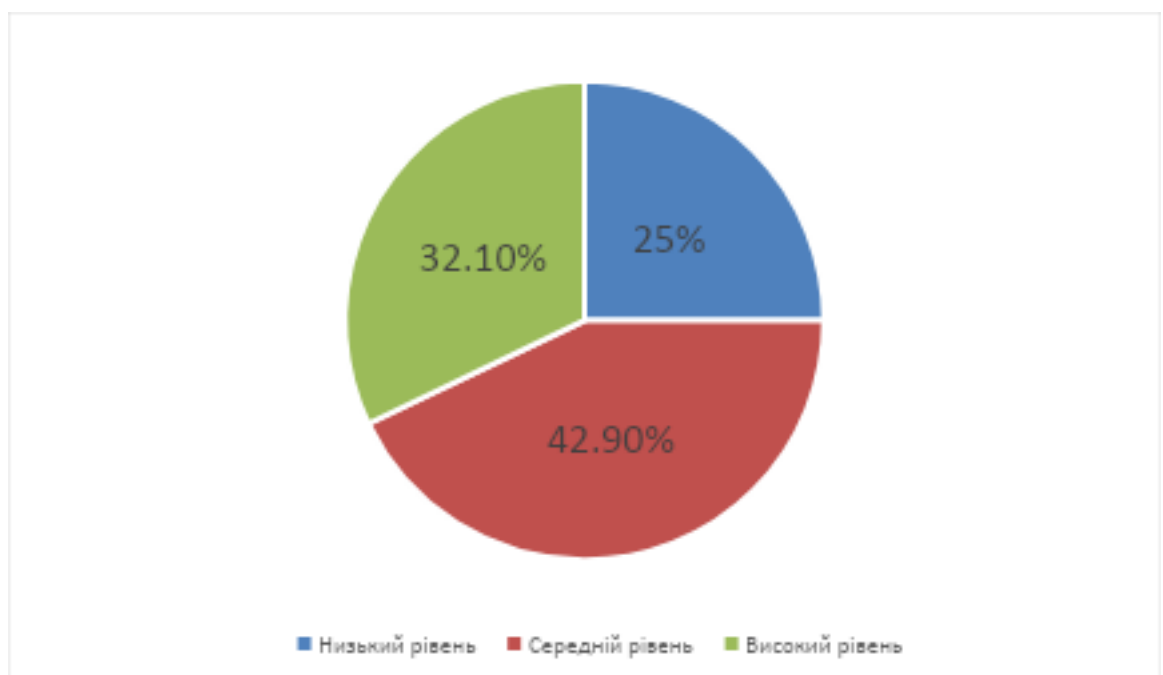


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня самотності за шкалою UCLA (версія 3)

Аналіз відповідей за окремими пунктами шкали засвідчив, що для жінок із високими показниками самотності найбільш характерними є твердження, пов'язані з:

- відчуттям емоційної ізолюваності («я не маю з ким посправжньому поговорити», «я почуваюся не зрозумілою для інших»);
- переживанням відсутності близької людини, якій можна довірити особисті переживання;
- суб'єктивним досвідом «випадання» зі звичного кола спілкування, зменшення кількості контактів поза робочим середовищем;
- відчуттям, що інші люди наче живуть «повноцінніше», мають стабільні стосунки й підтримку.

Для жінок із середнім рівнем самотності більш типовою є амбівалентна картина. З одного боку, вони визнають, що іноді почуваються ізолюваними або «не на своєму місці» в компаніях, з іншого – зберігають кілька значущих контактів (родина, подруги, колеги), які певною мірою компенсують дефіцит близьких стосунків. Їхня самотність частіше має ситуативний характер і актуалізується у «триггерних» ситуаціях (сімейні свята, вихідні, спільні заходи друзів із партнерами тощо).

Жінки з низьким рівнем самотності зазвичай повідомляють про наявність стабільної мережі підтримки. Це можуть бути близькі подруги, підтримувальні стосунки з батьками чи дорослими дітьми, включеність у професійну або волонтерську спільноту. Для них розлучення, попри емоційно важкий характер, не призвело до радикальної руйнації соціальних зв'язків, а почуття самотності часто набуває форми продуктивної усамітненості, пов'язаної з рефлексією та переосмисленням життєвих пріоритетів.

Середнє значення 49,5 бала свідчить про те, що самотність є системним елементом построзлучного досвіду більшості жінок, а не поодиноким чи випадковим переживанням. Високі показники самотності (у 32,1% респонденток) часто поєднуються (за попереднім аналізом) із низьким рівнем соціально-психологічної адаптації та підвищеними

показниками тривоги й депресивності, що дозволяє розглядати самотність як ключовий маркер дезадаптації. У групі з низьким рівнем самотності частіше представлені жінки з відносно вищими показниками адаптованості та внутрішнього контролю, для яких характерні активні копінг-стратегії, відкритість до нових контактів і здатність вибудовувати підтримувальні стосунки.

Отримані результати за опитувальником копінг-стратегій дозволяють виділити загальні типи подолання стресу, характерні для жінок у построзлучний період. Проблемно-орієнтований копінг, що включає планування, активне розв'язання проблем і пошук інформації, виявився достатньо вираженим: середній показник становив  $M = 2,1$  бала ( $SD = 0,5$ ). До групи з низьким рівнем використання цих стратегій увійшло 17,9% жінок, із середнім рівнем – 46,4% респонденток, а з високим рівнем – 35,7% жінок. Отже, понад 80% опитаних принаймні помірно спираються на активні способи подолання – такі як пошук роботи, юридичне врегулювання питань опіки, планування бюджету, налагодження побуту, – що узгоджується з даними про середній рівень їх соціально-психологічної адаптації. Водночас майже п'ята частина вибірки (17,9%) демонструє низький рівень проблемно-орієнтованої активності, що, ймовірно, пов'язано з емоційним виснаженням і переживанням себе як «жертви обставин» (рис. 2.3).

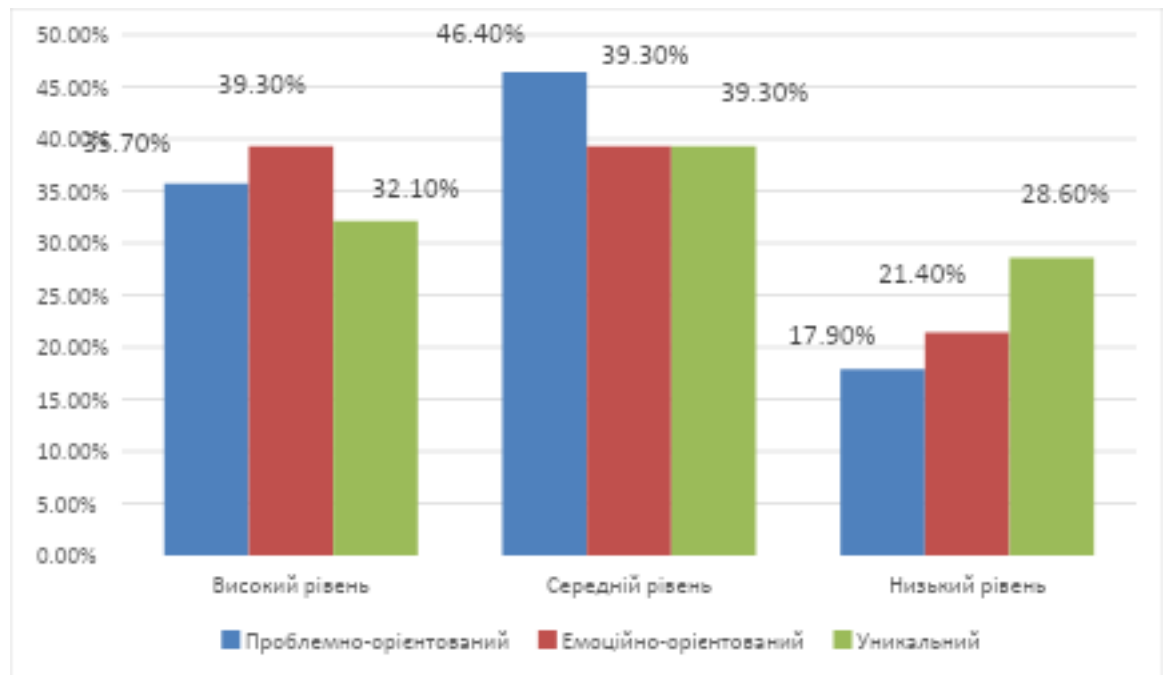


Рис. 2.3. Загальні типи копінг-стратегій жінок у построзлучний період

Емоційно-орієнтований копінг, спрямований переважно на регуляцію почуттів (сльози, емоційна розрядка, вираження образи, румінації, емоційне «прокручування» ситуації), має середнє значення  $M = 2,0$  бала ( $SD = 0,6$ ). Низький рівень його використання зафіксовано у 21,4% жінок, середній – в 39,3%, високий – також в 39,3% респонденток. Таким чином, майже 80% учасниць часто або дуже часто вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій. Для частини жінок вони виконують адаптивну функцію – сльози як «розрядка», відверті розмови з близькими, – однак для тих, хто має високі показники тривоги та депресії, емоційний копінг нерідко набуває форми хронічних румінацій і «зациклювання» на негативних переживаннях, що затримує вихід із кризи.

Стратегії уникнення (унікальний копінг) – емоційне дистанціювання, ігнорування проблеми, «занурення» в роботу, надмірне використання соціальних мереж, відкладання важливих рішень – характеризуються середнім значенням  $M = 1,7$  бала ( $SD = 0,6$ ). Низький рівень уникання продемонстрували 28,6% жінок, середній – 39,3%, високий – 32,1% респонденток. Таким чином, понад 70% вибірки

принаймні помірно використовують унікальні стратегії, а третина – часто. Для цієї групи типові такі патерни, як відкладання вирішення конфліктних питань з колишнім партнером, «заглиблення» у роботу чи побут, аби не думати про болісні теми, емоційне «відключення» у спілкуванні. Такі форми копінгу можуть давати тимчасове полегшення, але в довготривалій перспективі підтримують відчуття самотності та незавершеності ситуації.

Аналіз окремих змістових форм копінгу показав, що пошук соціальної підтримки (звернення по емоційну й інструментальну допомогу до друзів, родичів, колег, психолога) є одним із найбільш виражених ресурсів: середній показник становив  $M = 2,3$  бала ( $SD = 0,5$ ). Низький рівень пошуку підтримки продемонстрували 21,4% жінок, середній – 32,1%, високий – 46,4% респонденток. Отже, майже половина вибірки активно залучає соціальні ресурси, що пов'язано з вищим рівнем адаптації та нижчими показниками самотності. Водночас близько п'ятої частини жінок (21,4%) рідко звертаються по допомогу, що може бути наслідком недовіри, сорому або установки «я маю справлятися сама» і робить їх емоційно більш вразливими.

Стратегії позитивної переоцінки (пошук сенсу в пережитому, бачення розлучення як шансу на зміни, акцент на особистісному зростанні) характеризуються середнім значенням  $M = 2,0$  бала ( $SD = 0,5$ ). Низький рівень позитивної переоцінки властивий 25,0% жінкам, середній – 42,9%, високий – 32,1% респонденткам. Це свідчить, що приблизно третина жінок уже активно інтерпретує розлучення як можливість для переосмислення життя й самореалізації, що корелює з більш високим рівнем адаптації та нижчою депресивністю. Натомість у респонденток із низьким рівнем позитивної переоцінки частіше фіксуються високі показники самотності й відчуття «життєвого краху» (рис. 2.4).

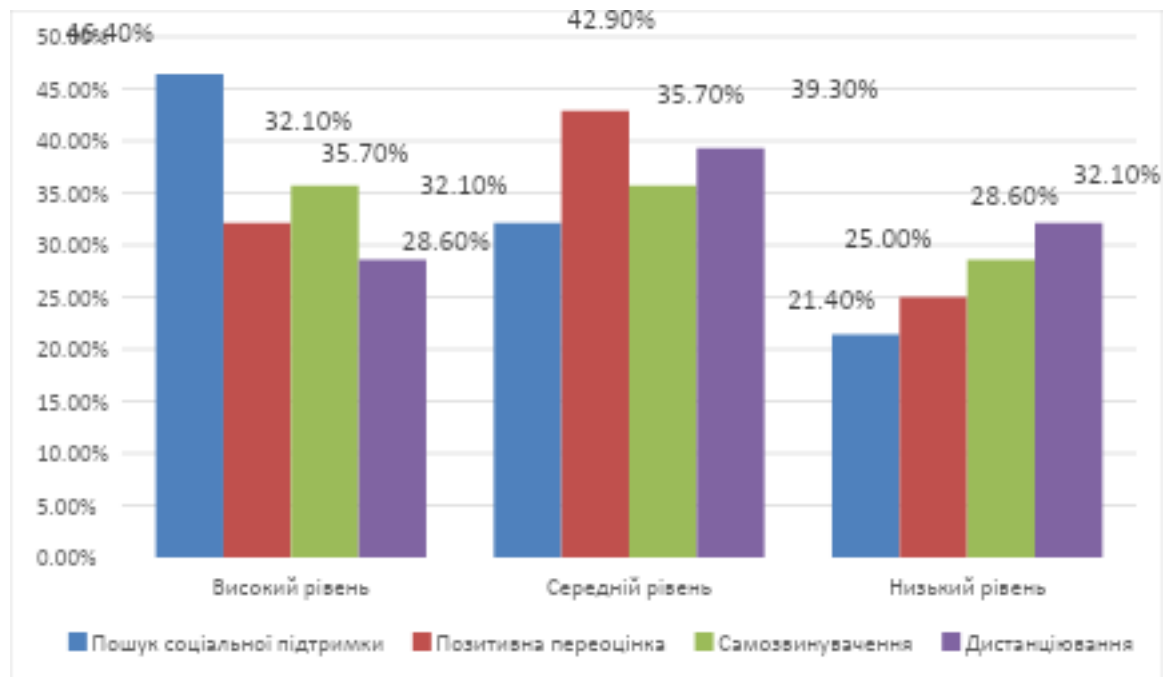


Рис. 2.4. Окремі змістові форми копінг-стратегій жінок у построзлучний період

Самозвинувачення як копінг-стратегія має середнє значення  $M = 1,9$  бала ( $SD = 0,7$ ). Низький рівень самозвинувачення продемонстрували 28,6% жінок, середній – 35,7%, високий – 35,7% респонденток. Отже, понад третина учасниць часто схильні покладати основну відповідальність за розрив стосунків на себе, звинувачувати себе в «невдачі шлюбу» та власній «неідеальності». У цієї групи найчастіше спостерігаються підвищені показники депресивності й зниженого самоприйняття, що дає підстави розглядати самозвинувачення як один із ключових дезадаптивних механізмів подолання построзлучної кризи.

Стратегії дистанціювання – когнітивного й емоційного (знецінювання значущості стосунків, емоційне «охолодження», зменшення контактів, уникання обговорення болючих тем) – мають середній показник  $M = 1,6$  бала ( $SD = 0,6$ ). Низький рівень дистанціювання зафіксовано у 32,1% жінок, середній – в 39,3%, високий – у 28,6% респонденток. У помірних межах дистанціювання може виконувати захисну функцію, даючи паузу для стабілізації стану, однак високі показники цієї стратегії пов'язані з вищими рівнями самотності за

шкалою UCLA та нижчим прийняттям інших за тестом СПА. Для таких жінок характерні відчуття «емоційного паралічу», небажання будувати нові близькі стосунки, зростання недовіри до людей.

Узагальнюючи, сукупні результати свідчать про змішаний, амбівалентний копінг-профіль. З одного боку, у більшості жінок достатньо виражені проблемно-орієнтовані стратегії, активний пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка, що формує потужний ресурс адаптації. З іншого – високий рівень емоційно-орієнтованого та унікального копінгу, часте самозвинувачення й дистанціювання вказують на наявність дезадаптивних механізмів, які підтримують тривогу, депресивність і переживання самотності. Найбільш уразливою є група жінок із поєднанням високих показників самозвинувачення та уникання, високого рівня самотності та зниженої соціально-психологічної адаптованості.

Натомість більш успішна адаптація притаманна тим, хто активно застосовує проблемно-орієнтований копінг, регулярно звертається по соціальну підтримку, здатний до позитивної переоцінки ситуації розлучення й рідко використовує самозвинувачення та тривале дистанціювання.

Для виявлення взаємозв'язків між ключовими психічними показниками жінок у построзлучний період було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. У аналіз були включені: інтегральний показник соціально-психологічної адаптації (СПА), рівні тривоги (HADS-A) та депресії (HADS-D), показник самотності (UCLA), а також узагальнені типи копінг-стратегій (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, унікальний) і змістові форми копінгу (пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, самозвинувачення, дистанціювання). Значущість кореляцій оцінювалася на рівнях  $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$ .

Результати показали, що соціально-психологічна адаптація має системні зв'язки з більшістю досліджуваних змінних. Інтегральний

показник адаптованості виявив негативний кореляційний зв'язок із тривогою ( $\rho \approx -0,58$ ;  $p < 0,01$ ), депресією ( $\rho \approx -0,62$ ;  $p < 0,01$ ) та самотністю ( $\rho \approx -0,66$ ;  $p < 0,01$ ). Тобто зі зростанням тривожних і депресивних симптомів, а також інтенсивності переживання самотності рівень адаптованості жінок після розлучення суттєво знижується. Жінки з низькими показниками СПА, як правило, демонструють більш виражений емоційний дистрес, відчуття ізоляції та «невписаності» в нову життєву ситуацію.

Водночас позитивні кореляції адаптованості виявлені з проблемно-орієнтованим копінгом ( $\rho \approx 0,54$ ;  $p < 0,01$ ), позитивною переоцінкою ( $\rho \approx 0,50$ ;  $p < 0,01$ ) і пошуком соціальної підтримки ( $\rho \approx 0,46$ ;  $p < 0,05$ ). Це означає, що чим частіше жінка вдається до планування, активного розв'язання проблем, переосмислення досвіду розлучення як шансу на зміни та звертається по допомогу до значущих інших, тим вищим є рівень її соціально-психологічної адаптованості.

Показники емоційної дезадаптації – тривога і депресія – очікувано виявили тісний позитивний зв'язок між собою ( $\rho \approx 0,64$ ;  $p < 0,01$ ) та з самотністю (для тривоги  $\rho \approx 0,55$ ;  $p < 0,01$ , для депресії  $\rho \approx 0,61$ ;  $p < 0,01$ ). Це свідчить, що жінки, які відчувають високу тривогу, схильні також до підвищеної депресивності й вираженого досвіду самотності. Емоційний дистрес у построзлучний період має комплексний характер і зачіпає одночасно кілька вимірів психічного стану.

Тривога та депресія виявили значущі позитивні кореляції з дезадаптивними копінг-стратегіями. Так, депресивність пов'язана з високим рівнем самозвинувачення ( $\rho \approx 0,52$ ;  $p < 0,01$ ) та унікальним копінгом ( $\rho \approx 0,47$ ;  $p < 0,05$ ). Жінки, які частіше звинувачують у всьому себе, схильні уникати прямого розв'язання проблем та емоційно дистанціюватися, загалом демонструють більш виражені депресивні симптоми. Тривога, у свою чергу, позитивно корелює з емоційно-орієнтованим копінгом ( $\rho \approx 0,49$ ;  $p < 0,01$ ) та дистанціюванням ( $\rho \approx 0,44$ ;

$p < 0,05$ ), що вказує на зв'язок підвищеної напруженості з частим «прокручуванням» ситуації, емоційними зривами й водночас – прагненням ухилитися від болісних тем у спілкуванні.

Самотність за шкалою UCLA також виявила низку значущих зв'язків: вона негативно корелює із загальним рівнем адаптації ( $\rho \approx -0,66$ ;  $p < 0,01$ ), проблемно-орієнтованим копінгом ( $\rho \approx -0,43$ ;  $p < 0,05$ ), пошуком соціальної підтримки ( $\rho \approx -0,48$ ;  $p < 0,01$ ) та позитивною переоцінкою ( $\rho \approx -0,45$ ;  $p < 0,05$ ). Це означає, що жінки, які рідше планують свої дії, менше шукають підтримки та не схильні шукати сенс у пережитому, почуваються значно самотнішими. Натомість позитивні кореляції самотності виявлені з унікальними стратегіями ( $\rho \approx 0,51$ ;  $p < 0,01$ ), дистанціюванням ( $\rho \approx 0,53$ ;  $p < 0,01$ ) та самозвинуваченням ( $\rho \approx 0,49$ ;  $p < 0,01$ ). Тобто чим більше жінка ухиляється від вирішення проблем, емоційно «охолоджується» та схильна звинувачувати себе, тим сильніше вона переживає ізоляцію й відчуття «відрізаності» від інших.

Аналіз зв'язків між копінг-стратегіями показав їхню внутрішню структурованість. Проблемно-орієнтований копінг помірно позитивно корелює з пошуком соціальної підтримки ( $\rho \approx 0,42$ ;  $p < 0,05$ ) та позитивною переоцінкою ( $\rho \approx 0,47$ ;  $p < 0,05$ ), що вказує на формування «ресурсного» профілю: жінки, які активно діють, одночасно схильні залучати оточення та надавати подіям нових, більш конструктивних смислів. Дезадаптивні ж стратегії – самозвинувачення, уникання та дистанціювання – утворюють інший «кластер»: між самозвинуваченням і униканням кореляція становила близько  $\rho \approx 0,45$  ( $p < 0,05$ ), між самозвинуваченням і дистанціюванням –  $\rho \approx 0,41$  ( $p < 0,05$ ). Це свідчить, що схильність до внутрішньої критики й почуття провини часто поєднується з відходом від активної взаємодії і проблемних ситуацій.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити кілька принципових висновків. По-перше, низька адаптованість, висока тривога, депресія та самотність утворюють єдиний контур

психоемоційної дезадаптації, який підтримується переважанням дезадаптивних копінг-стратегій – самозвинувачення, уникання, емоційного «зациклення» і дистанціювання. По-друге, більш успішна адаптація жінок після розлучення пов'язана з іншою комбінацією характеристик: нижчим рівнем тривоги, меншими проявами депресивності й самотності, частим використанням проблемно-орієнтованого копінгу, пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки ситуації.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після розлучення**

Отримані теоретичні та емпіричні дані дають змогу сформулювати цілеспрямовану систему психологічної підтримки жінок у построзлучний період. Результати діагностики засвідчили, що значна частина респонденток перебуває у стані помірної або низької соціально-психологічної адаптації, демонструє підвищені рівні тривожності та депресивності, виражене переживання самотності, а також амбівалентний профіль копінг-стратегій із поєднанням ресурсних (проблемно-орієнтований копінг, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка) та дезадаптивних (самозвинувачення, уникання, дистанціювання, румінації) механізмів. Це зумовлює необхідність комплексного, багаторівневого підходу до психологічної допомоги.

Першою групою рекомендацій є окреслення загальних принципів психологічної підтримки. Допомога жінкам після розлучення має ґрунтуватися на безумовній прийнятності особистості, конфіденційності, безоцінності, добровільності участі та орієнтації на ресурс, а не лише на проблему. Важливою є нормалізація переживань. Фахівець допомагає усвідомити, що тривога, смуток, образа, страх майбутнього, почуття самотності є закономірними реакціями на втрату і не є «ознакою

слабкості» чи «невдачі». Створення безпечного психологічного простору, де жінка може відкрито говорити про свої почуття, є базовою умовою подальшої корекційної роботи.

З огляду на високі показники тривожності та депресивності за шкалою HADS, одним із провідних напрямів підтримки є стабілізація емоційного стану. На початкових етапах доцільно проводити психоедукацію щодо природи тривоги, депресії, симптомів емоційного виснаження, а також обговорювати зв'язок між стресом, тілесними проявами та мисленнєвими патернами. Жінок варто навчати базових навичок саморегуляції: усвідомленого дихання, коротких вправ на м'язову релаксацію, простих технік «заземлення» та самозаспокоєння, які можна використовувати в щоденних ситуаціях емоційної напруги. Важливо поступово переводити фокус із пасивного переживання станів до активного ставлення: «що я можу зробити для себе в цей момент, щоб полегшити свій стан, зберігаючи самоповагу».

Особливу увагу слід приділити роботі з самозвинуваченням, яке, відповідно до результатів дослідження, у значної частини жінок має високий рівень і поєднується з депресивністю та зниженим самоприйняттям. Психологічна допомога в цьому напрямі може включати виявлення внутрішніх критичних переконань («я все зіпсувала», «зі мною щось не так», «я не заслуговую на любов»), їх когнітивний аналіз і поступову заміну більш реалістичними й підтримувальними установками. Замість тотального самозвинувачення важливо формувати диференційоване бачення відповідальності: розрізнення власних помилок, особливостей партнера, зовнішніх обставин, нереалістичних очікувань. Це сприяє відновленню самоповаги й зменшенню депресивних переживань.

Не менш важливим напрямом є подолання самотності та відновлення соціальних зв'язків. Високі показники за шкалою UCLA у третини вибірки свідчать, що почуття ізоляції й відчуття «випадання» зі

звичного соціального оточення є провідними факторами дезадаптації. Ефективним форматом підтримки є групи психологічної або взаємопідтримки для жінок, які пережили розлучення. У груповому середовищі учасниці отримують досвід «нормалізації» («я не одна в такій ситуації»), можливість ділитися власними історіями, бачити різні стратегії подолання й емоційно резонувати з досвідом інших. Психолог у такій групі може фасилітувати обговорення тем довіри, кордонів, побудови нових взаємин, страху повторних стосунків, працювати з установками щодо себе та чоловіків.

На індивідуальному рівні рекомендується поступове й дозоване розширення соціальної активності жінки (оновлення контактів з друзями, долучення до професійних, волонтерських або інтересових спільнот, участь у заходах, які відповідають її цінностям). Акцент робиться не на «обов'язковому пошуку нового партнера», а на відновленні відчуття включеності в життя й зв'язку з іншими людьми. Практичні завдання можуть мати форму невеликих кроків: написати повідомлення старій подрузі, погодитися на зустріч у безпечному колі, зареєструватися на курс або тренінг.

З урахуванням того, що рівень соціально-психологічної адаптації за тестом СПА пов'язаний з внутрішнім локусом контролю, самоприйняттям і прийняттям інших, наступною важливою лінією рекомендацій є посилення суб'єктності та «Я-концепції» жінки. Психологічна робота може включати інвентаризацію ресурсів (особистісних, професійних, соціальних), переосмислення ролей («я – не тільки дружина/колишня дружина, я – професіоналка, мати, подруга, людина з власними інтересами»), формування нового образу майбутнього. Корисними є техніки роботи з цінностями і цілями, складання індивідуального «построзлучного» плану життя, який охоплює професійну сферу, відпочинок, саморозвиток, стосунки з дітьми, турботу

про себе. Такий план допомагає перевести адаптацію із площини «виживання» в площину «цілеспрямованих змін».

Корекція копінг-профілю, виявленого в дослідженні, є ще одним ключовим завданням. З огляду на те, що проблемно-орієнтований копінг, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка пов'язані з вищою адаптацією, а уникання, дистанціювання та самозвинувачення – з вищою тривожністю, депресією й самотністю, психологічна допомога має бути спрямована на зміщення балансу від дезадаптивних до адаптивних стратегій. У практичній роботі це може реалізовуватися через навчання жінок навичкам структурованого вирішення проблем (розбиття складного завдання на кроки, аналіз ресурсів і перешкод, реалістичне планування), тренування асертивної поведінки (уміння говорити «ні», формулювати прохання, відстоювати власні інтереси без агресії), розвиток навичок конструктивного емоційного вираження (говорити про почуття замість їхнього пригнічення або «вибухів»).

Зокрема, для зниження схильності до уникання і дистанціювання жінці можна допомогти побачити короткострокові «вигоди» цих стратегій (полегшення, «не болить») і довгострокові втрати (збереження невирішених проблем, посилення самотності, накопичення напруги). Практична робота може будуватися на поступовому «підході» до складних тем і ситуацій, використанні безпечних експериментів («спробувати поговорити з колишнім чоловіком про конкретне питання в новому форматі», «звернутися за консультацією до юриста замість того, щоб відкладати»), а також на підтримці жінки в проживанні супутніх емоцій.

Підтримка позитивної переоцінки передбачає допомогу у виявленні сенсів, які жінка може винести з досвіду розлучення: що нового вона дізналася про себе, які навички сформувала, від яких деструктивних сценаріїв відійшла, які цінності стали для неї важливішими. Це не означає знецінення болю чи «насильницький оптимізм», але сприяє формуванню

більш цілісного наративу, в якому розлучення розглядається не лише як втрата, а й як етап розвитку.

Важливим практичним аспектом є також формат організації допомоги. Ефективною є комбінована модель, що поєднує індивідуальне психологічне консультування (для глибшої роботи з травматичним досвідом, самозвинуваченням, депресивністю) та групові програми (для зниження самотності, розвитку підтримувальних зв'язків, обміну досвідом). В умовах обмежених ресурсів доцільним є впровадження короткострокових структурованих програм психологічної підтримки для жінок після розлучення у центрах соціальних служб, громадських організаціях, при закладах охорони здоров'я та освіти.

## **Висновки до розділу 2**

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно охарактеризувати психологічні особливості адаптації жінок у построзлучний період, поєднавши аналіз соціально-психологічної адаптованості, емоційного стану, переживання самотності та структури копінг-стратегій. Вибірка з 28 жінок, які перебувають у построзлучному періоді від 6 місяців до трьох років, дала змогу зосередитися саме на процесах адаптації, а не на гострій кризовій фазі, та виявити як наявні ресурси, так і вразливі ланки їхнього психологічного функціонування.

Результати за тестом соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда показали, що 42,9% жінок перебувають у зоні помірної («робочої») адаптованості, загалом здатні функціонувати в нових умовах, підтримувати соціальні контакти й частково брати на себе відповідальність за власне життя. Водночас у третини вибірки виявлено низький рівень адаптації у поєднанні зі зниженим самоприйняттям і вираженим емоційним дискомфортом. Найбільш уразливими компонентами адаптації є емоційний комфорт і образ «Я», тоді як

прийняття інших загалом зберігає потенціал для конструктивної взаємодії.

Дослідження за шкалою HADS засвідчило, що построзлучний період для більшості жінок супроводжується підвищеним рівнем тривожності, а 46,4% має підвищені або клінічно значущі прояви депресивності. Особливо уразливою виявилася група жінок із поєднанням високої тривоги та високих депресивних симптомів, для яких розлучення виступає не лише кризою стосунків, а й фактором загального психічного виснаження. Водночас у 53,6% респонденток зберігається відносно сприятливий емоційний фон, що корелює з вищими показниками соціально-психологічної адаптованості та ефективнішими стратегіями подолання.

Дані за шкалою самотності UCLA показали, що самотність є системним і психологічно значущим компонентом построзлучного досвіду: три чверті жінок мають середній або високий рівень самотності, а у третини цей стан є інтенсивним і забарвлює сприйняття себе та соціального оточення. Високий рівень самотності поєднується з низькою адаптованістю, підвищеною тривожністю та депресивністю, натомість низькі показники самотності частіше спостерігаються у жінок з розвиненою мережею підтримки, активними копінг-стратегіями та вираженим внутрішнім контролем.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив амбівалентний характер подолання стресу у построзлучний період. З одного боку, у 35,7% жінок достатньо виражені проблемно-орієнтовані стратегії (планування, активне розв'язання проблем, пошук інформації), застосування яких поєднується з пошуком соціальної підтримки та позитивною переоцінкою ситуації. Це формує потужний ресурс адаптації й пов'язане з вищими показниками соціально-психологічної адаптованості, нижчими рівнями депресивності та самотності. З іншого боку, високі частоти використання емоційно-орієнтованого копінгу, уникання, самозвинувачення й

дистанціювання свідчать про наявність дезадаптивних механізмів, які підтримують емоційний дистрес, затримують вихід із кризи та підсилюють відчуття ізоляції.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена показав, що низький рівень адаптованості, висока тривога, депресія та самотність утворюють єдиний контур психоемоційної дезадаптації, тісно пов'язаний із переважанням дезадаптивних копінг-стратегій – самозвинувачення, уникання, емоційного «зациклення» й дистанціювання. Натомість більш успішна адаптація жінок після розлучення асоціюється з іншою конфігурацією показників: нижчими рівнями тривоги та депресії, менш вираженою самотністю, активним використанням проблемно-орієнтованого копінгу, пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки досвіду розлучення.

Розроблені практичні рекомендації мають комплексний і цілісний характер та спрямовані на основні проблемні зони, виявлені в дослідженні: підвищену тривожність і депресивність, переживання самотності, зниження соціально-психологічної адаптації, самозвинувачення та переважання дезадаптивних копінг-стратегій. Запропонована система психологічної підтримки передбачає поєднання емоційної стабілізації, відновлення самоприйняття, розширення соціальних зв'язків, посилення суб'єктності жінки та формування більш адаптивних способів подолання труднощів.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У роботі здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації жінок після розлучення, що дало змогу поглибити розуміння цього феномену як складної, багаторівневої життєвої кризи та окреслити ефективні напрями психологічної підтримки. Реалізація поставленої мети – теоретично обґрунтувати й емпірично виявити психологічні особливості адаптації жінок після розлучення, визначити чинники, що сприяють або ускладнюють їх успішне пристосування до нового життєвого статусу, та розробити практичні рекомендації щодо психологічної допомоги – була забезпечена через послідовне вирішення всіх завдань дослідження.

1. У першому розділі на основі аналізу вітчизняних та зарубіжних наукових джерел показано, що розлучення для більшості жінок виступає не лише юридичним фактом розірвання шлюбу, а насамперед ненормативною сімейною та особистісною кризою. Воно зачіпає емоційну, когнітивно-смислову, соціально-ролеву та екзистенційну сфери, змінює звичний життєвий сценарій, порушує систему міжособистісних зв'язків, ставить під сумнів попередню ідентичність («дружини», «членкині повної сім'ї») та вимагає побудови нової. Розлучення обґрунтовано як багатовимірна психотравмуюча подія, яка одночасно містить ризики дезадаптації та потенціал особистісного зростання.

2. Теоретично обґрунтовано, що емоційний стан жінок у построзлучний період характеризується високою інтенсивністю й суперечливістю: у його структурі домінують тривога, депресивність, смуток, гнів, образа, сором, почуття провини, страх самотності та невизначеності майбутнього. Особливе місце посідає феномен самотності, який поєднує об'єктивне звуження соціальних контактів з суб'єктивним переживанням покинутості й екзистенційної порожнечі.

Водночас показано, що в частини жінок у процесі подолання кризи поступово формується емоційний вектор посттравматичного зростання – посилення відчуття самотійності, внутрішньої опори, готовності до нових форм самореалізації.

У роботі систематизовано внутрішні й зовнішні фактори, що впливають на перебіг построзлучної адаптації. До внутрішніх чинників віднесено особливості «Я-концепції», рівень психологічного благополуччя, сформованість навичок емоційної регуляції, структуру копінг-репертуару, стилі прив'язаності, життєву зрілість і здатність до смислотворення. До зовнішніх – якість соціальної підтримки (родина, друзі, професійне оточення), характер співбатьківства й стосунків із колишнім партнером, економічні умови, ступінь соціальної стигматизації розлучення. На цій основі психологічна адаптація розглядається як процес, що реалізується через когнітивно-сміслові (переозначення події, побудова нового життєвого сценарію), емоційно-регуляційні (усвідомлене проживання почуттів, зниження дистресу) та поведінкові (активна життєва позиція, розширення соціальних ролей) механізми.

3. Отримані результати засвідчили, що більшість опитаних мають помірний («робочий») рівень соціально-психологічної адаптованості, загалом здатні підтримувати соціальні контакти й частково брати відповідальність за власне життя. Водночас у третини вибірки виявлено виражену дезадаптованість – поєднання низьких показників загальної адаптації, емоційного комфорту та самоприйняття, що супроводжується відчуттям безпорадності й «жертвовності». Показники за шкалою HADS продемонстрували високий рівень тривожності у значної частини жінок та підвищені або клінічно значущі прояви депресивності майже в половини з них.

Дані за шкалою UCLA підтвердили, що самотність є центральним компонентом построзлучного досвіду. Три чверті респонденток мають середній або високий рівень самотності, а в третини цей стан є

інтенсивним і стійким. Високі показники самотності поєднуються з низькою адаптованістю, підвищеною тривогою та депресивністю й асоціюються з домінуванням дезадаптивних копінг-стратегій – уникання, дистанціювання, самозвинувачення.

Аналіз копінг-поведінки показав амбівалентний профіль подолання. З одного боку, більшість жінок використовують проблемно-орієнтовані стратегії (планування, активне розв'язання проблем, пошук інформації), шукають соціальну підтримку та здатні до певної позитивної переоцінки досвіду розлучення. З іншого – високими залишаються частота емоційно-фокусованих реакцій (сльози, румінації, емоційна розрядка), унікальних форм копінгу, самозвинувачення й емоційного дистанціювання.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена засвідчив, що низький рівень соціально-психологічної адаптації, висока тривога, депресія та самотність утворюють єдиний контур психоемоційної дезадаптації, тісно пов'язаний із переважанням дезадаптивних копінг-стратегій – самозвинувачення, уникання, дистанціювання та хронічного «зациклення» на переживаннях. Натомість більш успішна адаптація асоціюється з іншою конфігурацією характеристик. Нижчими рівнями тривоги, депресивності та самотності, вираженими проблемно-орієнтованими стратегіями, активним пошуком соціальної підтримки та здатністю до позитивної переоцінки ситуації розлучення.

4. На основі узагальнення теоретичних положень і емпіричних результатів було розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки жінок після розлучення. Вони передбачають: створення безпечного простору для вербалізації переживань і нормалізації емоційних реакцій; роботу зі зниженням самозвинувачення та формуванням більш реалістичного, приймаючого образу «Я»; сприяння розвитку навичок емоційної саморегуляції; цілеспрямоване зміщення копінг-профілю від уникання й дистанціювання до проблемно-

орієнтованих і підтримувальних стратегій; розширення мережі соціальної підтримки; формування нового життєвого сценарію та смислових опор. Запропоновані підходи можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, фахівцями центрів соціальних служб і громадських організацій, що працюють із жінками в построзлучний період.

Перспективними напрямками подальших досліджень є поглиблене вивчення психологічних механізмів адаптації жінок після розлучення з урахуванням тривалості построзлучного періоду, віку, наявності дітей, характеру стосунків із колишнім партнером, рівня соціальної підтримки та економічних умов життя. Доцільним є також розширення вибірки дослідження і проведення порівняльного аналізу між жінками з різним рівнем соціально-психологічної адаптації, тривожності, депресивності, самотності та особливостями копінг-поведінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балан А. Ю. Психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках: магістерська робота. Київ: Київський університет імені Б. Грінченка, 2025. 75 с.
2. Волошина О. О., Бабаян Н. Г. Копінг-поведінка розлучених жінок та її психокорекція: магістерська кваліфікаційна робота. Полтава, 2024. 82 с.
3. Казмірчук Л. О. Особливості самореалізації жінок після розірвання шлюбу: кваліфікаційна робота на здобуття ОС «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 69 с.
4. Котух О. В. Криза довіри в міжособистісних стосунках. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. м. Суми. С. 58-61
5. Кочергіна А. О. Вплив розлучення на емоційний стан жінки. *Наука сьогодення: інновації, досягнення та перспективи розвитку*: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. Молодий вчений. 2023.
6. Кошонько Г. А. Особливості психологічного консультування сім'ї в кризовій ситуації розлучення. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 112–128.
7. Крук А. С. Особистісні чинники переживання построзлучення у жінок: кваліфікаційна робота магістра. Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2024. 58 с.
8. Кучеренко, Є. В. Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. 2017. Вип. 10. С. 62-64.

9. Леонова І. М. Проблема «прийняття самотності» в період після розлучення. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 3.
10. Леонова І. М. Психологія жіночої самотності: соціально-гендерний підхід: монографія. Дніпро: Ліра, 2023. 382 с.
11. Ложкін Г. В., Васильченко-Держук К. А. Благополуччя особистості в системі психологічного знання. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 50–54.
12. Магдисюк Л. І. Психологія сімейної кризи: методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 20 с.
13. Малімон В. І. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. *Габітус*. 2025. № 69(2). С. 84–90.
14. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І. Психологічна готовність розлучених людей до вступу в новий шлюб і пріоритети при виборі партнера. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 183–188.
15. Овод Ю. В. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 262-267.
16. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
17. Резнік Г. М. Психологічна адаптація розлучених жінок у період построзлучення: кваліфікаційна робота магістра. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. 68 с.
18. Саннікова О.П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 16-22
19. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник. Кременчук: НОВАБУК, 2023. 126 с.
20. Титаренко Т. М. Кризові переживання особистості: ресурси подолання. Київ: Академвидав, 2019. 128 с.

- 21.Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1, Т. 3. С. 116-120
- 22.Туровська А. О. Розлучення одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства. *Студентський вісник НУВГП. Рівне: НУВГП*. 2015. Вип.1(3). С. 164-166.
- 23.Фальова О. Є. Взаємозв'язок самоактуалізації та особливостей психоемоційної сфери у жінок при різних станах сімейної кризи *Медична психологія*. 2015. Т. 10, № 3. С. 38-42.
- 24.Фурман А. А., Слободянюк К. М. Гендерні засади переживання страху самотності та його взаємозв'язок із самооцінкою. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 16–20.
- 25.Хоржевська І. М., Гречешнюк І. В. Емоційний стан дитини в ситуації розлучення батьків. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 185-189.
- 26.Храброва С. М. Особливості психоемоційних станів у жінок після розлучення. *Вісник Запорізького національного університету. Психологічні науки*. 2024. № 1.
- 27.Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. Київ: Ліра-К, 2024. 266 с
- 28.Чайка Л. М. Психологічні особливості переживання розлучення жінками: кваліфікаційна робота магістра. Мукачівський державний університет, 2021. 93 с.
- 29.Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
- 30.Шевченко Н. Ф. Соціально-психологічні чинники переживання самотності жінками середнього віку. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 50. С. 312–321.

- 31.Badri M., et al. Starting over After Divorce: A Psychosocial Analysis of Emotional Distress, Social Disconnection, and Mental Well-Being Among Women in Abu Dhabi. *Psychiatry International*. 2025. Vol. 6(2). Article 69.
- 32.Blume L. B. Making Connections: toward a Transdisciplinary Family Science. *Journal of Family Theory & Review*. 2014. Vol. 6, Iss. 1. P. 1–4.
- 33.Çelik O. The Effect of Post-Divorce Adjustment Program on Life Satisfaction and Psychological Symptoms. 2025.
- 34.Gou L. H. Relationship dissatisfaction as a mediator for the link between attachment insecurity and psychological aggression over the transition to parenthood. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2017. №6 (1). P. 1–17
- 35.Guzmán-González M., Gómez F., Lafontaine M.-F., Tay-Karapas K. Profiles of Psychological Adjustment to Divorce and Separation: Associations With Attachment Insecurity, Forgiveness of the Former Partner, and Emotion Regulation Difficulties. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2025. Vol. 51, № 3. e70055.
- 36.Jeong K.-H., Lee S., Kim C. et al. Patterns of Depression Among Women Post-Divorce and the Influential Factors: Latent Growth Modeling. *Journal of Affective Disorders Reports*. 2024. Vol. 8. 100789.
- 37.Pellón I., Martínez-Pampliega A., Cormenzana S. Post-divorce adjustment, coparenting and somatisation: Mediating role of anxiety and depression in high-conflict divorces. *Journal of Affective Disorders Reports*. 2023. Vol. 16. 100697.
- 38.Rasti M. S., Mohammadi A. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Psychological Distress in Divorced Women. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*. 2024. Vol. 6, № 2. P. 161–168.
- 39.Uyar N. Post-Divorce Emotion / Social Adjustment of Women: A Follow-Up Study. *Psychology of Woman Journal*. 2023.

- 40.Uyar N., Yıldırım İ. Post-Divorce Emotion/Social Adjustment of Women: Effectiveness of a Psycho-Education Program Based on Cognitive Behavioral Theory. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2023. Vol. 13. Issue 70. P. 330–344.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса – Р.

#### Даймонда

Прізвище та ім'я \_\_\_\_\_

Група \_\_\_\_\_

Інструкція.

Прочитайте, будь ласка, подані висловлювання та порівняйте їх зі своїм власним досвідом.

У бланку навпроти кожного висловлювання поставте цифру, що найточніше відповідає тому, наскільки це твердження стосується Вас, користуючись такою шкалою:

- 0 – це мене зовсім не стосується;
- 1 – це мене не стосується;
- 2 – мабуть, це мене не стосується;
- 3 – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я.

Текст методики (твердження)

Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог.

Не маю бажання розкриватися перед іншими.

У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.

Маю до себе високі вимоги.

Часто сварю себе за те, що зробив(ла).

Часто відчуваю себе пригніченим(ою).

Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.

Свої обіцянки виконую завжди.

Маю теплі, добрі стосунки з оточуючими.

Я стримана, замкнена людина, тримаюся осторонь.

У невдачах звинувачую себе.

Я відповідальна людина, на яку можна покластися.

Відчуваю, що не в змозі щось змінити, усі зусилля марні.

На багато що дивлюся очима однолітків.

У цілому приймаю ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

Власних переконань і правил не вистачає.

Подобається мріяти, іноді це так втягує, що важко повертатися від мрії до реальності.

Завжди готовий(а) до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.

Умію керувати собою і власними вчинками; самоконтроль для мене – не проблема.

Часто змінюється настрій, настає нудьга.

Усе, що стосується інших, мене не хвилює. Я зосереджений(а) на собі, зайнятий(а) собою.

Люди, як правило, мені подобаються.

Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.

Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.

Нині хочеться все покинути, кудись сховатися.

З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.

Важко боротися із самим(ою) собою.

Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю, що не заслуговую на нього.

У душі я – оптиміст(ка), вірю в найкраще.

Я вперта людина, таких називають важкими.

До людей ставлюся критично, засуджую їх, якщо вважаю, що вони цього заслуговують.

Часто відчуваю себе не тим(тією), хто веде, а тим(тією), кого ведуть: мені не завжди вдається думати й діяти самостійно.

Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.

Іноді маю такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.

Вважаю себе людиною з привабливою зовнішністю.

Відчуваю себе безпомічним(ою), маю потребу відчувати когось поруч.

Прийнявши рішення, виконую його.

Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.

Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

Відчуваю неприязнь до того, що мене оточує.

Усім задоволений(а).

Почуваюся погано: не можу організувати себе.

Відчуваю млявість. Усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.

Я врівноважена, спокійна людина.

Часто буваю роздратованим(ою), не завжди можу стриматися.

Часто відчуваю себе ображеним(ою).

Я спонтанна, нетерпляча, гарячкувата людина. Мені бракує стриманості.

Буває, що поширюю плітки.

Не дуже довіряю своїм відчуттям, іноді вони підводять мене.

Досить важко бути самим(ою) собою.

На першому місці – думки, а не почуття: перед тим, як щось зробити, добре поміркую.

Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатний(на) нафантазувати зайве.

Терплячий(а) до інших і приймаю іншого таким, яким він є.

Намагаюся не думати про свої проблеми.

Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.

Я сором'язлива людина.

Мені обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив(ла) справу до кінця.

У душі відчуваю перевагу над іншими.

Немає нічого, у чому б я виявив(ла) індивідуальність, своє «Я».

Боюся думок інших про себе.

Я честолюбива людина, небайдужа до успіху, схвалення; у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим(ою).

Почуваюся людиною, у якої зараз багато такого, що викликає презирство.

Я діяльна, енергійна, ініціативна людина.

Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

Просто недостатньо оцінюю себе.

Я «ватажок», умію впливати на інших.

Ставлюся до себе загалом добре.

Я наполеглива людина, мені завжди важливо зробити все по-своєму.

Не подобається, коли з кимось псуються стосунки, особливо якщо починаються сварки.

Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.

Часто почуваюся розгубленим(ою), невпевненим(ою) у собі.

Загалом я задоволений(а) собою.

Мені часто не щастить.

Я приємна людина, привабляю інших.

Можливо, я не дуже вродливий(а), але можу подобатися як людина, як особистість.

Із презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів із ними.

Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.

На душі легко, спокійно, немає нічого, що сильно хвилювало б.

Умію наполегливо працювати.

Відчуваю, що зростаю, дорослішаю; змінююся сам(а) і змінюється ставлення до навколишнього світу.

Інколи говорю про те, про що насправді не маю уявлення.

Завжди кажу тільки правду.

Почуваюся схвильованим(ою), напруженим(ою).

Щоб я щось зробив(ла), треба вперто наполягати на цьому.

Відчуваю невпевненість у собі.

Обставини часто змушують мене захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.

Я поступлива, м'яка у ставленні до інших людина.

Я людина, якій подобається міркувати.

Іноді мені подобається хизуватися.

Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.

Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.

Ніколи не запізнююсь.

Відчуваю внутрішню несвободу.

Відрізняюся від інших.

Не дуже надійний(а), на мене не завжди можна покластися.

Добре себе розумію, усе в собі приймаю.

Я товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.

Вважаю, що мої сили й здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе можу виконати.

Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно; в найкращому разі всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.

Хвилююсь, що занадто переймаюся особами протилежної статі.

Усі свої звички вважаю позитивними.

Обробка та оцінювання результатів (скорочено)

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

Показник А – Адаптивність / Дезадаптивність

Адаптивність – сума балів за пунктами:

4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98.

Норма: 68-136 балів.

Дезадаптивність – сума балів за пунктами:

2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Норма: 68-136 балів.

Шкали «Неправда –» та «Неправда +»

Неправда –: 34, 45, 48, 81, 89 (норма 18-36).

Неправда +: 8, 82, 92, 101.

S – Ставлення до себе

Прийняття себе: 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 (норма 22-42).

Неприйняття себе: 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 (норма 14-28).

L – Ставлення до інших

Прийняття інших: 9, 14, 22, 26, 53, 97 (норма 12-24).

Неприйняття інших: 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 (норма 14-28).

E – Емоційний стан

Емоційний комфорт: 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 (норма 14-28).

Емоційний дискомфорт: 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 (норма 14-28).

I – Локус контролю

Внутрішній контроль: 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 (норма 26-52).

Зовнішній контроль: 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 (норма 18-36).

D – Домінування / Підлеглість

Домінування: 58, 61, 66 (норма 6-12).

Підлеглість: 16, 32, 38, 69, 84, 87 (норма 12-24).

Ескапізм (уникнення проблем)

Пункти: 17, 18, 54, 64, 86 (норма 10-20).

**Додаток Б****Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)**

Шкала призначена для скринінгового виявлення тривоги і депресії у пацієнтів соматичного стаціонару. Розроблена А.С. Зігмундом і Р.П. Снайтом в 1983 р.

При формуванні шкали HADS автори виключали симптоми тривоги і депресії, які можуть бути інтерпретовані як прояв соматичного захворювання (наприклад, запаморочення, головні болі та інше). Пункти субшкали депресії відібрані зі списку скарг і симптомів, що найчастіше зустрічаються і відображають переважно ангедонічний компонент депресивного розладу. Пункти субшкали тривоги складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_ (повністю)

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

Інструкція: “Не звертайте уваги на цифри та літери, поміщені в лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня.

Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням.

Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде більш вірною. Час заповнення 20-30 хвилин”.

1. Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2. Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

3. Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може осьось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

4. Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

5. Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6. Д Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7. Т Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8. Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9. Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10. Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11. Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

12. Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13. Т У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

14. Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- чи телепрограми.

0 Часто.

1 Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

Субшкала Т – “тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – “депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість).

Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище - клінічно виражена тривога/депресія.

**Додаток В****Модифікована шкала виміру самотності UCLA**

Інструкція: Вкажіть, як часто ви відчуваєте стан, описаний у кожному з нижченаведених пунктів. Обведіть колом бал для кожного пункту.

1 - Ніколи

2 - Рідко

3 - Іноді

4 - Часто

\*Я відчуваю, що знаходжуся в злагоді з навколишніми людьми. 4 3 2 1

Я відчуваю труднощі в дружньому спілкуванні. 1 2 3 4

Немає нікого, до кого я міг би звернутися 1 2 3 4

\*Я не відчуваю себе самотнім 4 3 2 1

\*Я відчуваю себе частиною групи друзів 4 3 2 1

\*У мене багато загального з оточуючими людьми. 4 3 2 1

Я більше не замикаюся в собі 1 2 3 4

Ніхто з навколишніх не розділяє моїх інтересів і думок 1 2 3 4

\*Я – людина, яка легко віддаляється від людей. 4 3 2 1

\*Є люди, до яких маю глибокі почуття. 4 3 2 1

Я відчуваю себе покинутим 1 2 3 4

Мої соціальні зв'язки не глибокі 1 2 3 4

Ніхто не знає мене по-справжньому 1 2 3 4

Я відчуваю себе ізольованим від інших людей 1 2 3 4

\*Я можу знайти друзів як тільки я цього захочу 4 3 2 1

\*Є люди, які по-справжньому розуміють мене 4 3 2 1

Я нещасливий від того, що так віддалений від людей. 1 2 3 4

Люди навколо мене, але не зі мною 1 2 3 4

\*Є люди, з якими я хочу поговорити. 4 3 2 1

\*Є люди, до яких я можу звернутися. 4 3 2 1

Загальний бал шкали складається з балів, отриманих по всіх двадцяти пунктах. Отриманий результат співвідноситься з нормативними результатами відповідної групи обстежуваних.

**Додаток Г****Тренінгова програма соціально-психологічної адаптації жінок  
після розлучення****1. Вправа «Моє життя до, під час і після змін»**

Мета: усвідомлення власного життєвого шляху, пережитих змін і ресурсів адаптації.

Хід вправи: учасницям пропонується на аркуші намалювати лінію життя та позначити три етапи: «до розлучення», «період кризи», «теперішній момент». На кожному етапі вони коротко записують свої почуття, труднощі, втрати, а також те, що допомагало справлятися. Після цього за бажанням обговорюють у групі, які внутрішні сили вже проявилися в період адаптації.

Очікуваний результат: підвищення усвідомлення особистісних змін, зниження відчуття безпорадності, актуалізація досвіду подолання кризи.

**2. Вправа «Коло втрат і коло ресурсів»**

Мета: допомогти розмежувати переживання втрати та наявні ресурси.

Хід вправи: учасниці малюють два кола. У першому записують те, що, на їхню думку, було втрачено після розлучення: статус, стосунки, відчуття стабільності, довіру, плани. У другому – власні ресурси: підтримка друзів, діти, робота, здоров'я, віра в себе, нові можливості. Після виконання ведучий обговорює з групою, чому важливо бачити не лише втрати, а й опори.

Очікуваний результат: зменшення фіксації лише на негативному досвіді, розвиток здатності бачити перспективу.

**3. Вправа «Мої емоції мають право бути»**

Мета: навчити учасниць визнавати й приймати власні емоції без самозасудження.

Хід вправи: кожна учасниця отримує картки або самотійно записує емоції, які часто супроводжують період після розлучення: образа, тривога, сором, гнів, полегшення, самотність, провина, страх майбутнього. Потім вона обирає ті, які є найближчими зараз, і завершує фразу: «Я маю право відчувати..., тому що...». Після цього відбувається коротке групове обговорення.

Очікуваний результат: зниження внутрішнього напруження, нормалізація емоційних реакцій, розвиток емоційної самоприйнятності.

#### 4. Вправа «Лист, який не треба надсилати»

Мета: безпечне вираження пригнічених почуттів, завершення емоційно незавершених переживань.

Хід вправи: учасницям пропонується написати лист колишньому партнеру, у якому можна висловити все, що залишилося невимовленим: біль, злість, розчарування, подяку, прощання. Важливо підкреслити, що цей лист не надсилається. За бажанням лист можна символічно скласти, порвати або залишити собі.

Очікуваний результат: емоційне розвантаження, зниження внутрішнього напруження, полегшення процесу психологічного завершення стосунків.

#### 5. Вправа «Я – не лише колишня дружина»

Мета: відновлення цілісного образу Я, розширення самоідентичності після розлучення.

Хід вправи: учасницям пропонується написати 10 відповідей на запитання «Хто я?». Важлива умова – не обмежуватися ролями, пов'язаними зі шлюбом. Наприклад: «Я мама», «Я професіоналка», «Я творча людина», «Я подруга», «Я жінка, яка вміє долати труднощі». Після цього проводиться рефлексія про те, як часто після розлучення особистість звужується до одного болючого статусу.

Очікуваний результат: зміцнення самооцінки, відновлення відчуття багатовимірності власної особистості.

## 6. Вправа «Мій безпечний простір»

Мета: зниження тривожності, формування навички внутрішньої самопідтримки.

Хід вправи: ведучий проводить коротку релаксаційну візуалізацію. Учасникам пропонується заплющити очі, зробити кілька спокійних вдихів і уявити місце, де вони почуваються спокійно, безпечно й захищено. Потім вони описують це місце словами або малюнком. Після завершення обговорюється, як можна повертатися до цього образу в моменти тривоги.

Очікуваний результат: зменшення емоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції.

## 7. Вправа «Підтримуючі люди поруч»

Мета: усвідомлення значення соціальної підтримки в період адаптації.

Хід вправи: кожна учасниця малює схему у вигляді сонця: у центрі – своє ім'я, а на променях – імена людей або назви спільнот, які можуть бути джерелом підтримки. Потім вона позначає, від кого може отримати емоційну підтримку, від кого – практичну допомогу, а від кого – пораду.

Очікуваний результат: подолання відчуття ізоляції, активізація зовнішніх ресурсів адаптації.

## 8. Вправа «Моє нове майбутнє»

Мета: формування позитивної часової перспективи після кризового періоду.

Хід вправи: учасницям пропонується уявити себе через рік після завершення найгострішого періоду адаптації та описати, якими вони хочуть бути, як хочуть почуватися, що хочуть мати у своєму житті. Можна оформити це у вигляді колажу, списку цілей або короткого есе «Моє життя, яке я створюю».

Очікуваний результат: зниження безнадійності, посилення мотивації до особистісного відновлення.

### 9. Вправа «Внутрішній критик і внутрішній підтримувач»

Мета: виявлення самознецінювальних думок і формування більш доброзичливого ставлення до себе

Хід вправи: учасниці записують типові негативні думки, які виникають після розлучення: «Я не впоралася», «Я нікому не потрібна», «Я слабка». Потім навпроти кожної думки формують відповідь від імені внутрішнього підтримувача: «Я пережила складний етап», «Моя цінність не залежить від сімейного статусу», «Я вчуся жити далі».

Очікуваний результат: зниження самозвинувачення, розвиток самопідтримки та психологічної стійкості.

### 10. Вправа «Мої особисті кордони»

Мета: усвідомлення права на власні рішення, емоційні й поведінкові межі після розлучення.

Хід вправи: учасницям пропонується завершити кілька фраз: «Я маю право...», «Я не зобов'язана...», «Для мене неприйнятно...», «Я хочу, щоб у стосунках зі мною...». Далі обговорюється, як після розлучення тема кордонів стає особливо важливою – у взаємодії з колишнім партнером, родичами, дітьми, новим оточенням.

Очікуваний результат: посилення суб'єктності, розвиток асертивності, профілактика повторної психологічної травматизації.

### 11. Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: відновлення самоцінності та позитивного образу себе.

Хід вправи: кожна учасниця записує щонайменше 7 своїх сильних сторін, які допомогли їй пережити складні періоди життя. Потім у парах або в групі за бажанням жінки можуть отримати додатковий зворотний зв'язок від інших: які позитивні риси вони в ній помічають.

Очікуваний результат: підвищення самооцінки, актуалізація внутрішніх ресурсів адаптації.

### 12. Вправа «Мій особистий план відновлення»

Мета: перевести процес адаптації з емоційного рівня на рівень конкретних дій.

Хід вправи: учасникам пропонується скласти короткий план на найближчий місяць у трьох сферах: «для тіла», «для емоційного стану», «для майбутнього». Наприклад: налагодити сон, повернутися до прогулянок, відновити хобі, звернутися по консультацію, зустрітися з друзями, продумати нові цілі.

Очікуваний результат: підвищення відчуття контролю над життям, конкретизація кроків адаптації.