

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ У
ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ**

Керівник: кандидат мед. наук, доцент
Чернишов Олег Володимирович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: доктор мед. наук, професор
Савіна Майя Василівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 665 Мз
Бондарець Лариса Михайлівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Чернишов О.В.		
Розділ 1	Чернишов О.В.		
Розділ 2	Чернишов О.В.		
Розділ 3	Чернишов О.В.		
Висновки	Чернишов О.В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження особливостей адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення.	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення.	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Організація психологічної підтримки адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення.	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	24.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	18.12 2025	

Студент

(підпис)

Бондарець Л.М.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Чернишов О.В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Бондарець Л.М. Особливості адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення. Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню психологічних особливостей адаптації жінок до сімейного життя після розлучення. Розглянуто фактори, що ускладнюють цей процес, такі як емоційна травма, зміна соціального статусу та необхідність формування нових стосунків.

У роботі проаналізовано психологічні механізми адаптації особистості до зміни сімейного статусу та обґрунтовано ефективність доказових підходів для надання психологічної підтримки. Проведено емпіричне дослідження, що включає діагностику адаптаційних процесів та емоційного стану жінок після розлучення. Розроблено та апробовано програму психологічної підтримки. Експериментально доведено ефективність програми, що сприяла покращенню емоційного стану, розвитку ефективних копінг-стратегій та підвищенню рівня життєвої задоволеності.

Об'єкт дослідження: процес адаптації жінок до сімейного життя після розлучення. Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення.

Наукова новизна роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці програми психологічної підтримки адаптації жінок після розлучення на основі доказових методик.

Практична значущість: Результати дослідження та розроблена корекційна програма можуть бути використані в практичній діяльності психологічних служб, центрів сімейної підтримки та соціальних працівників для супроводу жінок у період після розлучення.

Ключові слова: адаптація, розлучення, жінки після розлучення, сімейне життя, психологічна підтримка, емоційний стан, копінг-стратегії, життєва задоволеність.

ABSTRACT

Bondarets L.M. Features of adaptation to family life in women after divorce. Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the specialty 053 "Psychology." – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The thesis is devoted to the study of the psychological features of women's adaptation to family life after divorce. Factors that complicate this process, such as emotional trauma, change in social status, and the need to form new relationships, are considered.

The work analyzes the psychological mechanisms of adaptation of the individual to changes in family status and substantiates the effectiveness of evidence-based approaches to providing psychological support. An empirical study was conducted, including the diagnosis of adaptation processes and the emotional state of women after divorce. A psychological support program was developed and tested. The effectiveness of the program has been experimentally proven, contributing to the improvement of emotional state, the development of effective coping strategies, and an increase in life satisfaction.

Object of research: the process of women's adaptation to family life after divorce. Subject of research: psychological characteristics of adaptation to family life in women after divorce.

The scientific novelty of the work lies in the theoretical justification and experimental verification of a psychological support program for women's adaptation after divorce based on evidence-based methods.

Practical significance: The results of the study and the developed correctional program can be used in the practical activities of psychological services, family support centers, and social workers to accompany women in the period after divorce.

Keywords: adaptation, divorce, women after divorce, family life, psychological support, emotional state, coping strategies, life satisfaction

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ.....	9
1.1. Психологічні механізми адаптації особистості до зміни сімейного статусу.....	9
1.2. Фактори, що впливають на процес адаптації жінок до життя після розлучення.....	20
1.3. Особливості формування готовності до нових сімейних стосунків у жінок після розлучення.....	29
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ.....	41
2.1. Організація і методи дослідження адаптаційних процесів у жінок після розлучення	41
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення.....	51
Висновки до другого розділу.....	87
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЇ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ.....	91
3.1. Обґрунтування та зміст програми психологічної підтримки адаптаційних процесів.....	91
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту: ефективність корекційної програми.....	102
3.3. Рекомендації щодо впровадження програми в практичну діяльність психологічних служб.....	108
Висновки до третього розділу.....	129
ВИСНОВКИ.....	131
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	136
ДОДАТКИ.....	146

ВСТУП

Сучасний світ ставить перед особистістю жінки після розлучення численні виклики, пов'язані з необхідністю психологічної адаптації до нових життєвих обставин, переосмислення власної ідентичності та формування готовності до побудови гармонійних сімейних стосунків у майбутньому. Розлучення є однією з найбільш стресових подій у житті людини, що супроводжується глибокими емоційними переживаннями, порушенням звичного способу життя, втратою соціальних зв'язків та необхідністю перебудови всієї системи життєдіяльності.

За даними Державної служби статистики України, кількість розлучень залишається на високому рівні, що свідчить про актуальність проблеми післярозлучної адаптації для значної частини населення. Жінки становлять особливу категорію осіб, які потребують психологічної підтримки у построзлучний період, оскільки саме на них часто покладається основне навантаження щодо виховання дітей, забезпечення матеріального добробуту сім'ї та збереження емоційної стабільності.

В умовах воєнного стану в Україні проблема адаптації жінок після розлучення набуває особливої гостроти. Війна створює додаткові стресогенні фактори: економічна нестабільність, вимушене переміщення, втрата житла, розлука з близькими, постійна тривога за безпеку. Ці обставини значно ускладнюють процес психологічної адаптації та вимагають розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, адаптованих до реалій сьогодення.

Дослідження особливостей адаптації жінок після розлучення до сімейного життя є важливим напрямом сучасної психологічної науки. Вивчення цієї проблеми дозволяє виявити психологічні механізми адаптації, визначити фактори, що сприяють або перешкоджають успішному пристосуванню до нових життєвих умов, розробити ефективні методи психологічної допомоги.

Наукові дослідження показують, що успішність адаптації жінок після розлучення залежить від комплексу факторів: емоційного стану, рівня життєвої задоволеності, використовуваних копінг-стратегій, наявності соціальної

підтримки, економічної самостійності, готовності до переосмислення життєвого досвіду. Водночас, недостатньо вивченими залишаються питання комплексного впливу цих факторів на процес адаптації, особливості формування психологічної готовності до побудови нових сімейних стосунків, ефективність різних методів психологічної підтримки.

Особливої актуальності набуває впровадження в практику психологічної допомоги науково обґрунтованих, доказових методик психологічної підтримки. Програми Self-Help Plus (SH+) та Problem Management Plus (PM+), розроблені Всесвітньою організацією охорони здоров'я, довели свою ефективність у роботі з особами, які переживають складні життєві ситуації, у різних країнах світу. Однак їх застосування для підтримки адаптації жінок після розлучення в українському контексті потребує додаткового вивчення та апробації.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена:

- високою соціальною значущістю проблеми розлучення та післярозлучної адаптації в сучасному українському суспільстві;
- недостатньою розробленістю питань комплексного психологічного супроводу жінок у період адаптації до нових життєвих умов після розлучення;
- необхідністю розробки та апробації ефективних програм психологічної підтримки, адаптованих до специфіки української культури та реалій воєнного часу;
- потребою у впровадженні доказових методик психологічної допомоги в практику роботи психологічних служб України;
- важливістю формування у жінок після розлучення психологічної готовності до побудови гармонійних сімейних стосунків у майбутньому.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане відповідно до наукової тематики кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили та узгоджується з пріоритетними напрямками досліджень у галузі психологічного здоров'я населення, визначеними Міністерством охорони здоров'я України та

Національною стратегією реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2025 років.

Об'єкт дослідження – процес адаптації жінок до сімейного життя після розлучення.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та експериментально дослідити особливості адаптації жінок до сімейного життя після розлучення, розробити та апробувати програму психологічної підтримки адаптаційних процесів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних механізмів адаптації особистості до зміни сімейного статусу.
2. Визначити фактори, що впливають на процес адаптації жінок до життя після розлучення.
3. Дослідити особливості формування готовності до нових сімейних стосунків у жінок після розлучення.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення.
5. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки адаптації жінок після розлучення на основі методик Self-Help Plus (SH+) та Problem Management Plus (PM+).
6. Проаналізувати ефективність запропонованої програми психологічної підтримки.
7. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження програми в діяльність психологічних служб.

Методи дослідження. Для вирішення визначених завдань застосовувалася система загальновизнаних методів наукового аналізу.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, класифікація, конкретизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; теоретичне моделювання програми психологічної підтримки.

Емпіричні методи: психодіагностичні методики:

- Оціночна шкала адаптації до сімейного життя жінок після розлучення (розроблено самостійно);
- Методика DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale 21) для оцінки емоційного стану;
- Опитувальник копінг-стратегій за методикою WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса та С. Фолкман;
- Шкала життєвої задоволеності SWLS (Satisfaction With Life Scale).

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена), t-критерій Стюдента для залежних вибірок, описова статистика.

Методи формувального експерименту: апробація програми психологічної підтримки на основі методик Self-Help Plus (SH+) та Problem Management Plus (PM+).

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть стати основою для подальшого вивчення процесів адаптації жінок після розлучення та розробки ефективних методів психологічної підтримки цієї категорії осіб.

Розроблена та апробована програма психологічної підтримки може бути впроваджена в практичну діяльність центрів соціально-психологічної допомоги, сімейних консультацій, кризових центрів для жінок, громадських організацій та психологічних служб закладів охорони здоров'я.

Результати дослідження створюють науково-методичну базу для підготовки та підвищення кваліфікації практичних психологів, соціальних працівників, фахівців сімейних консультацій, що працюють з жінками у період післярозлучної адаптації.

Матеріали дослідження можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти у професійній підготовці студентів-психологів з курсів: «Психологія сім'ї», «Кризове консультування», «Психологічне консультування», «Психотерапія», «Гендерна психологія», «Психологія життєвих криз» тощо.

Експериментальною базою дослідження виступили жінки, яких було залучено у закладі дошкільної освіти № 77 м. Миколаєва – це мами вихованців дитячого садка та працівниці цього закладу. У дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 29 до 59 років, які перебувають у построзлучному періоді не менше одного року. Дослідження проводилося протягом вересня–листопада 2025 року.

Теоретична та практична значущість дослідження. Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні та систематизації наукової літератури щодо психологічних механізмів адаптації особистості до зміни сімейного статусу; виявленні взаємозв'язків між емоційним станом, копінг-стратегіями, життєвою задоволеністю та рівнем адаптації жінок після розлучення; обґрунтуванні можливості та ефективності застосування доказових методик ВООЗ (Self-Help Plus та Problem Management Plus) у роботі з жінками після розлучення в українському контексті.

Практична значущість дослідження полягає в розробці та апробації комплексної програми психологічної підтримки адаптації жінок після розлучення; створенні методичних рекомендацій щодо впровадження програми в практичну діяльність психологічних служб; розробці системи моніторингу та оцінки ефективності психологічної підтримки; формуванні практичних рекомендацій для фахівців щодо організаційних, методичних та етичних аспектів роботи з жінками після розлучення.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференції: XVI Міжнародній науково-практичній конференції: *«Перспективи розвитку сучасної науки та освіти»* м. Львів, 19–20 вересня 2025 року. Та на XVI Міжнародній науково-практичній конференції: *«Актуальні проблеми сучасної науки та освіти»* м. Львів, 7–8 листопада 2025 року.

Публікації. Основні положення та результати роботи відображено у трьох публікаціях:

1. Бондарець Л. М. Психологічні особливості жінок після розлучення // *Перспективи розвитку сучасної науки та освіти: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції* м. Львів, 19–20 вересня 2025 року. – Львів : Львівський науковий форум, 2025. С. 40–43.

2. Бондарець Л. М. Трансформація уявлень про сім'ю у жінок після розлучення // *Перспективи розвитку сучасної науки та освіти: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції* м. Львів, 19–20 вересня 2025 року. – Львів : Львівський науковий форум, 2025. С. 44–47.

3. Бондарець Л. М. Психологічна готовність жінок до нових стосунків після розлучення // *Актуальні проблеми сучасної науки та освіти: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції*. м. Львів, 7–8 листопада 2025 року– Львів : Львівський науковий форум, 2025. С. 99–102.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 155 сторінки, основний зміст викладено на 133 сторінках. Робота містить 17 таблиць, 3 рисунків та 6 додатків. Список використаних джерел складає 98 праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

1.1 Психологічні механізми адаптації особистості до зміни сімейного статусу

Сім'я є фундаментальним елементом суспільства, що поєднує соціальні, психологічні та правові аспекти, і відіграє ключову роль у формуванні особливостей адаптації до сімейного життя, зокрема у жінок віком 29–59 років, які перебувають у построзлучному періоді не менше одного року. У психологічній науці сім'ю визначають як малу соціальну групу, об'єднану шлюбними чи родинними зв'язками, спільним побутом, взаємною відповідальністю та турботою про виховання дітей [80, с. 33]. Вона виступає не лише соціальним інститутом, а й психологічною системою, що забезпечує емоційну підтримку, соціалізацію та передачу культурних цінностей, формуючи індивідуальну свідомість і моральні орієнтири її членів [54, с. 22]. Ця подвійна природа сім'ї робить її унікальним феноменом, що поєднує індивідуальні та суспільні інтереси.

Як соціально-психологічний феномен, сім'я відображає економічні, політичні та моральні відносини певного історичного періоду, акумулюючи суспільні процеси та передаючи духовну культуру й стандарти поведінки [54, с. 22]. Вона є посередником між індивідуальними потребами людини та суспільними нормами, сприяючи гармонізації особистих і колективних інтересів [6, с. 7]. Сім'я формує потреби, мотиви поведінки та особистість через виховання, самопізнання й самореалізацію, виступаючи первинним середовищем соціалізації [80, с. 9]. Її унікальність полягає в емоційній близькості, інтимності спілкування та тривалому впливі на розвиток людини, що робить сім'ю ключовим простором для створення ідентичності [37, с. 25]. Ці характеристики

визначають сім'ю як систему, що впливає на психологічний розвиток людини протягом усього життя.

Процес адаптації до зміни сімейного статусу внаслідок розлучення запускає складні психологічні механізми, що забезпечують пристосування особистості до нових життєвих умов. За визначенням Р. А. Шулигіної, адаптація являє собою процес пристосування до змінних умов зовнішнього середовища, що включає активну перебудову поведінкових патернів, ціннісних орієнтацій та системи міжособистісних відносин [92, с. 502]. У контексті зміни сімейного статусу адаптація набуває особливого значення, оскільки торкається фундаментальних аспектів ідентичності особистості та її соціальної ролі.

Центральним психологічним механізмом адаптації виступає копінг – сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресової ситуації. Р. С. Лазарус та С. Фолкман виділяють два основних типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг, спрямований на зміну ситуації, та емоційно-орієнтований копінг, що фокусується на регуляції емоційного стану [94]. Дослідження показують, що жінки після розлучення частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії на початкових етапах адаптації, що може забезпечувати короткострокове полегшення, але не сприяє довгостроковій адаптації.

Сучасна сім'я стикається з об'єктивними труднощами, такими як соціокультурні зміни, що впливають на її функціонування та сприйняття. Психологічні дослідження акцентують на розмежуванні понять «шлюб» і «сім'я»: шлюб є формальною угодою, тоді як сім'я базується на міжособистісних зв'язках, емоційній єдності та спільній турботі про потомство [81, с. 19]. Сім'я як референтна група формує соціальні установки через нормативну (регулювання поведінки) і порівняльну (оцінка себе через інших) функції, що впливає на психологічний клімат і цінності її членів [37, с. 26]. Для розлучених жінок ці аспекти набувають особливого значення у процесі адаптації до нового життя, оскільки втрата сімейної системи може змінювати їхнє сприйняття себе та ролі

сім'ї, формуючи нові особливості адаптації до шлюбу і родинних зв'язків [73, с. 6].

Важливим механізмом адаптації до зміни сімейного статусу є екзистенціальна рефлексія – здатність особистості осмислювати власний досвід, переоцінювати життєві цілі та конструювати нові смисли. А. В. Репецька підкреслює роль екзистенціальної активності у структурі особистісного самовизначення, що особливо актуально для жінок після розлучення, які змушені переосмислювати власну ідентичність та життєву траєкторію [61, с. 295].

Сім'я як соціально-психологічний феномен є складною динамічною системою, що поєднує індивідуальні й суспільні функції, впливаючи на розвиток особистості та її адаптацію до соціальних змін.

Як соціальна система, сім'я характеризується складною структурою та різноманітними функціями, які забезпечують її взаємодію з суспільством і задоволення потреб її членів, що є важливим для розуміння особливостей адаптації, зокрема у розлучених жінок [59].

Структура сім'ї включає склад (кількість членів, тип сім'ї, наприклад, нуклеарна чи розширена) і підсистеми – індивідуальну, подружню, батьківську та сиблінгову, кожна з яких має свої характеристики, такі як згуртованість, ієрархія та гнучкість. Ці підсистеми взаємодіють для виконання сімейних функцій: подружня підсистема забезпечує емоційну та інтимну близькість, батьківська відповідає за виховання дітей, а сиблінгова сприяє соціалізації молодшого покоління. Порушення такої структури, наприклад, інверсія ієрархії чи надмірна згуртованість, може призводити до дизбалансу, що ускладнює виконання цих функцій і підвищує ризик сімейних криз, таких як розлучення [41, с. 37–44].

Функціонування сім'ї як системи забезпечується динамічними процесами, зокрема життєвим циклом і комунікацією. Життєвий цикл сім'ї охоплює етапи зародження (діада), виховання дітей (тріада) і сепарації, кожен із яких супроводжується кризами, що вимагають адаптації. Наприклад, сепарація дітей

може створювати напругу в подружній підсистемі, що впливає на стабільність сім'ї. Комунікація є основою обміну інформацією між членами сім'ї, але її порушення, такі як неконгруентність чи «подвійні пастки», ускладнюють взаємодію, знижуючи ефективність виховної чи емоційної функцій [41, с. 78].

В. М. Поліщук у своїй праці наголошує, що сім'я виконує низку функцій, спрямованих на задоволення індивідуальних і суспільних потреб: господарсько-побутова забезпечує матеріальні умови, репродуктивна сприяє продовженню роду, виховна відповідає за соціалізацію, а психотерапевтична надає емоційну підтримку [59, с.109–111]. Крім того, до функцій належать комунікативна (організація спілкування), рекреативна (дозвілля) та економічна (матеріальне забезпечення), які формують мікроклімат сім'ї та її зв'язок із суспільством [71, с.9].

Особливу увагу у контексті адаптації жінок після розлучення заслуговує психотерапевтична функція сім'ї, яка забезпечує емоційну підтримку та психологічну стабільність її членів [27]. Втрата цієї функції внаслідок розлучення може призводити до підвищення рівня тривожності, депресивних станів та відчуття самотності, що ускладнює процес адаптації до нового життя. Дослідження показують, що жінки, які мають розвинену мережу соціальної підтримки поза межами колишньої сім'ї, демонструють кращі показники адаптації та швидше відновлюють психологічну рівновагу [7, с. 23]. Це підкреслює важливість комунікативної функції не лише в межах нуклеарної сім'ї, але й у розширеній системі соціальних зв'язків.

Психологічний механізм соціальної підтримки відіграє критичну роль у процесі адаптації до зміни сімейного статусу. Соціальна підтримка може бути інформаційною (надання порад та інформації), інструментальною (матеріальна допомога), емоційною (співчуття та розуміння) та оціночною (підтвердження самоцінності особистості) [92, с. 505]. Втрата традиційної системи сімейної підтримки внаслідок розлучення вимагає реконструкції соціальних зв'язків та активізації альтернативних джерел підтримки – друзів, родичів, колег або професійних психологів [61].

Структура сім'ї зазнає впливу соціокультурних змін і цінностей – соціальних, сімейних та індивідуальних, що визначають ролі та взаємодію в підсистемах. Наприклад, у сучасному суспільстві зростання економічної незалежності жінок може змінювати традиційні ролі в подружній підсистемі, що впливає на особливості адаптації до нового сімейного життя після розлучення. Порушення структури, як-от дезорганізація через розлучення, призводить до дезадаптації в підсистемах, ускладнюючи виконання функцій [54, с. 22].

Механізм самодетермінації як здатність особистості самостійно визначати напрям власного розвитку набуває особливого значення в контексті адаптації до зміни сімейного статусу. Л. З. Сердюк у своїх дослідженнях встановила, що фактори самодетермінації тісно пов'язані з психологічним благополуччям особистості [66]. Жінки з високим рівнем самодетермінації демонструють кращу адаптацію після розлучення, оскільки здатні конструювати власні життєві цілі та шляхи їх досягнення незалежно від зовнішніх обставин [75, с.237].

З позицій сучасної гуманістично-екзистенційної психології, процес подолання наслідків розлучення можна розглядати як етап життєтворення особистості. Згідно з концепцією Ю. Гундертайло, В. Климчука та О. Кляпець, життєтворення передбачає активне самопроекування, переосмислення власних цінностей і створення нового життєвого сценарію, що ґрунтується на автономії, відповідальності та відкритості до змін. Для жінки цей процес часто виявляється у здатності до відновлення психологічної цілісності, формуванні зрілих партнерських установок і побудові відносин, які базуються на взаємоповазі та рівноправності [23].

Сім'я як мала соціальна група поєднує формальні (обов'язки) і неформальні (емоційні) зв'язки, а її згуртованість і лідерство залежать від узгодженості дій членів [37]. Таким чином, структура та функції сім'ї як соціальної системи створюють основу для її стабільності, але їх порушення можуть впливати на психологічний стан і особливості адаптації жінок після розлучення.

Шлюбно-сімейні відносини є складним феноменом, що регулюється правовими нормами та водночас визначається психологічними аспектами, які

впливають на особливості адаптації до сімейного життя. Правові норми, закріплені в Сімейному кодексі України (статті 104, 106, 109) [73], визначають порядок укладення, функціонування та розірвання шлюбу, встановлюючи взаємні обов'язки подружжя, зокрема щодо виховання дітей і розподілу майна. Розлучення може відбуватися позасудовим шляхом через органи РАЦС за згодою подружжя та за відсутності дітей або судовим шляхом у разі наявності дітей чи майнових спорів, що відображає чітку правову регламентацію сімейних відносин [52, с. 151-152]. Ці норми створюють формальну основу для існування сім'ї, забезпечуючи стабільність і захист прав її членів.

У контексті сучасних соціальних процесів розлучення дедалі частіше розглядають не лише як приватну сімейну подію, а як соціокультурне явище, що відображає зміни в ціннісних орієнтаціях суспільства. Його поширення зумовлене трансформацією традиційних моделей шлюбу, підвищенням рівня урбанізації, зміною гендерних ролей та зростанням індивідуалістичних установок. У сучасній культурі розлучення поступово перестає сприйматися як девіація й набуває статусу “нормального” варіанту життєвого сценарію, проте наслідки цього явища для психологічного благополуччя подружжя та дітей часто залишаються прихованими або проявляються із часом. З огляду на це, важливим напрямом сучасних досліджень стає вивчення механізмів соціальної адаптації та профілактики деструктивних наслідків розлучення [49].

Психологічні аспекти шлюбно-сімейних відносин характеризуються емоційною інтенсивністю, інтимністю спілкування та тривалим впливом на особистість, що формує світогляд і моральні ідеали людини [80].

Сім'я як історична система взаємин між подружжям і дітьми базується на шлюбних зв'язках, спільному побуті та моральній відповідальності, створюючи «правила гри», що регулюють виховання дітей і підтримку сімейних традицій [69, с. 9]. Емоційна насиченість цих відносин має абсолютний характер, впливаючи на психологічне здоров'я та самосприйняття членів сім'ї, а закритість сімейної групи підкреслює конфіденційність і регламентацію входження чи виходу з неї [37]. У контексті розлучення ці аспекти набувають особливого

значення для процесу адаптації, оскільки розрив шлюбу може порушувати емоційну єдність і викликати психологічний тиск.

Важливим психологічним аспектом шлюбно-сімейних відносин є феномен емпатії та емоційного інтелекту подружжя, що визначає якість міжособистісної взаємодії. Дослідження демонструють, що емпатія функціонує як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, що є критично важливим для підтримки стабільності шлюбних стосунків [28]. Дефіцит емпатійних здібностей у подружжі може призводити до емоційної відчуженості, непорозумінь та, зрештою, до розірвання шлюбу [67]. Для розлучених жінок розуміння цих механізмів стає важливим у процесі рефлексії минулого досвіду та формування готовності до побудови нових стосунків.

Механізм переосмислення життєвого досвіду через наративне конструювання виступає потужним інструментом адаптації до зміни сімейного статусу. Н. В. Чепелева у своїх дослідженнях підкреслює, що розуміння та інтерпретація життєвого досвіду виступають чинниками розвитку особистості. Здатність створювати когерентний наратив про розлучення, інтегрувати цей досвід у загальну структуру життєвої історії та надавати йому конструктивного смислу сприяє успішнішій адаптації [86], [87].

Сучасні умови, зокрема економічна нестабільність і воєнний стан, ускладнюють шлюбно-сімейні відносини, посилюючи психологічне навантаження на подружжя. Жінки, які виїхали за кордон через війну, нерідко ініціюють розлучення через зміну життєвих обставин, що свідчить про взаємозв'язок правових і психологічних факторів [52, с. 152-153].

Окрім воєнних обставин, на процес адаптації жінок після розлучення значно впливають соціально-демографічні характеристики, зокрема вік, наявність дітей, рівень освіти та економічна незалежність. Жінки з вищою освітою та стабільним фінансовим становищем демонструють кращу здатність до адаптації, оскільки мають більше ресурсів для самореалізації поза межами подружніх стосунків [26, с.25-26]. Водночас жінки з малолітніми дітьми стикаються з подвійним навантаженням – необхідністю забезпечувати сім'ю та

виконувати батьківські функції самотійно, що може уповільнювати процес психологічної адаптації [69].

Механізм життєстійкості як здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям та зберігати психологічну рівновагу відіграє важливу роль у процесі адаптації до зміни сімейного статусу. О. В. Бацилєва визначає життєстійкість як внутрішній ресурс особистості, що дозволяє конструктивно реагувати на виклики та використовувати їх як можливості для розвитку [2, с. 53]. Жінки з високим рівнем життєстійкості сприймають розлучення не як катастрофу, а як трансформаційний досвід, що відкриває нові можливості для самореалізації [74].

Правові процедури розлучення, хоча й чітко регламентовані, не усувають емоційних наслідків, таких як відчуття втрати чи перегляд сімейних ролей, що впливає на особливості адаптації жінок до нового сімейного життя після розлучення [90, с.255-257]. Культурні норми та суспільні установки також формують очікування щодо ролей подружжя та розподілу обов'язків, що може ускладнювати адаптацію до нових умов після розірвання шлюбу [37, с. 26].

Шлюбно-сімейні відносини поєднують правову регламентацію з психологічною динамікою, визначаючи стабільність сім'ї та впливаючи на психологічний стан і особливості адаптації до сімейного життя у жінок, які пережили розлучення [65, с.43].

Сучасний інститут сім'ї зазнає глибоких змін під впливом соціально-економічних і культурних процесів, які переосмислюють її структуру, функції та суспільну роль. Зростання кількості розлучень, нуклеаризація сімей і поширення незареєстрованих шлюбів відображають модернізацію суспільства, де традиційна патріархальна модель поступається місцем егалітарним формам, таким як цивільні чи одностатеві союзи [46, с. 21]. В Україні досить високий рівень і зростання неповних сімей, переважно очолюваних матерями, свідчать про нестабільність традиційного шлюбу. Ці трансформації супроводжуються зміною функцій сім'ї: репродуктивна, виховна та економічна ролі слабшають через індустріалізацію, урбанізацію та спеціалізацію інших інститутів, таких як освіта чи соціальні служби [51, с. 33], [53, с. 151].

Динаміку показників одруження та розлучень в Україні за останні роки подано на графіку (Додаток А).

Сучасне суспільство акцентує індивідуалізм і емоційне партнерство, що призводить до ціннісної переорієнтації від багатодітності до автономії та самореалізації [88, с. 623]. Емансипація жінок і зменшення дітонародження руйнують стереотипи про розподіл ролей, сприяючи конфліктам, які часто завершуються розлученням [6, с. 2]. Таким чином, соціально-економічні та культурні зміни формують плюралістичну модель сім'ї, що втрачає стабільність, але набуває гнучкості. Трансформація інституту сім'ї суттєво впливає на особливості адаптації до сімейного життя у розлучених жінок, які перебувають у построзлучному періоді.

В умовах сучасних соціокультурних трансформацій усе більш виразно простежується протиставлення між ідеєю особистої свободи та цінністю турботи про інших. Прагнення індивіда до самореалізації та незалежності часто супроводжується зниженням рівня відповідальності у сімейних взаєминах. Сім'я починає розглядатися не як спільність любові та взаємної підтримки, а як засіб задоволення особистих потреб і тимчасових інтересів. Така переорієнтація у ціннісній системі підриває основу міжособистісної довіри, що становить сутність сімейного союзу. На думку сучасних дослідників, гармонійний розвиток сім'ї можливий лише за умови збереження балансу між індивідуальною свободою та моральною відповідальністю, заснованою на турботі про іншого [64].

Аналіз сучасних соціологічних досліджень засвідчує, що, незважаючи на процеси індивідуалізації та зміни соціальних орієнтацій, сім'я зберігає високе місце в ієрархії життєвих цінностей молодого покоління. За даними моніторинрів Інституту соціології НАН України, міцна сім'я стабільно посідає друге місце після здоров'я серед найважливіших цінностей української молоді. Разом із тим спостерігається поступове зростання толерантності до цивільних шлюбів, підвищення віку вступу в офіційний шлюб та тенденція до малодітності. Такі зміни свідчать про трансформацію традиційних сімейних моделей, але не про

втрату самої цінності сімейного життя. Для більшості молодих людей пріоритетними залишаються кохання, народження дітей і взаємна підтримка в родині, що підтверджує збереження традиційної морально-ціннісної основи сімейного інституту [35]

У сучасному українському суспільстві спостерігається поступова трансформація системи сімейних цінностей молоді. Соціокультурні зміни, процеси урбанізації, економічна нестабільність і зростання індивідуалістичних орієнтацій зумовили переоцінку ролі шлюбу, батьківства та родинності. Якщо раніше сім'я сприймалася як основна життєва мета і джерело стабільності, то сьогодні все більшого значення набувають особистісна самореалізація, матеріальна незалежність і прагнення до автономії у стосунках. Разом із тим, дослідження засвідчують, що цінності любові, відповідальності, народження і виховання дітей залишаються провідними в ієрархії життєвих пріоритетів молоді, що свідчить про збереження духовного потенціалу сімейного інституту [34].

Кризові періоди шлюбу, такі як народження дитини чи вихід дітей із дому, знижують задоволеність стосунками, сприяючи розпаду сім'ї, особливо на етапі 3–7 років, коли романтичні ілюзії змінюються розбіжностями у поглядах [79, с.118-120]. Для жінок цей досвід формує особливості сприйняття сім'ї як динамічної системи, що вимагає значних емоційних ресурсів і пов'язана з ризиком розчарувань [88, с. 620].

Сучасні виклики, зокрема воєнний стан і міграція, посилюють нестабільність шлюбу. Жінки-біженки, адаптуючись за кордоном, часто переглядають своє розуміння сім'ї через фізичну розлуку чи нові можливості, що підвищують їхню автономію [52]. Через рік після розлучення ці жінки можуть демонструвати специфічні особливості адаптації, що включають поєднання прагнення до гармонії та обережності через ціннісну дезорієнтацію, спричинену зміною пріоритетів від психологічних (любов, спілкування) до економічних (матеріальний добробут) аспектів [53, с. 150]. Неконгруентна комунікація чи

дисфункції, такі як перевантаження материнськими ролями, також змінюють сприйняття сім'ї на джерело напруги, а не безпеки [40, с. 62].

Психологічні дослідження наголошують на важливості ціннісно-смислової сфери особистості у процесі адаптації до життєвих змін [58]. Життєві перспективи особистості відіграють ключову роль у її психологічному благополуччі, що особливо актуально для жінок після розлучення [13]. Здатність до самодетермінації, автономії та побудови нових життєвих цілей визначає успішність адаптаційного процесу. Дослідження показують, що жінки, які здатні переосмислити свій досвід розлучення як можливість для особистісного зростання та самореалізації, швидше досягають психологічної стабільності та відкриті до формування нових сімейних стосунків [89, с.36].

Важливим аспектом адаптації є також розвиток життєстійкості як внутрішнього ресурсу особистості. Життєстійкість дозволяє жінкам сприймати розлучення не як катастрофу, а як виклик, що мобілізує внутрішні ресурси для подолання кризи. Психологічні практики конструювання життя, описані Т. М. Титаренко, підкреслюють активну роль особистості у створенні власної життєвої траєкторії після розлучення [74, 79].

Інтегративний підхід до розуміння психологічних механізмів адаптації до зміни сімейного статусу передбачає врахування комплексної взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних факторів. В. Л. Зливков, С. О. Лукомська та О. В. Федан у своєму дослідженні психодіагностики особистості у кризових життєвих ситуаціях підкреслюють необхідність комплексного оцінювання адаптаційних ресурсів особистості, що включає аналіз копінг-стратегій, рівня життєстійкості, соціальної підтримки та ціннісно-смислової сфери [30, с. 85].

Таким чином, сім'я є багатогранним соціально-психологічним феноменом, який поєднує емоційну близькість, правові норми та функціональну взаємодію. Як мала соціальна група, вона виконує ключові функції – від соціалізації до психологічної підтримки. Сучасні дослідження підкреслюють динамічність сімейних структур, зумовлену соціокультурними змінами, що особливо

актуально для розлучених жінок. Відокремлення понять «шлюб» (формальний союз) і «сім'я» (емоційна єдність) дозволяє зрозуміти, чому розлучення часто руйнує інституційний статус, але не обов'язково припиняє родинні зв'язки. Трансформації сім'ї формують у розлучених жінок складні особливості адаптації до сімейного життя як гнучкої, але ризикованої системи.

Адаптація до зміни сімейного статусу внаслідок розлучення є складним багаторівневим процесом, що включає активізацію різноманітних психологічних механізмів – від копінг-стратегій та соціальної підтримки до наративного конструювання досвіду та ціннісно-смислового переосмислення життєвих пріоритетів. Успішність цього процесу залежить від здатності особистості мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати соціальні зв'язки та конструктивно інтерпретувати досвід розлучення як можливість для особистісного розвитку та трансформації.

1.2 Фактори, що впливають на процес адаптації жінок до життя після розлучення

Розлучення викликає значні емоційні потрясіння, впливаючи на психологічний стан жінок через самотність, тривогу та втрату соціальної підтримки. С. В. Глазунов зазначає зростання розлучень в Україні, що відображає соціальну нестабільність і призводить до психологічних травм, труднощів у перебудові життя та стосунках із дітьми. Жінки до 50 років частіше ініціюють розлучення через несумісність характерів, невірність чи алкоголізм, адаптуючись легше, ніж ті, для кого розрив був раптовим, що викликає амбівалентність – поєднання провини, полегшення та антипатії [20, с. 115–118].

Сучасні дослідження підтверджують, що адаптація жінок до життя після розлучення є багатофакторним процесом, що залежить від взаємодії особистісних, соціальних та контекстуальних чинників. За даними Г. Ю. Гончаренко, процес розлучення та дестабілізація подружніх взаємин у період

ранньої дорослості супроводжуються глибокими психологічними змінами, що впливають на подальшу траєкторію життя жінки [21, с. 43].

Самотність є ключовим чинником емоційного неблагополуччя. За даними А. А. Фурман і К. М. Слободянюк, 44% жінок відчують гнітючу самотність, 40% – легку, і лише 4% сприймають усамітнення комфортно [82, с. 163]. Негативні емоції (смуток, тривога, нікчемність) найбільш інтенсивні одразу після розлучення, але через рік стають менш вираженими, хоча тривога та ізолюваність зберігаються [82, с. 162]. О.С. Фальова та Л. М. Рисована додають, що високий рівень інтернальності знижує стрес і сприяє стабілізації через рік [78, с. 39].

Дослідження С. С. Бондарчук, Т. А. Гонтар та Н. М. Пилипенко виявили, що жінки після розлучення демонструють специфічні патерни переживання самотності, які корелюють з обраними копінг-стратегіями. Авторки встановили, що використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій сприяє конструктивному подоланню почуття самотності, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії можуть пролонгувати негативні переживання [7, с. 118].

Р. П. Федоренко підкреслює, що ревності від низької самооцінки викликають тривожність і сумніви у цінності, які зберігаються через рік, формуючи страх перед новими стосунками [81, с. 219]. Тиранічні ревності партнера посилюють недовіру та смуток [81, с. 225]. О. Беспалько зазначає, що низька задоволеність шлюбом сприяє депресивності й агресивності, ускладнюючи адаптацію, тоді як вища задоволеність полегшує емоційну стабільність і повторні шлюби [5, с. 5].

Дослідження, які провела А. О. Кулікова, вказують, що протягом 6 місяців–1 року після розлучення переважають тривожність і фрустрація, через 2–4 роки – ригідність і агресія, а через 5–7 років зберігається дезадаптація. Розлучення як сильний стрес руйнує соціальні зв'язки, посилюючи психологічний тиск [39, с. 125]. Емоційна стійкість і товарииськість знижують депресію та самотність, тоді як чутливість посилює тривожність [24, с. 224].

Жінки швидше адаптуються (2–3 роки) завдяки емпатії та відповідальності, хоча депресія й тривога зберігаються [25, с. 381].

В. П. Кутішенко та Л. В. Брацкова зазначають, що 88% жінок ініціюють розлучення через залежності, зраду, емоційне охолодження чи насильство, відчуваючи самотність, образу чи депресію, але 15% відзначають полегшення [42, с. 195]. Р. П. Луцький вказує, що 95% неповних сімей очолюють матері, зазнаючи стресу через батьківські обов'язки та економічні труднощі [46, с. 33]. Війна та міграція посилюють тривогу через розлуку та бюрократичні бар'єри [52, с. 152].

Особливої уваги заслуговує вплив воєнного стану на процес адаптації жінок після розлучення. І. Грузинська наголошує на тому, що воєнні умови значно ускладнюють процес емоційного реагування на стресові ситуації, до яких належить і розлучення. Авторка підкреслює, що накладання травматичного досвіду війни на переживання розлучення створює особливо складний психологічний контекст для адаптації [22, с. 100].

Розлучення, як складний соціально-психологічний процес, впливає на різні аспекти життя жінок, включаючи їхній емоційний стан і соціальні ролі. Особливо значущим є його вплив на самооцінку та ідентичність, оскільки втрата шлюбного статусу може викликати внутрішні конфлікти та зміну сприйняття себе. Розглянемо, як цей процес формує психологічний стан жінок після розірвання шлюбу.

Розлучення суттєво впливає на самооцінку та ідентичність жінок, змінюючи їхнє сприйняття себе через втрату шлюбного статусу. За даними О. І. Донець, розлучені жінки менш цілеспрямовані, задоволені самореалізацією, гнучкі у взаємодії та схильні до самоприйняття, демонструючи зневіру у власні сили та фаталізм. Емпіричне дослідження (245 осіб, 107 – розлучені жінки) показало нижчий рівень самовпевненості (5,29 проти 7,27 у заміжніх), самоприйняття (5,16 проти 6,94) і самоцінності (6,03 проти 7,27), а також вищу внутрішню конфліктність (5,58 проти 4,5). Донець виділяє шість типів самосприйняття: від позитивного стійкого (3,7%) до негативного нестійкого

(29,9%), де патріархальні стереотипи, що пов'язують жіночий успіх із сім'єю, посилюють внутрішній конфлікт [25, с. 381–383].

Подолання наслідків розлучення вимагає переорієнтації особистості на активну позицію щодо власного життя. Важливим завданням психологічної підтримки є формування в жінки почуття відповідальності за власні рішення та готовності приймати життєві труднощі як можливість розвитку. Розлучена жінка здатна вийти з позиції “жертви” лише тоді, коли усвідомлює себе суб'єктом власного життєвого шляху, здатним трансформувати кризу у ресурс самореалізації. Такий підхід сприяє зниженню рівня конфліктності, подоланню деструктивних емоцій і створює основу для конструктивної життєвої стратегії [60].

Г. Ю. Вошколуп у своєму дослідженні самооцінки жінок після розлучень підкреслює, що зниження самооцінки є одним із найбільш поширених психологічних наслідків розірвання шлюбу. Авторка розробила систему засобів підвищення самооцінки, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, спрямовані на відновлення позитивного самосприйняття жінок [15, с. 100].

О. М. Цільмак, спираючись на модель Кюблер-Росс, описує психологічні стадії впливу розлучення: заперечення захищає самооцінку, озлобленість знижує самоповагу через деструктивну поведінку, невдалі переговори погіршують самооцінку, депресія ускладнює формування нової ідентичності, а адаптація сприяє її відновленню. Для жінок, які виступали проти розлучення, процес травматичніший, включаючи етапи протесту, відчаю, заперечення та примирення, що відновлює самоповагу. Після розлучення виділяються фази: загострення почуття гідності (до 1 року), перебудова ідентичності (2–3 роки) та стабілізація нової ролі (після 3 років) [84, с. 221–222].

Т. І. Венцеславська у дослідженні психологічної готовності розлучених людей до вступу в новий шлюб акцентує увагу на тому, що формування нової ідентичності після розлучення є необхідною умовою для побудови здорових стосунків у майбутньому. Авторка встановила, що жінки, які успішно пройшли

процес переосмислення власної ідентичності, демонструють вищий рівень готовності до нових стосунків [11, с. 145].

Досліджуючи 140 жінок, В. П. Кутішенко та Л. В. Брацкова зазначають, що розлучення сприймається як особиста невдача, викликаючи почуття непотрібності, особливо при насильстві чи приниженні (17,2%), але 15% жінок після адаптації відчують зростання впевненості та гідності [42, с. 197]. Патріархальні очікування ускладнюють переосмислення ідентичності, але розлучення може сприяти саморозвитку.

І. Б. Колобова у своєму наративному дослідженні інтерпретації події розірвання шлюбу жінками встановила, що спосіб конструювання наративу про розлучення суттєво впливає на процес адаптації. Жінки, які формують когерентну та осмислену історію власного досвіду розлучення, демонструють кращі показники психологічного благополуччя та швидшу адаптацію до нових життєвих обставин [33, с. 85].

Зміни в самооцінці та ідентичності, спричинені розлученням, створюють передумови для подальшого процесу адаптації жінок до нових життєвих умов. Психологічні труднощі, такі як зниження самовпевненості чи внутрішня конфліктність, впливають на здатність перебудувати соціальні зв'язки та відновити психологічну рівновагу. Розглянемо, які соціальні та особистісні фактори визначають успішність адаптації розлучених жінок.

Адаптація розлучених жінок залежить від соціальних і особистісних факторів. І. Ушакова підкреслює, що соціальна реорганізація відносин із соціумом ускладнює адаптацію, особливо через втрату систем підтримки. Лише 27% жінок вступають у повторний шлюб протягом 10 років, що відображає труднощі соціальної інтеграції [77, с. 65–66].

О. М. Цільмак додає, що засудження соціумом ускладнює адаптацію, тоді як підтримка, економічна незалежність і конструктивна комунікація з колишнім партнером її полегшують. Типи взаємодії через рік після розлучення впливають на адаптацію: «відмінні товариші» (12%) і «колеги, що співпрацюють» (38%)

сприяють стабільності, тоді як «сердиті союзники» (25%) і «затяті вороги» (25%) ускладнюють процес [84, с. 219-220].

Г. М. Резнік у дослідженні психологічної адаптації розлучених жінок у період построзлучення виділяє кілька ключових факторів, що сприяють успішній адаптації: наявність соціальної підтримки, економічна самостійність, психологічна гнучкість та здатність до переосмислення життєвого досвіду. Авторка наголошує, що комплексний підхід до розуміння адаптаційного процесу дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної допомоги жінкам у построзлучний період [61, с. 137].

Л. В. Вакуленко у своєму дослідженні психологічних особливостей прояву страху повторного шлюбу у жінок середнього віку встановила, що майже 60% розлучених жінок середнього віку відчують значний страх перед вступом у новий шлюб. Цей страх пов'язаний не лише з негативним досвідом попереднього шлюбу, але й з побоюваннями щодо втрати досягнутої автономії та незалежності [10, с. 106].

Особистісні фактори включають психологічні труднощі построзлучного періоду. І. Ушакова зазначає, що перебудова триває 2–3 роки, а страх повторної помилки стримує нові стосунки. Негативний шлюбний досвід, як-от конфлікти чи пияцтво партнера, формує недовіру, ускладнюючи адаптацію [77, с. 67].

На думку дослідниці О. Беспалько, жінки з низькою задоволеністю шлюбом мають депресивність, агресивність і фіксацію на травмах, що сприяє замкнутості. Натомість вища задоволеність шлюбом пов'язана з кращою адаптацією та вступом у нові стосунки [5, с. 5–6]. О. М. Цільмак підкреслює, що емоційна зрілість, психологічна стійкість і прийняття реальності сприяють адаптації, тоді як сприйняття розлучення як невдачі провокує невротичні розлади, а здатність відокремлювати подружні та батьківські ролі полегшує процес [84, с. 223].

Важливим аспектом адаптації є копінг-стратегії, які використовують жінки для подолання стресу розлучення. О.Б. Ігумнова у дослідженні копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах встановила, що жінки після розлучення

частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, що може як допомагати в короткостроковій перспективі (через емоційну розрядку), так і ускладнювати довгострокову адаптацію [31, с. 30].

У своєму дослідженні особливостей вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації, Т. О. Ларіна виявила, що розлучення, особливо конфліктне або несподіване, може сприйматися як травматична подія. У такому контексті жінки можуть використовувати дисфункціональні копінг-стратегії, такі як уникнення або дистанціювання, що перешкоджає конструктивній переробці травматичного досвіду [43, с. 185].

Адаптація жінок до життя після розлучення значною мірою залежить від їхньої здатності долати психологічні та соціальні виклики, що виникають у построзлучний період. Однак успішність цього процесу тісно пов'язана з попереднім сімейним досвідом, який формує психологічний профіль жінок, впливаючи на їхні емоційні реакції, поведінкові патерни та готовність до нових стосунків.

Попередній сімейний досвід суттєво впливає на психологічний профіль розлучених жінок. В. І. Афанасенко та Т. В. Комар встановили, що досвід шлюбу підвищує самоприйняття та впевненість у керуванні життям порівняно з жінками, які не були одружені, сприяючи реалістичному погляду на життєві ситуації. Водночас розлучені жінки менш схильні ставити чіткі цілі, вірити в їхню досяжність і можуть недооцінювати власні ресурси, що формує критичне ставлення до себе. Жінки, розлучені понад вісім років, демонструють знижену орієнтацію на саморозвиток і менш реалістичне сприйняття обставин через незавершений емоційний досвід [1, с. 182–183].

О. Беспалько зазначає, що низька задоволеність шлюбом формує неконструктивні установки, які призводять до депресивності, агресивності та фіксації на психотравмах. Це сприяє захисним механізмам, як-от витіснення чи ізоляція, що ускладнюють переробку негативних переживань і призводять до замкнутості та уникнення нових стосунків [5].

Л. А. Опанасенко та К.М. Сіткова у дослідженні психологічної готовності жінки-матері до нових стосунків після розлучення встановили, що наявність дітей значно ускладнює процес адаптації та формування готовності до нових стосунків. Жінки-матері демонструють вищий рівень тривожності щодо впливу нових стосунків на дітей, що може гальмувати їхню власну особистісну реалізацію у сфері інтимних стосунків [57, с. 214].

На двоїстий вплив сімейного досвіду звертає увагу І. Ушакова: невдалий шлюб сприяє розвитку терплячості й гнучкості, що допомагає у повторних шлюбах, але мотиви розлучення, як-от пияцтво чи несумісність характерів, створюють емоційний тягар, знижуючи впевненість у нових стосунках. У построзлучний період (2–3 роки) страх повторної невдачі формує обережність, а порівняння нового шлюбу з попереднім посилює невпевненість [77, с. 67–68].

Позитивний шлюбний досвід може ускладнювати адаптацію через ідеалізацію минулого, викликаючи порівняння нового партнера з попереднім. Негативний досвід формує недовіру чи страх повторення помилок, що може призводити до вибору схожих партнерів через звичні моделі поведінки. Успішна адаптація залежить від переосмислення досвіду: аналіз помилок сприяє зрілості та терплячості, тоді як сприйняття розлучення як невдачі ускладнює психологічний профіль. У повторних шлюбах перенесення старих очікувань і конфлікти через сформовані сімейні ролі, особливо за наявності дітей, можуть ускладнювати взаємодію [84, с. 223–224].

Ю. В. Овод та Т. І. Венцеславська у своїх практичних рекомендаціях розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб» наголошують на важливості психологічної підготовки до нових стосунків. Авторки підкреслюють, що без завершення психологічної роботи з попереднім шлюбним досвідом ризик повторення дисфункціональних патернів у новому шлюбі значно зростає [56, с. 264].

Вплив особистих характеристик на психологічний профіль досліджує Г. В. Джабраїлова, авторка зазначає, що емоційно стійкі жінки, які не ініціювали розлучення, переживають його травматичніше, але зберігають раціональність.

Жінки з високим самоконтролем орієнтуються на соціальні стандарти, тоді як підозрілі діють спонтанно. Товариськість полегшує адаптацію через соціальну підтримку, а чутливість її ускладнює [24, с. 224].

О. К. Сліпченко у дослідженні психологічних особливостей жінок із досвідом розлучення встановила, що жінки з вищим рівнем освіти та професійної реалізації демонструють кращі адаптаційні можливості. Економічна незалежність та самореалізація у професійній сфері виступають важливими ресурсами для подолання психологічних наслідків розлучення [70, с. 136].

У дослідженні суб'єктивного переживання ситуації розлучення як чинника трансформації звичних форм поведінки Л. М. Чайка підкреслює, що розлучення може виступати каталізатором особистісних змін. Жінки, які сприймають розлучення як можливість для особистісного зростання та переосмислення життєвих пріоритетів, демонструють більш конструктивні патерни адаптації [85, с. 125].

Важливим напрямком є дослідження емоційних станів жінок після розлучення. І. М. Леонова у своїй роботі про проблему «прийняття самотності» в період після розлучення встановила, що здатність конструктивно переживати самотність є важливою складовою успішної адаптації.

Жінки, які розглядають самотність як можливість для саморефлексії та особистісного розвитку, а не як болісну ізоляцію, демонструють кращі показники психологічного благополуччя [44, с. 90].

Т. П. Румак у своїй монографії про психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні аналізує різні стратегії поведінки жінок у процесі розлучення та встановлює їх зв'язок з подальшою адаптацією. Авторка виділяє конструктивні стратегії (орієнтовані на співпрацю, компроміс) та деструктивні (конфронтаційні, маніпулятивні), причому перші значно підвищують шанси на успішну построзлучну адаптацію [63, с. 154].

Отже, розлучення сприймається жінками як криза, що супроводжується тривогою, самотністю та втратою ідентичності. Найбільш травматичним є

перший рік, коли переважають негативні емоції (смуток, провина), але з часом їхня інтенсивність зменшується. Ключові чинники успішної адаптації:

- особистісні (емоційна стійкість, аналіз досвіду, використання конструктивних копінг-стратегій);
- соціальні (підтримка оточення, економічна незалежність, професійна реалізація);
- поведінкові (конструктивна комунікація з колишнім партнером, здатність до переосмислення досвіду).

Жінки, які ініціювали розлучення через насильство чи зраду, часто відчують полегшення, тоді як для тих, хто опинився у ролі «відкинутого», характерні тривалі депресивні стани. Сучасні дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до розуміння процесу адаптації, що враховує множинність факторів – від індивідуально-психологічних особливостей до соціально-економічних умов та культурного контексту, в якому відбувається розлучення.

1.3. Особливості формування готовності до нових сімейних стосунків у жінок після розлучення

Розлучення є складним життєвим випробуванням, що супроводжується не лише юридичним розірванням шлюбу, але й глибокими психологічними трансформаціями особистості. Процес адаптації до нового життєвого етапу вимагає від жінки значних внутрішніх ресурсів та здатності до особистісної реорганізації. Одним із важливих аспектів цього процесу є формування психологічної готовності до побудови нових сімейних стосунків, що передбачає комплексну трансформацію ставлення до себе, до інших та до інституту сім'ї загалом.

1) Психологічна готовність до нових стосунків як багатокомпонентний конструкт.

Дослідження сучасної молоді засвідчують, що готовність до шлюбу є не стільки формальним наміром створити сім'ю, скільки проявом особистісної зрілості. Вона включає усвідомлення цінності партнерських взаємин, здатність до емоційної близькості, відповідальність і вміння конструктивно долати труднощі спільного життя. Як зазначають О.В. Бацилєва, В.М. Астахов і І.В. Пузь, низький рівень психологічної готовності до шлюбу нерідко стає підґрунтям подальших сімейних конфліктів і розлучень, що особливо актуалізує проблему розвитку відповідних якостей у молодому віці [3, с. 70].

Т. І. Венцеславська звертає увагу, що психологічна готовність розлучених людей до вступу в новий шлюб є складним багатокомпонентним утворенням, що включає емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти [11]. Емоційна готовність передбачає завершення процесу горювання за втраченими стосунками, відновлення емоційної стабільності та здатність до формування нових емоційних прив'язаностей. Когнітивний компонент включає переосмислення досвіду попереднього шлюбу, формування реалістичних очікувань від майбутніх стосунків та усвідомлення власних потреб і цінностей. Мотиваційна складова характеризується наявністю внутрішньої потреби у побудові нових відносин, а поведінкова – готовністю до активних дій у цьому напрямку.

Процес формування готовності до нових стосунків тісно пов'язаний з особливостями переживання розлучення та адаптацією до нового статусу. Як зазначає О. І. Донець, самосприйняття жінок після розлучення зазнає значних трансформацій, що впливає на їхню здатність відкриватися новим стосункам. Жінки, які зберігають позитивне ставлення до себе та формують конструктивний образ «Я», демонструють вищий рівень готовності до побудови нових партнерських відносин [25, с.382].

Особливу увагу дослідники приділяють феномену страху перед повторним шлюбом. Л. В. Вакуленко встановила, що у жінок середнього віку після розлучення часто виникає специфічний страх повторення негативного досвіду, що може гальмувати формування готовності до нових стосунків. Цей страх має

багатогранну природу і включає побоювання повторного емоційного травмування, втрати автономії, невдалого вибору партнера та неспроможності побудувати гармонійні стосунки [10, с.27–29].

А. О. Кулікова звертає увагу на те, що розлучення виступає фактором суттєвих змін «Я-образу» жінок. Трансформація самоідентичності є необхідною умовою для формування готовності до нових стосунків, оскільки жінка має інтегрувати досвід розлучення у свою особистісну історію, переосмислити власну роль у попередніх стосунках та сформувати нове бачення себе як партнера у потенційних майбутніх відносинах [39].

2) Етапи формування готовності до нових стосунків.

Дослідники виділяють декілька послідовних етапів формування готовності до нових сімейних стосунків у жінок після розлучення. Г. М. Резнік описує процес психологічної адаптації розлучених жінок у період построзлучення як поступове проходження через стадії шоку та заперечення, гніву та образи, депресії, прийняття та інтеграції досвіду. Саме на останніх стадіях цього процесу починає формуватися справжня готовність до нових стосунків, що базується на завершеному переживанні втрати та конструктивному осмисленні минулого досвіду [61, с.137–139].

Важливим аспектом є проблема «прийняття самотності» у період після розлучення. І. М. Леонова підкреслює, що здатність жінки конструктивно переживати самотність, не сприймаючи її як покарання чи особистісну неповноцінність, є важливою передумовою формування здорової готовності до нових стосунків. Жінки, які навчаються цінувати час наодинці з собою, використовувати його для саморозвитку та самопізнання, демонструють більш зрілий підхід до побудови майбутніх партнерських відносин [44, с.90–92].

3) Чинники, що впливають на формування готовності до нових стосунків.

Дослідження показують, що на формування готовності до нових сімейних стосунків впливає комплекс особистісних, соціальних та ситуативних факторів. Л. А. Опанасенко та К. М. Сіткова виявили специфічні особливості психологічної готовності жінки-матері до нових стосунків після розлучення.

Наявність дітей від попереднього шлюбу додає особливої складності процесу формування готовності, оскільки жінка має враховувати не лише власні потреби, а й інтереси дитини, готовність майбутнього партнера до прийняття материнської ролі жінки, можливість інтеграції нового партнера у вже сформовану систему стосунків «мати-дитина» [57, с.493–496].

Г. В. Джабраїлова встановила, що індивідуальні характеристики жінок тісно пов'язані з особливостями переживання ними ситуації розлучення. Такі особистісні риси, як емоційна стійкість, оптимізм, життєстійкість, локус контролю, самооцінка, впливають на швидкість та якість адаптації до нового статусу, а отже, і на формування готовності до нових стосунків [24].

Ю. В. Овод та Т. І. Венцеславська розробили практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи у повторному шлюбі. Автори підкреслюють важливість попередньої психологічної роботи над собою перед вступом у нові стосунки, що включає аналіз помилок попереднього шлюбу, усвідомлення власних деструктивних патернів поведінки, формування конструктивних очікувань та навичок побудови здорових партнерських відносин [56, с.266].

Важливим аспектом є трансформація сімейних цінностей після розлучення. Л. Ліпіч аналізує сім'ю та сімейні цінності в умовах трансформації традиційних соціальних інститутів, зазначаючи, що сучасне суспільство характеризується значними змінами у розумінні сутності шлюбу та сім'ї. Жінки після розлучення часто переосмислюють власні сімейні цінності, що може як сприяти, так і перешкоджати формуванню готовності до нових стосунків залежно від того, чи вдається їм сформувати нову, більш зрілу та реалістичну систему цінностей [45, с.22–25].

4) Роль психологічної підтримки у формуванні готовності до нових стосунків.

Значна увага у сучасних дослідженнях приділяється питанням психологічної підтримки жінок після розлучення у процесі формування готовності до нових стосунків. А. Є. Бранько описує особливості надання

психологічної підтримки жінкам після розлучення, підкреслюючи необхідність індивідуального підходу та врахування специфіки переживання розлучення кожною конкретною жінкою. Автор наголошує на важливості створення безпечного терапевтичного простору, де жінка може відкрито говорити про свій біль, страхи, сумніви щодо майбутніх стосунків [8, с.58–60].

У методичному посібнику, присвяченому програмам психологічної підтримки жінок після розлучення, С. Д. Максименко систематизує сучасні підходи до надання психологічної допомоги цій категорії клієнтів. Ефективні програми підтримки включають як індивідуальну роботу, спрямовану на переробку травматичного досвіду та формування нової ідентичності, так і групові форми роботи, що дозволяють жінкам отримати підтримку від інших людей із подібним досвідом, обмінятися стратегіями подолання труднощів, побачити різні моделі адаптації до нового статусу [48].

В. П. Кутішенко та Л. В. Брацкова досліджували особливості оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків. Автори встановили, що характер оцінки жінкою свого розлучення (як трагедії чи як можливості для нового початку) суттєво впливає на формування готовності до нових стосунків [42].

5) Наративний підхід у роботі з жінками після розлучення.

Особливої уваги заслуговує наративний підхід до роботи з жінками після розлучення. О. О. Зарецька описує особливості застосування наративного підходу у практиці кризового консультування. Цей підхід дозволяє жінкам переосмислити історію свого шлюбу та розлучення, створити нову, більш конструктивну наративу власного життя, що є важливою умовою формування готовності до нових стосунків [29].

І. Б. Колобова аналізує психологічні особливості інтерпретації події розірвання шлюбу жінками в контексті наративного конструювання досвіду. Автор показує, що спосіб, у який жінка розповідає історію свого розлучення, відображає рівень її психологічної адаптації та готовності рухатися далі. Жінки, які здатні побудувати зв'язну, цілісну історію з визнанням власної агентності

(суб'єктності) та виявленням позитивних наслідків розлучення для особистісного зростання, демонструють вищий рівень готовності до нових стосунків [33].

6) Специфіка формування готовності в умовах війни та соціальних трансформацій.

Особливої актуальності набуває питання формування готовності до нових стосунків у жінок після розлучення в умовах воєнного стану та соціальних трансформацій. О. О. Мельник аналізує окремі проблемні питання розлучення в умовах війни, зазначаючи, що військовий конфлікт додає нових складнощів як до самого процесу розлучення, так і до подальшої адаптації та формування готовності до нових стосунків [52]. Стресогенні умови воєнного часу, економічна нестабільність, необхідність вимушеного переїзду, загроза життю та здоров'ю – усі ці фактори впливають на психологічний стан жінок та їхню здатність будувати нові стосунки.

І. Грузинська досліджує проблему емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану [22]. В контексті формування готовності до нових стосунків це означає, що жінки після розлучення в умовах війни можуть відчувати посилену тривожність, емоційну виснаженість, порушення базового відчуття безпеки, що ускладнює процес відкриття до нових відносин та формування довіри до потенційних партнерів.

Є. В. Кучеренко та Т. О. Фалінська розглядають розлучення як проблему в психології сім'ї, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до надання психологічної допомоги розлученим особам [40].

7) Копінг-стратегії та їх роль у формуванні готовності до нових стосунків.

Важливу роль у формуванні готовності до нових стосунків відіграють копінг-стратегії, які використовують жінки для подолання стресу розлучення та адаптації до нового статусу. С. С. Бондарчук, Т. А. Гонтар та Н. М. Пилипенко виявили особливості переживання самотності та копінг-стратегії у жінок після розлучення. Конструктивні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації, сприяють успішній

адаптації та формуванню готовності до нових стосунків. Натомість уникнення, самозвинувачення, емоційне дистанціювання можуть гальмувати цей процес [7].

О. Б. Ігумнова досліджувала копінг-стратегії осіб у складних життєвих обставинах, до яких безперечно належить розлучення. Автор підкреслює, що ефективність копіngu залежить не лише від типу використовуваних стратегій, але й від їх відповідності конкретній ситуації та особистісним ресурсам індивіда. Здатність жінки гнучко застосовувати різні копінг-стратегії залежно від обставин є показником її психологічної зрілості та предиктором успішного формування готовності до нових стосунків [31].

О. С. Фальова та Л. М. Рисована вивчали особливості взаємозв'язку рівня суб'єктивного контролю і актуального емоційного стану жінок з кризисних сімей, розлучених жінок та жінок зі звичайних сімей. Дослідження показало, що жінки після розлучення з високим рівнем інтернальності (внутрішнього локусу контролю) краще адаптуються до нового статусу та швидше формують готовність до нових стосунків [78].

8) Психологічні програми та інтервенції.

Сучасна психологічна практика пропонує різноманітні програми та інтервенції, спрямовані на підтримку жінок після розлучення у формуванні готовності до нових стосунків. А. Є. Бранько та Н. П. Сиско розробили рекомендації психологу щодо впровадження програми підтримки жінок після розлучення. Ці програми включають психоосвітній компонент (інформування про нормативність переживань після розлучення, етапи адаптації, особливості побудови здорових стосунків), терапевтичний компонент (індивідуальна та групова робота з переробки травматичного досвіду, формування нової ідентичності) та тренінговий компонент (розвиток навичок ефективної комунікації, асертивності, встановлення кордонів у стосунках) [9].

Дослідження засвідчують, що готовність до шлюбу є не стільки формальним наміром створити сім'ю, скільки проявом особистісної зрілості. Вона включає усвідомлення цінності партнерських взаємин, здатність до емоційної близькості, відповідальність і вміння конструктивно долати труднощі

спільного життя. Як зазначають О.В. Бацилєва, В.М. Астахов і І.В. Пузь, низький рівень психологічної готовності до шлюбу нерідко стає підґрунтям подальших сімейних конфліктів і розлучень, що особливо актуалізує проблему розвитку відповідних якостей у молодому віці [3, с. 70].

Світова організація охорони здоров'я розробила низку програм психологічної підтримки, які можуть бути адаптовані для роботи з жінками після розлучення. Програма «Self-Help Plus» (2022) є груповим курсом управління стресом для дорослих, який допомагає розвивати навички саморегуляції та ефективного подолання складних життєвих обставин. Програма «Problem Management Plus» (2022) фокусується на індивідуальному управлінні проблемами і стресом. Ці міжнародно визнані програми можуть бути корисними інструментами у роботі з жінками після розлучення, допомагаючи їм відновити емоційну стабільність та сформувати ресурси для побудови нових стосунків [16], [17].

9) Життєстійкість та психологічне благополуччя.

О. В. Бацилєва досліджувала життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення. Життєстійкість, що включає компоненти залученості, контролю та прийняття ризику, є важливим особистісним ресурсом, який допомагає жінкам після розлучення не лише пережити складний період, але й вийти з нього з новими можливостями для особистісного зростання та побудови більш зрілих стосунків [2].

Н. Д. Володарська підкреслює роль життєвих перспектив особистості у її психологічному благополуччі. Формування готовності до нових стосунків тісно пов'язане зі здатністю жінки побудувати позитивну життєву перспективу, яка включає сімейний компонент. Жінки, які бачать майбутнє як простір можливостей, а не загроз, більш відкриті до нових стосунків [13].

Як зазначають Н. Володарська та І. Карабаєва, психологічне благополуччя розглядається як інтегральне утворення особистості, що формується в процесі її взаємодії з найближчим соціальним оточенням, насамперед у родині. Збереження емоційних зв'язків між членами сім'ї створює умови для підтримки

почуття стабільності, радості та безпеки, тоді як їх руйнування порушує внутрішній гомеостаз сімейної системи і знижує рівень суб'єктивного благополуччя особистості [14].

У сімейному контексті емоційна взаємодія виступає важливою умовою розвитку почуття психологічного комфорту. Саме здатність підтримувати теплі й довірливі стосунки в родині визначає рівень психологічного благополуччя як дорослих, так і дітей. Недостатність таких зв'язків часто спричинює емоційне відчуження, втрату відчуття підтримки та труднощі у формуванні гармонійних взаємин [14].

О. В. Бацилева та І. М. Гресько аналізують позитивну Я-концепцію як ресурс психологічного здоров'я особистості. Після розлучення багато жінок стикаються з проблемою заниженої самооцінки та негативного самосприйняття. Робота над формуванням позитивної Я-концепції є необхідною умовою готовності до нових стосунків, оскільки лише та жінка, яка цінує та приймає себе, здатна побудувати здорові, рівноправні партнерські відносини [4].

10) Емоційний інтелект та емпатія.

Л. П. Журавльова та М. М. Шпак розглядають емпатію як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту [28]. Розвинений емоційний інтелект допомагає жінкам краще розуміти власні емоції після розлучення, ефективно їх регулювати, а також розуміти емоції інших людей, що є важливою навичкою для побудови нових стосунків. М. Шпак у своїй концепції розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі підкреслює можливість розвитку цієї здатності у дорослому віці [91], що дає надію жінкам після розлучення на вдосконалення своїх емоційних компетенцій.

11) Самовизначення та саморегуляція.

А. В. Репецька досліджувала екзистенціальну активність та екзистенціальну рефлексію в структурі особистісного самовизначення. Розлучення часто стає поштовхом до екзистенційного пошуку, переосмислення життєвих цінностей, цілей та смислів. Жінки, які використовують цю кризу як можливість для глибокого особистісного самовизначення, формують більш зрілу

та усвідомлену готовність до нових стосунків, засновану на чіткому розумінні власних потреб та цінностей [62].

Т. Тітова аналізує смислові аспекти саморегуляції особистості. Здатність до ефективної саморегуляції емоцій, думок та поведінки є важливою передумовою формування готовності до нових стосунків, оскільки дозволяє жінці усвідомлено керувати процесом адаптації після розлучення та свідомо приймати рішення щодо вступу у нові стосунки [76].

12) Особливості гендерної ідентичності та професійної самореалізації.

М. І. Дубиніна досліджувала гендерні особливості професійної самореалізації жінок. Після розлучення багато жінок переосмислюють баланс між сімейними та професійними ролями, що може впливати на їхню готовність до нових стосунків. Жінки, які знаходять задоволення у професійній самореалізації, можуть ставити інші вимоги до майбутніх партнерів та будувати стосунки на інших засадах, ніж у попередньому шлюбі [26].

13) Соціальна адаптація та соціальна підтримка

Р. А. Шулигіна підкреслює, що спілкування є вагомою складовою соціальної адаптації особистості. Для жінок після розлучення важливим є збереження та розширення соціальних контактів, що надають емоційну підтримку, практичну допомогу та можливості для знайомства з потенційними партнерами. Соціальна ізоляція може гальмувати формування готовності до нових стосунків [92].

Таким чином, формування готовності до нових сімейних стосунків у жінок після розлучення є складним, багатогранним процесом, що вимагає часу, внутрішньої роботи та часто професійної психологічної підтримки. Цей процес включає завершення горювання за втраченими стосунками, переосмислення досвіду попереднього шлюбу, трансформацію Я-концепції та системи цінностей, подолання страхів та сумнівів, розвиток особистісних ресурсів та компетенцій, необхідних для побудови здорових партнерських відносин.

Сучасні дослідження підкреслюють важливість індивідуального підходу до розуміння готовності до нових стосунків, оскільки цей процес залежить від

безлічі факторів: особистісних особливостей жінки, обставин розлучення, наявності дітей, соціально-економічного контексту, доступності психологічної підтримки. Подальші дослідження у цій сфері мають фокусуватися на розробці та апробації ефективних програм психологічної підтримки жінок після розлучення, адаптованих до сучасних умов та специфічних потреб різних категорій жінок. Особливої уваги потребує вивчення специфіки формування готовності до нових стосунків у жінок після розлучення в умовах воєнного стану, економічної кризи та соціальних трансформацій, характерних для сучасного українського суспільства.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади дослідження особливостей адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення. Аналіз наукових джерел дав змогу з'ясувати, що сім'я є базовою соціальною інституцією, у межах якої формується особистісна ідентичність, цінності, норми та моделі взаємодії між людьми. Сучасна українська сім'я зазнає суттєвих трансформацій під впливом соціально-економічних, культурних і психологічних факторів. Зростання кількості розлучень та зниження рівня стабільності шлюбів відображають зміни у суспільних уявленнях про шлюб, партнерство та сімейні цінності. Динаміка показників одружень і розлучень в Україні (Додаток А) підтверджує актуальність дослідження процесів адаптації жінок після розірвання шлюбу.

Психологічні особливості жінок після розлучення зумовлюються не лише фактом розриву стосунків, а й індивідуальною історією шлюбу, глибиною емоційної прив'язаності, рівнем особистісної зрілості та наявністю соціальної підтримки. Розлучення супроводжується комплексом емоційних переживань – від почуття втрати, провини та образи до поступового прийняття ситуації, переосмислення життєвих цінностей і формування нової ідентичності.

Важливими чинниками успішної адаптації є розвиток самоповаги, життєстійкості, здатності до рефлексії та емоційної саморегуляції.

Аналіз наукових підходів показав, що готовність до нових сімейних стосунків після розлучення є складним багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Вона передбачає внутрішнє прийняття попереднього досвіду, подолання емоційної залежності від колишнього партнера, відновлення позитивної самооцінки та усвідомлення власних потреб і цінностей. Формування цієї готовності тісно пов'язане з рівнем життєстійкості, емоційного інтелекту, саморегуляції та здатності до емпатійної взаємодії.

Важливу роль у післярозлучному відновленні відіграють зовнішні соціально-психологічні фактори – підтримка родини, друзів, професійна діяльність, участь у соціальних групах, а також доступність психологічної допомоги. Сучасні програми психологічної підтримки, зокрема «Self-Help Plus» і «Problem Management Plus», розроблені під егідою ВООЗ, можуть бути ефективними інструментами для сприяння емоційному відновленню жінок після розлучення.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що адаптація жінки після розлучення – це динамічний процес, спрямований на відновлення психологічної рівноваги, переосмислення життєвих цілей і формування готовності до нових партнерських стосунків. Готовність до повторного шлюбу виступає показником особистісної зрілості, життєстійкості та емоційного благополуччя жінки. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних психокорекційних програм, які допоможуть жінкам не лише подолати наслідки розлучення, а й побудувати гармонійні та зрілі стосунки у майбутньому.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

2.1. Організація і методи дослідження адаптаційних процесів у жінок після розлучення

Дослідження особливостей адаптації до сімейного життя у розлучених жінок віком 29–59 років, які перебувають у построзлучному періоді не менше одного року, проводилося з метою виявлення специфіки їхнього адаптаційного процесу, психоемоційного стану та копінг-стратегій після розірвання шлюбу. Для цього було організовано емпіричне дослідження, яке включало відбір учасниць, розробку методичного інструментарію та проведення збору даних.

Організація дослідження передбачала кілька етапів. Першим етапом став відбір учасниць, що відповідав меті та завданням роботи. Основним критерієм відбору було те, щоб жінки мали бути розлученими не менше одного року, оскільки цей період дозволяє стабілізувати емоційний стан і розпочати активні адаптаційні процеси до нових умов життя після розриву шлюбу [25, с. 381].

Віковий діапазон учасниць складав 29–59 років, що обумовлено необхідністю охопити жінок зрілого віку, які мають достатній життєвий і сімейний досвід, а також можуть перебувати на різних етапах адаптації до построзлучного життя. Загалом у дослідженні взяли участь 30 жінок, що забезпечило достатню вибірку для якісного аналізу даних.

Для пошуку респонденток використано різні підходи. Оскільки розлучені жінки цього вікового діапазону можуть перебувати в різних соціальних контекстах, їх залучали до участі в дослідженні через особисті контакти, рекомендації знайомих, а також шляхом звернень у громадських місцях та через психологічні консультаційні центри. Такий підхід дозволив охопити жінок із різних соціальних груп та професійних сфер, що сприяло різноманітності вибірки та узагальненню результатів.

Другий етап дослідження полягав у розробці методичного інструментарію. Для вивчення особливостей адаптації до сімейного життя у розлучених жінок було використано чотири основні інструменти:

1. Оціночна шкала адаптації до сімейного життя жінок після розлучення (розроблено самостійно) (Додаток Б);
2. Методика DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale 21) (Додаток Г);
3. Опитувальник копінг-стратегій за методикою WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса та С. Фолкман (Додаток Д);
4. Шкала життєвої задоволеності SWLS (Satisfaction With Life Scale) (Додаток Е).

Кожен із цих інструментів мав свою специфіку та був спрямований на розкриття окремих аспектів адаптаційного процесу, емоційного стану, копінг-поведінки та загальної життєвої задоволеності учасниць.

1. Опис методики «Оціночна шкала адаптації до сімейного життя жінок після розлучення». Методика була розроблена самостійно з урахуванням специфіки дослідження. Шкала складалася з 15 тверджень, які оцінювали різні аспекти адаптації жінок до нових умов життя після розлучення.

Твердження охоплювали такі сфери: емоційну адаптацію (наприклад, «Я впевнено почуваюся у своєму новому статусі розлученої жінки»), соціальну адаптацію (наприклад, «Я легко підтримую стосунки з оточуючими після розлучення»), побутову адаптацію (наприклад, «Я успішно справляюся з домашніми обов'язками самостійно»), батьківську адаптацію для тих, хто має дітей (наприклад, «Я ефективно виконую роль матері після розлучення»), економічну адаптацію (наприклад, «Я впевнена у своїй фінансовій стабільності») та психологічну готовність до нових стосунків (наприклад, «Я готова розглядати можливість нових романтичних стосунків»).

Респондентки оцінювали кожне твердження за 5-бальною шкалою Лайкерта, яка є широко визнаним інструментом у психологічних дослідженнях, оскільки вона проста для розуміння, дозволяє оцінити ступінь згоди з твердженнями, забезпечує достатню чутливість для виявлення індивідуальних

відмінностей [30, с.52]. Вона підходить для оцінки багатовимірного процесу адаптації (емоційна стабільність, соціальна підтримка, самооцінка, побутові зміни), де 1 означало «повністю не погоджуюся», а 5 – «повністю погоджуюся». Питання охоплюють ключові аспекти адаптації, такі як ініціація розлучення, емоції, самооцінка, соціальна підтримка та погляд на майбутнє. Наприклад:

- Питання 7 («Рішення про розлучення»: Правильне = 5, Шкодную = 1).
- Питання 13 («Самооцінка»: Зросла = 5, Знизилася = 1).
- Питання 15 («Погляд на майбутнє»: Оптимістично = 5, Лякає = 1).

Ці питання легко кодуються за 5-бальною шкалою, де вищі бали відповідають кращій адаптації. Щоб зробити порогові значення доцільними для 15 питань, було скориговано пропорційно до діапазону 15–75. Розподіл діапазону 15–75 на чотири рівні (кожен ≈ 15 балів): низький: 15–30 балів, середній: 31–45 балів, високий: 46–60 балів, дуже високий: 61–75 балів. Ця шкала дозволила комплексно оцінити процес адаптації жінок до сімейного життя після розлучення, враховуючи багатовимірність цього явища.

До опитувальника запропоновано інструкцію та бланк, а також ключ кодування для оціночної шкали (Додаток Б).

2. Опис методики DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale 21). Шкала депресії, тривоги та стресу розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Depression Anxiety Stress Scales – DASS із 21 пунктів. DASS – це набір з трьох шкал для самозвіту, призначених для вимірювання негативних емоційних станів, таких як депресія, тривога та стрес. DASS був розроблений не просто як ще один набір шкал для вимірювання умовно визначених емоційних станів, а з метою сприяння процесу визначення, розуміння та вимірювання поширених і клінічно значущих емоційних станів, які зазвичай описуються як депресія, тривога та стрес. Таким чином, DASS має відповідати вимогам як дослідників, так і науковців–професіоналів–клініцистів [50, с.4].

Кожна з трьох шкал DASS містить 7 пунктів (коротка форма). Попередня версія шкал DASS мала назву Опитувальник самоаналізу (SAQ). Шкала депресії оцінює дисфору, безнадію, знецінення життя, самоприпинення, відсутність

інтересу/залученості, ангедонію та інертність. Шкала тривоги оцінює вегетативне збудження, ефекти скелетних м'язів, ситуативну тривогу та суб'єктивне переживання тривожного афекту. Шкала стресу чутлива до рівня хронічного неспецифічного збудження. Вона оцінює труднощі з розслабленням, нервові збудження, здатність легко засмучуватися/збуджуватися, дратівливість/надмірну реактивність і нетерплячість. Респондентів просять за 4-бальною шкалою вираженості/частоти оцінити, якою мірою вони відчували кожен стан протягом останнього тижня. Бали за депресію, тривогу та стрес обчислюються шляхом підсумовування балів за відповідними пунктами [50, с.4].

Оскільки шкали DASS мають високу внутрішню узгодженість і дають значущі розрізнення в різних умовах, вони відповідають потребам як дослідників, так і клініцистів, які бажають виміряти поточний стан або зміни в стані з часом (наприклад, в процесі лікування) за трьома вимірами депресії, тривоги і стресу. Характеристики осіб з високими показниками за кожною шкалою DASS:

1. Шкала депресії: – самоприпинення; – пригнічений, похмурий, сумний; – переконаний, що життя не має сенсу та цінності; – песимістично налаштований щодо майбутнього; – нездатні відчувати задоволення чи насолоду; – нездатні зацікавитися чи бути залученими до чогось; – повільні, безініціативні.

2. Шкала тривожності: – тривожний, панічний; – тремтячий, тремтячий; – відчуває сухість у роті, утруднене дихання, калатання серця, пітливість долонь; – хвилюється за продуктивність і можливу втрату контролю над собою.

3. Шкала стресу: – надмірно збуджений, напружений; – не може розслабитися; – образливий, легко засмучується; – дратівливий; – легко лякається; – нервовий, непосидючий; – нетерпимі до переривання або затримок [50, с.4-5].

З дослідницькою метою DASS можна проводити як у групах, так і індивідуально. Здатність розрізняти три взаємопов'язані стани – депресію, тривогу та стрес – має бути корисною для дослідників, які вивчають природу, етіологію та механізми емоційних розладів [50, с.5].

Основна цінність DASS в клінічних умовах полягає в тому, щоб уточнити локалізацію емоційного розладу в рамках ширшого завдання клінічної оцінки. Основна функція DASS полягає в оцінці вираженості основних симптомів депресії, тривоги і стресу. Необхідно визнати, що клінічно депресивні, тривожні або стресові особи можуть проявляти додаткові симптоми, які, як правило, є спільними для двох або всіх трьох станів, наприклад, порушення сну, апетиту та сексуальні розлади. Ці розлади можна виявити під час клінічного обстеження. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Додаток Г), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати [50, с.5].

Таким чином, ця методика дозволила виявити психоемоційні бар'єри адаптації та ідентифікувати жінок, які потребують додаткової психологічної підтримки.

3. Опис методики WCQ (Ways of Coping Questionnaire). Опитувальник копінг-стратегій WCQ Р. Лазаруса та С. Фолкман адаптований для дослідження стратегій подолання стресу, які використовують жінки в процесі адаптації до життя після розлучення. Опитувальник містить 50 тверджень, що описують різні способи реагування на стресові ситуації. Респондентки оцінювали частоту використання кожної стратегії за 4-бальною шкалою (0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто) [38].

Методика виділяє вісім основних копінг-стратегій: конфронтаційний копінг (агресивні зусилля для зміни ситуації), дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації), самоконтроль (зусилля з регулювання почуттів і дій), пошук соціальної підтримки (звернення до інших за допомогою), прийняття відповідальності (визнання своєї ролі в проблемі), втеча-уникнення (уявне або поведінкове уникнення), планування вирішення проблеми (аналітичні зусилля для вирішення ситуації) та позитивна переоцінка (зусилля створити позитивне значення ситуації) [38].

Обчислення результатів здійснюється за такою системою оцінювання: «ніколи» – 0 балів; «рідко» – 1 бал; «іноді» – 2 бали; «часто» – 3 бали. Кожен

пункт опитувальника відноситься до певної субшкали, наприклад, субшкала «конфронтаційний копінг» включає пункти 2, 3, 13, 21, 26, 37 тощо.

Для всіх восьми субшкал діапазон оцінок коливається від 0 до 3 балів, отже, мінімальне значення становить 0, а максимальне – 18 балів. Обчислення показників кожної субшкали відбувається за такими формулами (1) та (2) [55, с. 165]:

$$\text{Заг. бал} = \max * 100 / \text{реально набраний бал} \quad (1)$$

$$\text{Pr} = \text{сума сирих балів} / \max \text{ за кожною шкалою} \quad (2)$$

Варто зазначити, що ефективність використання копінг-стратегій значною мірою залежить від контексту стресової ситуації та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Як зазначають О.О. Назаров та співавтори, копінг-поведінка є складним багаторівневим процесом, що включає не лише вибір конкретних стратегій подолання стресу, але й активізацію особистісних копінг-ресурсів, які виступають внутрішніми чинниками психологічної стійкості [59, с. 165]. У контексті нашого дослідження це особливо важливо, оскільки жінки після розлучення потребують мобілізації як поведінкових стратегій (активні дії щодо вирішення проблем), так і внутрішніх ресурсів особистості (самоконтроль, позитивна переоцінка ситуації) для успішної адаптації до нових життєвих умов.

Характеристика субшкал:

1. Конфронтаційний копінг: Активні агресивні спроби трансформації ситуації. Характеризується певним рівнем ворожості та схильністю до ризикованої поведінки. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанціювання: Когнітивні спроби відокремитися від проблемної ситуації та знизити її суб'єктивну значущість. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль: Спроби регулювати власні емоційні переживання та поведінкові реакції. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Пошук соціальної підтримки: Активність у пошуку інформаційної, практичної та емоційної допомоги від оточення. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Прийняття відповідальності: Усвідомлення власної ролі у виникненні проблеми з одночасними намаганнями її розв'язання. Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. Уникання: Ментальне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на уникнення або втечу від проблемної ситуації. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. Планування рішення проблеми: Цілеспрямовані зусилля, орієнтовані на трансформацію ситуації, що включають аналітичне осмислення проблеми. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Позитивна переоцінка: Спроби надати позитивного значення проблемній ситуації з акцентом на особистісне зростання. Може включати релігійно-духовний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48 [38, с. 93-112].

Адаптація опитувальника WCQ для україномовної вибірки передбачає врахування культурних особливостей копінг-поведінки. Т.Л. Крюкова та Е.В. Куфтяк у своїй роботі з адаптації методики підкреслюють, що інтерпретація результатів має враховувати не лише кількісні показники за кожною субшкалою, але й якісний аналіз домінуючих стратегій у контексті конкретної життєвої ситуації респондента [38, с. 102]. Для жінок після розлучення особливо важливим є співвідношення між проблемно-орієнтованими (планування, конфронтація) та емоційно-орієнтованими (пошук підтримки, позитивна переоцінка) стратегіями, оскільки саме їхній баланс визначає успішність адаптації до нових життєвих обставин.

Таким чином, застосування даної методики дало змогу ідентифікувати домінуючі стратегії подолання стресу, які використовують жінки в процесі післярозлучної адаптації, а також встановити взаємозв'язок між обраними копінг-стратегіями та результативністю адаптаційного процесу.

4. Опис методики SWLS (Satisfaction With Life Scale)

Шкала життєвої задоволеності SWLS, створена Е. Дінером, призначена для оцінки глобальних когнітивних оцінок індивіда щодо задоволеності власним життям. Заповнення шкали потребує від респондента приблизно одну хвилину для відповіді на твердження за шкалою Лайкерта [72, с. 4].

Твердження сформульовані достатньо широко, що робить цю шкалу адаптованою для використання дорослими з різноманітним життєвим досвідом. Методика є найбільш відповідною для застосування у неклінічних популяціях.

Суб'єктивне благополуччя концептуально включає два ключові компоненти: афективний (емоційний) та когнітивний (оціночний) компоненти. SWLS був розроблений спеціально для діагностики когнітивного компонента. Конвергентна валідність методики підтверджена високими кореляційними зв'язками з іншими інструментами вимірювання благополуччя, зокрема зі шкалою Фордайса та шкалою Канна. SWLS демонструє низьку кореляцію (0,09) з показниками інтенсивності афекту, що підтверджує її специфічність відносно афективних станів [72, с. 4].

Методика включає 5 тверджень, які оцінюють когнітивну складову суб'єктивного благополуччя – загальну оцінку людиною якості власного життя згідно з її індивідуальними критеріями. Твердження включають такі формулювання: «Моє життя у багатьох аспектах наближене до мого ідеалу», «Умови мого життя є відмінними», «Я задоволена власним життям», «На даний момент я досягла всього важливого, чого прагнула», «Якби мені надалася можливість прожити життя знову, я б майже нічого не змінювала» [72, с. 4].

Респондентки оцінювали кожне твердження за 7-бальною шкалою, де 1 означає «абсолютно не згодна», а 7 – «абсолютно згодна». Загальний бал (від 5 до 35) інтерпретується наступним чином: 5–9 балів – надзвичайно незадоволена життям, 10–14 балів – незадоволена, 15–19 балів – дещо незадоволена, 20 балів – нейтральна оцінка, 21–25 балів – дещо задоволена, 26–30 балів – задоволена, 31–35 балів – надзвичайно задоволена життям.

Таким чином, ця методика дозволила оцінити, наскільки успішно жінки адаптувалися до нових умов життя з точки зору їхнього загального самопочуття та задоволеності життям. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Додаток В), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати [72, с.5].

Третій етап дослідження передбачав безпосередній збір даних. Процедура збору даних проводилася індивідуально з кожною учасницею, а також колективно з 2-3 людьми. Спочатку респонденткам пояснювали мету дослідження, акцентуючи увагу на вивченні адаптаційних процесів після

розлучення, гарантуючи анонімність і конфіденційність їхніх відповідей. Оціночна шкала адаптації, методика DASS–21, опитувальник WCQ та шкала SWLS надавалися в паперовому форматі та в електронному вигляді. Учасникам пропонувалося заповнити їх у зручний для них спосіб, після чого зібрані матеріали поверталися досліднику.

У середньому заповнення всіх чотирьох інструментів займало близько 40–50 хвилин, що забезпечило комфортний темп для учасниць і дало змогу отримати якісні відповіді. Порядок проходження методик був стандартизованим: спочатку оціночна шкала адаптації, потім DASS–21, далі опитувальник WCQ і завершувала процедуру шкала SWLS.

Сформований методичний інструментарій дозволив зібрати комплексну інформацію про адаптацію жінок до сімейного життя після розлучення, їхні емоційні стани, копінг-стратегії та життєву задоволеність:

1. Оціночна шкала адаптації дала змогу отримати цілісну картину адаптаційного процесу в різних сферах життя;
2. Методика DASS–21 оцінила психоемоційний стан, що впливає на адаптацію;
3. Опитувальник WCQ виявив домінуючі копінг-стратегії подолання стресу;
4. Шкала SWLS визначила рівень загальної життєвої задоволеності як показника успішності адаптації.

Поєднання усіх питань у цих інструментах забезпечило багатогранність даних, що дозволило провести як кількісний, так і якісний аналіз адаптаційних процесів. Організація дослідження була спрямована на забезпечення достовірності та валідності даних. Усі учасниці добровільно і, що важливо, з зацікавленістю погодилися взяти участь у дослідженні, оскільки тематика адаптації після розлучення була для них особистісно значущою. Їхні відповіді оброблялися анонімно, що виключало вплив соціальної бажаності.

Вибірка з 30 жінок дозволила отримати репрезентативні дані, враховуючи різноманітність їхнього адаптаційного досвіду, соціального статусу та життєвих

обставин. Залучення учасниць із різних джерел, включно з особистими контактами, психологічними центрами та громадськими організаціями, забезпечило широке охоплення аудиторії, що підвищило узагальненість результатів [44].

Дослідження проходило в онлайн та офлайн форматах психодіагностики із використанням MS Excel, Google Forms та паперових форм тест-опитувальників. Для структуризації та аналізу результатів дослідження було використано програми MS Excel. Дослідження проводилося в умовах, що враховували сучасні виклики, зокрема воєнний стан, міграцію та повернення до дому, які вплинули на частину учасниць і дозволили врахувати їхній досвід адаптації в нових умовах. Це додало глибини дослідженню, оскільки такі обставини могли значно ускладнювати адаптаційні процеси, впливаючи на використання копінг-стратегій, емоційний стан і загальну життєву задоволеність жінок після розлучення [22].

Процедура збору даних була організована таким чином, щоб забезпечити комфорт для учасниць. Індивідуальний підхід до кожної респондентки сприяв відкритості відповідей та створював атмосферу довіри, що особливо важливо при дослідженні чутливих аспектів особистого життя. У середньому заповнення інструментів займало розумний час, що не створювало додаткового стресу для жінок, які могли перебувати в емоційно вразливому стані або на різних етапах адаптаційного процесу.

Проведення емпіричного дослідження адаптації жінок після розлучення ґрунтувалося на чітко визначених теоретико-методологічних засадах і мало на меті комплексне вивчення емоційного стану, копінг-стратегій, рівня задоволеності життям та особливостей психологічної адаптації жінок у період построзлучення. Для досягнення поставленої мети було застосовано низку стандартизованих і валідних психодіагностичних методик, рекомендованих у сучасній практичній психології та затверджених ВООЗ як інструменти оцінки психологічного благополуччя.

Дослідження врахувало сучасні виклики, такі як воєнний стан, що вплинули на частину учасниць, і забезпечило міцну методологічну основу для подальшого аналізу особливостей їхньої адаптації до сімейного життя після розлучення.

Використання кількох взаємодоповнювальних методик забезпечило цілісність аналізу та дозволило окреслити основні напрями подальшого статистичного опрацювання результатів.

Таким чином, ми визначили основні організаційно-методичні засади емпіричного дослідження, які створюють надійне підґрунтя для всебічного аналізу отриманих результатів і формулювання психологічних висновків щодо особливостей адаптації жінок після розлучення.

2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення

Метою експериментального дослідження було визначення особливостей адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення, з урахуванням їхнього емоційного стану, рівня життєвої задоволеності та провідних копінг-стратегій.

1. Актуальність дослідження. Адаптація до сімейного життя після розлучення є складним і багатовимірним процесом, що включає як емоційні, так і когнітивно-поведінкові компоненти [86]. Для сучасних українських жінок цей процес ускладнюється не лише переживанням втрати значущих стосунків, але й соціально-економічними та психологічними викликами, зумовленими воєнним станом.

Відтак, актуальним постає комплексне дослідження факторів, які визначають особливості адаптації жінок після розлучення. Вивчення емоційного стану, рівня життєвої задоволеності та копінг-стратегій у поєднанні з оцінкою специфічних аспектів адаптації до сімейного життя дозволяє сформувати цілісне уявлення про внутрішні ресурси і труднощі цієї категорії жінок, а також окреслити напрямки психологічної підтримки [61].

2. Організація та методика дослідження. Дослідження проводилося у період з вересня по листопад 2025 року. У вибірку увійшли 30 жінок віком від 29 до 59 років, які перебувають у построзлучному періоді не менше одного року. Такий критерій було обрано для того, щоб уникнути впливу гострої кризи розриву та простежити саме процеси адаптації до нового сімейного і соціального статусу.

Усі учасниці проживають на території України, у складних умовах воєнного стану. Цей фактор створює додаткове емоційне та психологічне навантаження, що може позначатися як на індивідуальному самопочутті жінок, так і на їхніх можливостях будувати подальші сімейні та міжособистісні відносини.

Для досягнення мети було використано чотири психодіагностичні методики:

1.Оціночна шкала адаптації до сімейного життя жінок після розлучення (розроблена самостійно) – для визначення рівня та особливостей процесу адаптації.

2.Методика DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale – 21) – для оцінки вираженості симптомів депресії, тривожності та стресу.

3.Опитувальник копінг–стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман – для виявлення найбільш уживаних способів подолання труднощів у ситуаціях після розлучення.

4.Шкала життєвої задоволеності (SWLS) – для оцінки загальної суб'єктивної задоволеності життям.

Таким чином, комплексне застосування цих методик дозволяє отримати багатовимірне уявлення про адаптацію жінок після розлучення, простежити взаємозв'язок між емоційним станом, суб'єктивним благополуччям, вибором копінг-стратегій та здатністю інтегрувати досвід розлучення у подальше сімейне життя.

3. Соціально-демографічні характеристики вибірки. Було здійснено аналіз соціально-демографічних характеристик респонденток для більш повного

розуміння особливостей досліджуваної вибірки. Зокрема, розподіл учасниць за віковими категоріями, тривалістю шлюбу та наявністю дітей дозволяє окреслити специфіку досліджуваної групи та врахувати ці чинники при інтерпретації отриманих результатів.

Результати дослідження розподілу досліджуваних за віком, тривалістю шлюбу та наявності дітей (вибірка жінки, які під час воєнного стану знаходяться в Україні) проведеного за допомогою методики Оціночна шкала адаптації до сімейного життя жінок після розлучення наведено у таб. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респонденток за віком, тривалістю шлюбу та наявністю дітей

Характеристика	Категорія	Кількість (n)	Відсоток (%)
Вік	29–39 років	18	60
	40–49 років	8	26,7
	50–59 років	4	13,3
Тривалість шлюбу	Менше 1 року	–	–
	1–5 років	7	23,3
	6–10 років	11	36,7
	11–20 років	8	26,7
	Понад 20 років	4	13,3
Наявність дітей	Так, маю дітей	23	76,7
	Ні, дітей немає	7	13,3

Вибірка не є рівномірною за віком: найбільшу групу становлять жінки вікової категорії 29–39 років — 60,0% (18 осіб). До категорії 40–49 років

належать 26,7% (8 осіб), а до групи 50–59 років – 13,3% (4 особи). Отриманий розподіл може вказувати на те, що розлучення найчастіше відбувається у відносно молодому віці, коли жінки ще мають ресурси для повторної соціальної чи сімейної адаптації, тоді як у старшому віці кількість випадків є меншою [84].

Щодо тривалості шлюбу, найбільша частка учасниць перебувала у шлюбі від 6 до 10 років – 36,7% (11 осіб). У шлюбі від 11 до 20 років перебували 26,7% (8 осіб), від 1 до 5 років – 23,3% (7 осіб). Найменша група – жінки з тривалістю шлюбу понад 20 років (13,3%, 4 особи). Цей розподіл демонструє, що розлучення найчастіше відбувається у перші десять років подружнього життя, що відповідає тенденціям, відзначеним у сучасних соціально-психологічних дослідженнях. Менша частка розлучень після 20 і більше років шлюбу може пояснюватися стійкішими сімейними зв'язками або ж меншою готовністю жінок у старшому віці наважуватися на розрив [36].

Наявність дітей є вагомим чинником у характеристиці вибірки: 76,7% жінок (23 особи) мають дітей, тоді як 23,3% (7 осіб) – дітей не мають. Такий показник є очікуваним, адже народження дитини часто відбувається у період найбільшої тривалості шлюбу (6–15 років).

Слід зауважити, що наявність дітей може впливати на адаптацію, оскільки материнський досвід стає значущим фактором у подальшому житті жінки, зокрема в контексті її готовності до повторного шлюбу [57].

4. Суб'єктивна оцінка досвіду шлюбу та розлучення. Для кращого розуміння особливостей адаптації до сімейного життя жінок після розлучення було здійснено аналіз їхніх оцінок шлюбного досвіду, ставлення до власного рішення про розлучення та переживань, пов'язаних з емоційним станом у построзлучний період. Важливо підкреслити, що зазначені показники відображають як когнітивно-оцінювальну сферу (суб'єктивне ставлення до шлюбу та розлучення), так і емоційно-психологічні аспекти, які безпосередньо впливають на процес подальшої адаптації.

Саме цей етап вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів, пошуку нових смислів і підтримки соціального оточення. Жінки, які демонструють високий

рівень рефлексії та готовність до переосмислення минулого досвіду, швидше досягають внутрішньої рівноваги, відкриті до формування нових цілей та взаємин.

Узагальнені результати розподілу респонденток за цими параметрами подано в табл. 2.2, що дає змогу оцінити відмінності у сприйнятті шлюбу та розлучення серед жінок вибірки.

Таблиця 2.2

Розподіл респонденток за оцінкою досвіду шлюбу, ставленням до рішення про розлучення та емоційним станом після розлучення

Показник	Категорія	Кількість (n=30)	Відсоток (%)
Оцінка досвіду шлюбу	Позитивний	8	26,7
	Нейтральний	9	30,0
	Негативний	13	43,3
Ставлення до рішення про розлучення	Це було правильне рішення	19	63,3
	Сумніваюся	4	13,3
	Шкодую	7	23,3
Емоційний стан після розлучення	Полегшення	13	43,3
	Самотність	5	16,7
	Тривога	8	26,7
	Впевненість	4	13,3

Як видно з результатів табл 2.2, оцінка досвіду шлюбу серед розлучених жінок є переважно негативною (43,3%). Це свідчить про те, що для значної частини учасниць досвід подружнього життя асоціюється з труднощами та невдоволенням. Разом з тим, майже третина респонденток (30,0%) надала

нейтральну оцінку, що може свідчити про амбівалентне ставлення: з одного боку, жінки визнають наявність проблем, але водночас не схильні оцінювати шлюб виключно негативно. Позитивну оцінку шлюбному досвіду дали лише 26,7% учасниць, що вказує на відносно невеликий відсоток жінок, які сприймають минулий шлюб як ресурсний чи такий, що дав важливий досвід. У деяких учасниць відзначалася комбінація кількох емоційних станів, тому сума відсотків може перевищувати 100% в табл. 2.2

Ставлення до власного рішення про розлучення виявилось загалом позитивним: більшість респонденток (63,3%) переконані, що це було правильне рішення. Такий показник свідчить про високий рівень усвідомлення та прийняття власного вибору. Водночас 13,3% жінок зазначили, що їм досі мають сумніви, а 23,3% шкодують про своє рішення. Це вказує на те, що частина жінок переживає внутрішній конфлікт, який може ускладнювати подальшу адаптацію до нового етапу життя [70].

Що стосується емоційного стану після розлучення, то найбільш поширеним переживанням є відчуття полегшення (43,3%), що свідчить про зняття напруги, накопиченої у період шлюбу. Водночас для 26,7% жінок характерною є тривога, яка може відображати невизначеність щодо майбутнього та труднощі у побудові нових соціальних і сімейних відносин. Відчуття самотності вказали 16,7% респонденток, що демонструє потребу у відновленні соціальних зв'язків. Цікаво, що лише 13,3% жінок повідомили про впевненість після розлучення, що вказує на відносно невелику кількість тих, хто одразу сприйняв цей життєвий етап як можливість для особистісного зростання та нових перспектив.

Отже, отримані результати щодо оцінки досвіду шлюбу, ставлення до рішення про розлучення та емоційного стану після нього (табл. 2. 2) дозволили виявити загальні тенденції переживань і суб'єктивних оцінок жінок. Проте для більш глибокого розуміння особливостей їхньої адаптації до нових умов сімейного життя важливо було дослідити психоемоційні стани, які супроводжують цей процес.

З метою виявлення особливостей емоційного стану жінок після розлучення у дослідженні було застосовано методику DASS–21 (Depression, Anxiety and Stress Scale – 21), яка дозволяє оцінити рівень проявів депресії, тривожності та стресу. Ця методика є валідним та надійним інструментом для дослідження психоемоційних станів, що особливо важливо в контексті вивчення адаптації до нових життєвих умов після завершення шлюбу. Отримані дані дають змогу визначити, наскільки виражені зазначені стани у респонденток, а також встановити, які саме емоційні труднощі є найбільш типовими для жінок після розлучення. У табл. 2.3 подано розподіл результатів за рівнями депресії, тривожності та стресу в обстеженої вибірки.

Таблиця 2.3

Розподіл обстежених розлучених жінок за рівнями депресії, тривоги та стресу

Рівень	Депресія		Тривога		Стрес	
	п	%	п	%	п	%
Норма	20	66,7	16	53,3	13	43,3
Легка	6	20	2	6,7	5	16,7
Помірна	4	13,3	6	20	7	23,3
Важка	0	0	4	13,3	4	13,3
Дуже важка	0	0	2	6,7	1	3,3

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.3, свідчить, що більшість розлучених жінок перебувають у межах норми за рівнями депресії, тривоги та стресу. Зокрема, нормальний рівень депресії виявлено у 66,7 % опитаних, що свідчить про достатню емоційну стійкість і відсутність виражених депресивних проявів у більшості респонденток. Водночас майже половина жінок (46,7 %) демонструють підвищені рівні тривоги — від легкої до дуже важкої, що може

відображати переживання невизначеності та емоційної напруги після розлучення. За показником стресу також спостерігається тенденція до підвищених значень: лише у 43,3 % рівень стресу відповідає нормі, тоді як у решти виявлено легкі (16,7 %), помірні (23,3 %), важкі (13,3 %) або дуже важкі (3,3 %) прояви. Все це може вказувати на те, що емоційний стан більшості респонденток характеризується напруженістю, але водночас збереженням внутрішніх ресурсів для адаптації та подальшого відновлення.

З метою наочного представлення отриманих даних з табл. 2.3 було побудовано гістограму з групуванням, яка відображає розподіл розлучених жінок за рівнями депресії, тривоги та стресу. Такий формат подання результатів дозволяє порівняти частоту прояву різних рівнів емоційних станів (нормальний рівень, легкий рівень, помірний рівень, важкий рівень та дуже важкий рівень) та виявити найбільш поширені тенденції у вибірці, що представлено на Рис.2.1

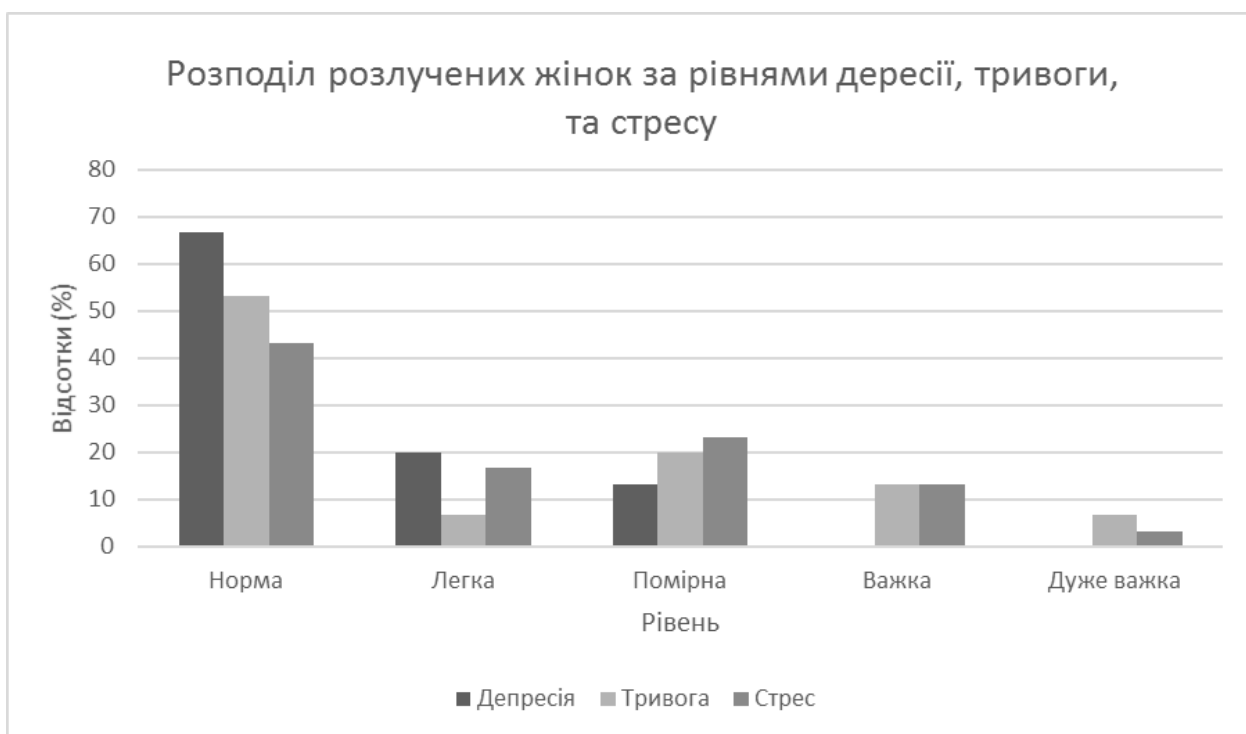


Рис.2.1 Розподіл розлучених жінок за рівнями депресії, тривоги та стресу

У рамках дослідження особливостей адаптації жінок після розлучення важливим є визначення рівня та специфіки процесу адаптації до сімейного життя.

Для цього було розроблено самостійно Оціночна шкала адаптації до сімейного життя жінок після розлучення, яка дозволяє систематизувати дані щодо різних аспектів адаптації: емоційного стану, готовності до нових стосунків, підтримки соціального оточення, самооцінки та оцінки змін у побуті і фінансових умовах. Результати дослідження наведено в табл. 2.4 та (Додаток Б)

Таблиця 2.4

Розподіл респонденток за рівнем адаптації до сімейного життя після розлучення (n=30)

Рівень адаптації	Кількість жінок (n)	Відсоток (%)
Високий	12	40
Середній	11	36.7
Низький	7	23.3

Аналіз даних таблиці 2.4 показує, що більшість розлучених жінок (76,7 %) мають високий або середній рівень адаптації до сімейного життя після розлучення, що свідчить про їхню здатність поступово відновлювати емоційну рівновагу та соціальну активність. Водночас 23,3 % респонденток мають низький рівень адаптації, що вказує на потребу у додатковій психологічній підтримці.

Отримані результати свідчать, що успішність адаптації зумовлена рівнем соціальної підтримки, самооцінкою, емоційною стабільністю та сформованою життєвою перспективою. Загалом більшість жінок демонструють прагнення до відновлення та готовність до побудови нових стосунків, однак для частини з них адаптаційний процес залишається складним і потребує професійного супроводу.

По-перше, у більшості жінок спостерігається позитивна або середня оцінка власної готовності до нових стосунків. Це свідчить про прагнення частини жінок відновити соціальні та емоційні контакти, не залишаючись у стані ізоляції після завершення шлюбу. Така готовність є важливим індикатором психологічного відновлення та завершення етапу «роботи горя» [74]. Водночас деякі

респондентки демонструють небажання вступати у нові стосунки, що може бути пов'язано з психологічним виснаженням, травмою розлучення або необхідністю зосередитися на власних дітях і побутових питаннях. Ця позиція може бути як захисним механізмом, так і свідомим вибором, спрямованим на консолідацію внутрішніх ресурсів [10].

По-друге, показник підтримки після розлучення варіює від високого до недостатнього рівня. Респондентки, які отримували достатню соціальну підтримку (від партнерів, від родини або друзів), відзначають швидшу і легшу адаптацію. Соціальна підтримка виступає буфером проти стресу, забезпечуючи емоційне підкріплення та практичну допомогу, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя [65]. Натомість відчуття нестачі підтримки у деяких жінок супроводжується зниженням самооцінки, зростанням рівня тривожності та стресу, що узгоджується з даними досліджень психології після розлучення.

По-третє, самооцінка після розлучення та адаптація до побутових і фінансових змін показують, що більшість жінок відчують позитивні або стабільні зміни у власному житті, проте є частина респонденток, для яких ці процеси супроводжуються труднощами та відчуттям невпевненості. Позитивна динаміка самооцінки часто пов'язана з відчуттям самоефективності, яке формується в результаті успішного подолання практичних викликів. Це свідчить про необхідність подальшого психологічного супроводу та розвитку ресурсів особистості для ефективної адаптації [15].

По-четверте, оцінка відчуття майбутнього після розлучення демонструє переважно оптимістичний настрій серед респонденток, що є важливим чинником мотивації та ресурсності в процесі адаптації. Сформована життєва перспектива є ключовим компонентом психологічного здоров'я та показником успішного переборення кризи. Проте окремі жінки відчують страх і невпевненість щодо майбутнього, що підкреслює різницю в рівнях психологічного відновлення після розлучення [58].

Таким чином, табл. 2.4 дозволяє виділити основні тенденції у процесі адаптації жінок до сімейного життя після розлучення: більшість респонденток демонструє позитивні або середні показники адаптації, однак існує частина жінок, які потребують додаткової психологічної підтримки для подолання труднощів і розвитку ресурсів особистості. Виявлені групи ризику потребують диференційованого підходу, що враховує індивідуальні потреби у соціальній, емоційній та практичній підтримці. Ці дані стануть важливим підґрунтям для подальшого аналізу взаємозв'язку адаптації з емоційним станом, копінг-стратегіями та рівнем суб'єктивної задоволеності життям [48].

Наступним етапом емпіричного дослідження було з'ясування, за допомогою яких психологічних інструментів жінки долають стрес, пов'язаний із розлученням. Для аналізу копінг-стратегій, що застосовують жінки після розлучення, була використана методика «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкман. Ця методика є класичним інструментом у дослідженні способів подолання стресу та ґрунтується на теорії, згідно з якою оцінка стресової ситуації визначає вибір стратегії. Вона дозволяє визначити, які саме способи поведінки обирають респондентки у складних життєвих ситуаціях, зокрема при подоланні наслідків розлучення та глибше зрозуміти психологічні механізми подолання стресу жінками після розлучення. Порівняння частоти використання різних копінг-стратегій дозволяє оцінити, які способи поведінки сприяють успішній адаптації, а які, навпаки, можуть підтримувати емоційне напруження та утруднювати відновлення внутрішньої рівноваги. Важливо також враховувати, що вибір копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей, попереднього досвіду та рівня соціальної підтримки.

На основі отриманих даних було підраховано середні показники за кожною з восьми копінг-стратегій. Отримані результати в табл. 2.5 дозволяють не лише констатувати переважання тих чи інших стратегій, але й проаналізувати їхній адаптаційний потенціал у конкретному життєвому контексті.

Варто зазначити, що інтерпретація рівнів залежить від специфіки копінг-стратегії. Для деструктивних стратегій (конфронтація, уникнення) високий

рівень є дезадаптивним, тоді як для конструктивних (планування, пошук підтримки) високий рівень є адаптивним.

Таблиця 2.5

Результати дослідження копінг-стратегій за опитувальником WCQ (за Р.Лазарусом)

Рівень	Високий рівень (дезадаптація) n (%)	Середній рівень (граничний стан) n (%)	Низький рівень (адаптивний копінг) n (%)
Конфронтаційний	1 (3,3)	8 (26,7)	21 (70,0)
Дистанціювання	1 (3,3)	8 (26,7)	21 (70,0)
Самоконтроль	1 (3,3)	8 (26,7)	21 (70,0)
Пошук соціальної підтримки	2 (6,7)	19 (63,3)	9 (30,0)
Прийняття відповідальності	1 (3,3)	8 (26,7)	21 (70,0)
Втеча (уникнення)	8 (26,7)	1 (3,3)	21 (70,0)
Планування рішення	14 (46,7)	15 (50,0)	1 (3,3)
Позитивна переоцінка	2 (6,7)	27 (90,0)	1 (3,3)

Аналіз результатів розподілу за рівнями вираженості копінг-стратегій дозволяє глибше зрозуміти специфіку адаптаційних процесів у жінок після розлучення. Аналіз табл. 2.5 виявляє виразні закономірності у використанні різних стратегій подолання стресу, які мають безпосереднє значення для оцінки адаптаційного потенціалу досліджуваної групи. Ці закономірності чітко

вказують на формування адаптаційного профілю, що характеризується переважанням конструктивних підходів до подолання кризи.

Конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності демонструють ідентичний розподіл: 70,0% учасниць на низькому рівні, 26,7% – на середньому, 3,3% – на високому. Ця закономірність заслуговує на детальний розгляд. Низький рівень конфронтаційного копінгу у 70% учасниць є сприятливим прогностичним показником. Ця стратегія включає агресивні зусилля зі зміни ситуації, імпульсивні дії, ворожість, ризиковану поведінку [94].

У контексті розлучення високий рівень конфронтації може проявлятися у затяжних конфліктах з колишнім партнером, юридичних війнах, залученні дітей у конфлікт, деструктивних спробах «помститися» чи «повернути контроль» [83].

Те, що переважна більшість жінок не демонструє високої конфронтації, свідчить про конструктивне ставлення до ситуації розлучення. Вони не намагаються силовим шляхом змінити незворотне, не застрягають у циклі агресії та конфлікту. Це особливо важливо для жінок, які мають дітей, оскільки низька конфронтація дозволяє підтримувати функціональні стосунки з колишнім партнером як співбатьком. Така модель поведінки сприяє збереженню психологічного здоров'я не лише самої жінки, але й її дітей, мінімізуючи наслідки батьківського конфлікту [69].

Середній рівень у 26,7% може відображати епізодичну конфронтацію у ситуаціях, що об'єктивно вимагають відстоювання своїх прав (фінансові питання, опіка над дітьми, розподіл майна). Помірна конфронтація у таких випадках може бути адаптивною, оскільки запобігає експлуатації та захищає інтереси жінки.

Лише одна учасниця (3,3%) показала високий рівень конфронтації, що може вказувати на незавершений процес психологічного розриву стосунків, хронічний конфлікт з колишнім партнером або специфічні життєві обставини, що вимагають активної боротьби.

Низький рівень дистанціювання у 70% учасниць має неоднозначну інтерпретацію. З одного боку, відсутність надмірного дистанціювання свідчить про те, що жінки не намагаються применшити значущість того, що сталося, не вдаються до раціоналізації типу «це було неважливо» чи «мене це не зачіпає». Вони приймають реальність розлучення як важливу життєву подію, що вимагає активної переробки.

З іншого боку, помірне дистанціювання може бути корисним захисним механізмом, що запобігає емоційному перевантаженню. Здатність іноді «зробити крок назад», подивитися на ситуацію з дистанції, може давати передишку від інтенсивних переживань [47].

Середній рівень у 26,7% учасниць може відображати здорову здатність балансувати між зануренням у переживання та когнітивним відокремленням від них. Цей баланс є важливим компонентом емоційної регуляції в подоланні стресу. Високий рівень у однієї учасниці може вказувати на надмірний захист через відсторонення, що може перешкоджати емоційній переробці втрати [94].

Розподіл за шкалою самоконтролю ідентичний попереднім: 70% на низькому рівні, 26,7% на середньому, 3,3% на високому. Це викликає певне занепокоєння, оскільки самоконтроль є важливою стратегією емоційної регуляції.

Низький самоконтроль може проявлятися у труднощах стримувати емоційні реакції, показувати іншим свій справжній стан, регулювати імпульси. У період після розлучення це може призводити до емоційних спалахів у невідповідних ситуаціях (на роботі, при дітях), соціальної неадекватності, конфліктів з оточуючими.

Водночас занадто низький самоконтроль може відображати не стільки дефіцит навичок регуляції, скільки перебування у стані, коли емоції настільки інтенсивні, що їх важко контролювати. Це характерно для гострої фази горювання, хоча більшість учасниць перебувають у построзлучному періоді більше року. Подібна динаміка може свідчити про затяжний характер стресової

реакції, що вимагає цілеспрямованої психологічної допомоги, спрямованої на розвиток навичок емоційного самоконтролю [50].

Середній рівень самоконтролю у 26,7% є оптимальним: жінки здатні регулювати свої емоції та поведінку, але не придушують почуття повністю. Високий рівень у однієї учасниці може вказувати на гіперконтроль, що часто асоціюється з соматизацією стресу та відкладеними емоційними реакціями.

Низький рівень прийняття відповідальності у 70% учасниць має складну інтерпретацію. Ця стратегія включає визнання своєї ролі у виникненні проблеми, самокритику, вибачення.

З одного боку, низьке прийняття відповідальності може відображати захисну позицію, схильність звинувачувати партнера, відмову визнавати власний внесок у розрив стосунків. Така позиція може перешкоджати особистісному зростанню, повторенню дисфункціональних патернів у майбутніх стосунках, формуванню зрілого розуміння динаміки відносин.

З іншого боку, у випадках, коли розлучення ініційоване партнером, викликане його зрадою, насильством чи іншою деструктивною поведінкою, низьке прийняття відповідальності може бути об'єктивно виправданим. Надмірне самозвинувачення у таких ситуаціях було б дезадаптивним і призводило б до зниження самооцінки. Таким чином, інтерпретація цього показника вимагає індивідуального підходу та врахування контексту розлучення.

Середній рівень у 26,7% може відображати збалансовану позицію: визнання того, що стосунки – це взаємодія двох людей, кожна з яких має свою частку відповідальності, без руйнівної самокритики. Високий рівень у однієї учасниці викликає занепокоєння, оскільки може вказувати на надмірне почуття провини, самозвинувачення, можливу депресивну симптоматику.

Втеча (уникнення) демонструє унікальний розподіл: 70,0% на низькому рівні, але 26,7% на високому і лише 3,3% на середньому. Така поляризація заслуговує на особливу увагу. Низький рівень уникнення у 70% учасниць є надзвичайно позитивним показником. Ця стратегія включає поведінкову та

когнітивну втечу від проблеми: фантазування, надмірний сон, використання алкоголю, переїдання, уникнення думок про ситуацію. Жінки, які не використовують уникнення, демонструють готовність активно справлятися з реальністю, а не втікати від неї у різні форми відходу.

Проте 26,7% учасниць (8 жінок) показали високий рівень уникнення, що є тривожним сигналом. Високе уникнення часто асоціюється з:

- ризиком розвитку адиктивної поведінки (алкоголь, переїдання, нав'язливий перегляд серіалів);
- відкладеним опрацюванням травматичного досвіду;
- хронічним стресом через нерозв'язані проблеми;
- соціальним відходом та ізоляцією;
- депресивною симптоматикою.

Ці жінки становлять групу підвищеного ризику та потребують пріоритетної психологічної допомоги, спрямованої на заміну уникнення на активні стратегії подолання [12].

Майже повна відсутність середнього рівня (3,3%) свідчить про те, що уникнення як стратегія має тенденцію до поляризації: жінки або майже не використовують її, або вдаються до неї інтенсивно, можливо як основної стратегії подолання.

Планування рішення демонструє протилежний розподіл: 46,7% на високому рівні, 50,0% на середньому і лише 3,3% на низькому. Це є найбільш сприятливим показником у всьому дослідженні.

Те, що 96,7% учасниць (29 з 30) використовують планування на середньому або високому рівні, свідчить про активну, проблемно-фокусовану позицію щодо подолання життєвих труднощів. Проблемно-фокусований копінг, до якого належить планування, вважається одним з найбільш адаптивних способів подолання стресу, оскільки спрямований на вирішення причини стресу а не лише на зменшення його симптомів [94]. Ці жінки не пасивно переживають розлучення, а активно будують нове життя: формулюють цілі, розробляють плани дій, систематично вирішують проблеми, використовують минулий досвід.

Високий рівень планування у майже половини вибірки (46,7%) є виключно позитивним показником. Це жінки, які:

1. Мають чітке бачення свого майбутнього.
2. Системно підходять до вирішення проблем.
3. Здатні розбивати великі завдання на конкретні кроки.
4. Використовують аналітичне мислення.
5. Проактивні у побудові нового життя.

Домінування цієї стратегії є ключовим чинником успішної адаптації, оскільки дозволяє ефективно вирішувати практичні завдання, що постають після розлучення [90].

Середній рівень у 50% також є адаптивним: жінки використовують планування вибірково, залежно від ситуації, поєднують його з іншими стратегіями. Така гнучкість може бути оптимальною, оскільки не всі аспекти життя піддаються раціональному плануванню (особливо емоційна сфера).

Лише одна учасниця (3,3%) показала низький рівень планування, що викликає серйозне занепокоєння. Відсутність здатності планувати може призводити до хаотичного життя, реактивної позиції, нездатності вирішувати нагромаджені проблеми. Ця жінка потребує інтенсивної психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок цілепокладання, структурування завдань, послідовного вирішення проблем.

Домінування планування як стратегії узгоджується з теоретичними моделями адаптації після кризи. Дослідження показують, що проблемно-фокусований копінг є найбільш ефективним для ситуацій, які піддаються контролю та змінам. Розлучення створює безліч конкретних проблем (житло, фінанси, організація побуту, виховання дітей), які вимагають саме систематичного планування та послідовного вирішення.

Позитивна переоцінка демонструє розподіл, схожий на планування, але зі зміщенням до середнього рівня: 6,7% на високому рівні, 90,0% на середньому, 3,3% на низькому. Те, що переважна більшість учасниць (90%) перебувають на середньому рівні позитивної переоцінки, має важливе значення для розуміння

адаптаційного процесу. Позитивна переоцінка – це когнітивна стратегія, що передбачає переосмислення травматичного досвіду як можливості для особистісного зростання, пошук позитивних аспектів у складній ситуації, духовний розвиток.

Середній рівень може відображати природний процес, що розгортається поступово. Жінки починають бачити деякі позитивні аспекти (наприклад, більшу свободу, можливість займатися собою, відсутність конфліктів), але ще не досягли повного переосмислення розлучення як «благословення». Ця поступовість є психологічно здоровою: занадто швидка позитивна переоцінка може бути захисним механізмом, що блокує необхідну «роботу горя». Поступове переосмислення досвіду відповідає моделі поступового особистісного зростання після травми [86].

Лише дві учасниці (6,7%) показали високий рівень позитивної переоцінки.

Це може вказувати на:

- завершення основного процесу адаптації та повне прийняття нової життєвої реальності;
- сильну духовну або релігійну орієнтацію, що допомагає знаходити сенс у стражданні;
- об'єктивно вдале розлучення (наприклад, вихід з токсичних стосунків), де позитивні аспекти справді переважають;
- можливо, надмірну раціоналізацію як захист від болісних почуттів.

Одна учасниця (3,3%) на низькому рівні може перебувати у стані, коли розлучення все ще сприймається переважно негативно, без здатності побачити будь-які позитивні аспекти. Це може вказувати на затяжну депресію, незавершене горювання або об'єктивно важкі життєві обставини після розлучення (наприклад, фінансова скрута, втрата житла, проблеми з дітьми). Таким жінкам необхідно комплексна допомога спрямована як на поліпшення життєвих обставин так і на психотерапевтичну роботу сприйняттям досвіду [85].

Пошук соціальної підтримки показує найбільш збалансований розподіл:

- 6,7% на високому рівні,

- 63,3% на середньому,
- 30,0% на низькому.

Те, що більшість учасниць (63,3%) використовують цю стратегію на середньому рівні, є позитивним показником. Вони звертаються за підтримкою помірно, не ізолюються повністю, але й не роблять пошук підтримки єдиною стратегією подолання.

Високий рівень у двох учасниць (6,7%) може відображати:

- інтенсивну потребу у підтримці через важкі життєві обставини;
- екстравертний тип особистості, для якого соціальна взаємодія є природним способом емоційної регуляції;
- наявність сильної соціальної мережі, що заохочує звернення за допомогою.

Проте 30% учасниць (9 жінок) показали низький рівень пошуку соціальної підтримки, що викликає занепокоєння. Низький пошук підтримки може бути пов'язаний з:

- соціальною ізоляцією через стигматизацію розлучення;
- інтровертним типом особистості;
- недовірою до оточуючих;
- відсутністю підтримуючої соціальної мережі;
- культурними установками про необхідність справлятися самотійно;
- почуттям сорому через розлучення.

Ця група жінок потребує спеціальних заходів, спрямованих на розвиток соціальних навичок та інтеграцію в групи взаємодопомоги, оскільки соціальна ізоляція є потужним фактором ризику дезадаптації [57].

Ці жінки потребують особливої уваги, оскільки соціальна ізоляція є фактором ризику для розвитку депресії, хронічного стресу, затяжної дезадаптації.

Програма психологічної підтримки для них повинна включати:

- розвиток соціальних навичок,
- залучення до груп взаємопідтримки,

– роботу з подоланням стигматизації та почуття сорому.

Аналіз розподілу за рівнями вираженості копінг-стратегій виявляє кілька важливих закономірностей:

1. Поляризація за типом стратегії. Деструктивні стратегії (конфронтація, уникнення) концентруються на низькому рівні у більшості учасниць, тоді як конструктивні (планування) – на високому та середньому. Це свідчить про загальну конструктивну спрямованість копінг-поведінки у досліджуваній групі.

2. Емоційна регуляція як «слабка ланка». Низькі показники самоконтролю та помірні показники позитивної переоцінки вказують на те, що емоційна переробка досвіду відбувається повільніше, ніж проблемно-фокусоване вирішення практичних питань. Це природний процес, але він вказує на необхідність психологічної роботи з розвитком емоційної компетентності.

3. Гетерогенність групи. Хоча більшість показників концентрується на певних рівнях, завжди є невелика група учасниць з атиповими профілями (високе уникнення, низьке планування, низький пошук підтримки). Це підкреслює необхідність диференційованого підходу у психологічній роботі.

4. Планування як «локомотив» адаптації. Домінування планування на високому та середньому рівнях є найбільш сприятливим показником для прогнозу адаптації. Саме ця стратегія забезпечує практичне вирішення конкретних проблем післярозлучного життя.

Виявлені групи ризику (високе уникнення, низьке планування, низький пошук підтримки) вимагають цільових інтервенцій у рамках програми психологічної підтримки адаптації до сімейного життя після розлучення [95].

Результати розподілу за рівнями вираженості копінг-стратегій підтверджують, що жінки після розлучення використовують переважно конструктивні механізми подолання стресу, хоча емоційна переробка досвіду потребує додаткової підтримки. Виявлені групи ризику (високе уникнення, низьке планування, низький пошук підтримки) вимагають цільових інтервенцій у рамках програми психологічної підтримки адаптації до сімейного життя після розлучення.

Для узагальнення результатів дослідження копінг-стратегій у жінок після розлучення було проведено статистичний аналіз отриманих даних. Обчислення описових статистик дозволяє оцінити не лише середню вираженість кожної стратегії у групі, а й ступінь варіативності індивідуальних показників, що має важливе значення для розуміння гетерогенності досліджуваної вибірки та планування диференційованих підходів до психологічної підтримки.

Максимальні можливі бали:

- конфронтаційний копінг – 18,
- дистанціювання – 18,
- самоконтроль – 21,
- пошук соціальної підтримки – 18,
- прийняття відповідальності – 12,
- уникання – 24,
- планування розв'язання проблеми – 18,
- позитивна переоцінка – 21.

Ці показники дозволяють не лише визначити домінуючі стратегії подолання стресу, а й оцінити однорідність групи за кожним параметром. Високе стандартне відхилення вказує на значну варіативність у використанні стратегії різними учасницями, тоді як низьке SD свідчить про відносну однорідність групи за цим показником.

Для детальнішого аналізу було розраховано описові статистики за кожною з копінг-стратегій, що дозволяє оцінити загальну тенденцію їх використання серед опитаних жінок. У таблиці 2.6 подано середні значення (M), стандартні відхилення (SD) та відсоткові показники від максимально можливого балу за всіма вісьмома копінг-стратегіями за методикою WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса та С. Фолкман. Ці дані дають змогу узагальнити

інтенсивність застосування кожної зі стратегій і визначити, які з них переважають у процесі подолання стресу після розлучення.

Таблиця 2.6

Описові статистики копінг-стратегій за опитувальником WCQ (n=30)

Копінг-стратегія	М (середнє значення)	SD (стандартне відхилення)	% від максимуму
Конфронтаційний копінг	6,1	2,81	34%
Дистанціювання	6,1	2,81	34%
Самоконтроль	7,3	3,22	35%
Пошук соціальної підтримки	8,3	2,44	46%
Прийняття відповідальності	5,2	1,33	43%
Уникання	6,1	2,81	25%
Планування розв'язання проблеми	10,2	2,60	57%
Позитивна переоцінка	7,3	3,20	35%

Результати описової статистики виявляють чітку ієрархію у використанні копінг-стратегій жінками після розлучення. Планування розв'язання проблеми є домінуючою стратегією (М=10,2; SD=2,60; 57% від максимуму), що свідчить про переважне використання проблемно-фокусованого копінгу для вирішення конкретних питань післярозлучного життя.

Пошук соціальної підтримки посідає друге місце ($M=8,3$; $SD=2,44$; 46% від максимуму), що вказує на збережену здатність звертатися до оточуючих за різними формами допомоги.

Емоційно-фокусовані стратегії самоконтролю ($M=7,3$; $SD=3,22$; 35%) та позитивної переоцінки ($M=7,3$; $SD=3,20$; 35%) мають ідентичні середні значення при найвищій варіативності, що відображає помірне використання механізмів емоційної регуляції з великими індивідуальними відмінностями. Конфронтаційний копінг, дистанціювання та уникання демонструють схожі середні ($M=6,1$; $SD=2,81$), але різні відсоткові показники: 34%, 34% та 25% відповідно. Прийняття відповідальності має найнижче середнє ($M=5,2$; $SD=1,33$; 43%) при найменшій варіативності.

Конфронтаційний копінг та дистанціювання мають однакові середні значення (6,1; 34%), що свідчить про помірне використання активних і захисних форм реагування, тоді як уникання демонструє найнижчий відсоток (25%) — меншу схильність до заперечення або втечі від проблем.

Прийняття відповідальності ($M = 5,2$; $SD = 1,33$; 43%) характеризується найнижчою варіативністю, тобто більшість учасниць займають збалансовану позицію, уникаючи крайнощів самозвинувачення чи перекладання провини.

Аналіз співвідношення M/SD показує, що найвищу однорідність мають показники планування та прийняття відповідальності (коефіцієнт $\approx 3,9$), тоді як найвища гетерогенність спостерігається за самоконтролем і позитивною переоцінкою ($\approx 2,3$). Це відображає індивідуальні відмінності в емоційній сфері, які часто залежать від глибини особистісного опрацювання травматичного досвіду розлучення.

Висока варіативність самоконтролю та позитивної переоцінки відображає різні етапи адаптації: частина жінок вже сформувала здорові механізми емоційної регуляції та здатна переосмислювати досвід конструктивно, тоді як інші перебувають у процесі розвитку цих навичок. Це підтверджує тезу, про те, що емоційна адаптація відбувається повільніше, ніж інструментальна [27]. Низька варіативність прийняття відповідальності свідчить про схожий рівень

рефлексії у більшості учасниць — збалансовану позицію без крайнощів самозвинувачення чи повного перекладання провини.

Для наочного відображення розподілу використання копінг-стратегій та порівняння їхньої відносної частоти було побудовано діаграму, яка дозволяє чітко візуалізувати відмінності між стратегіями за відсотками від максимальних балів на Рис.2.2.

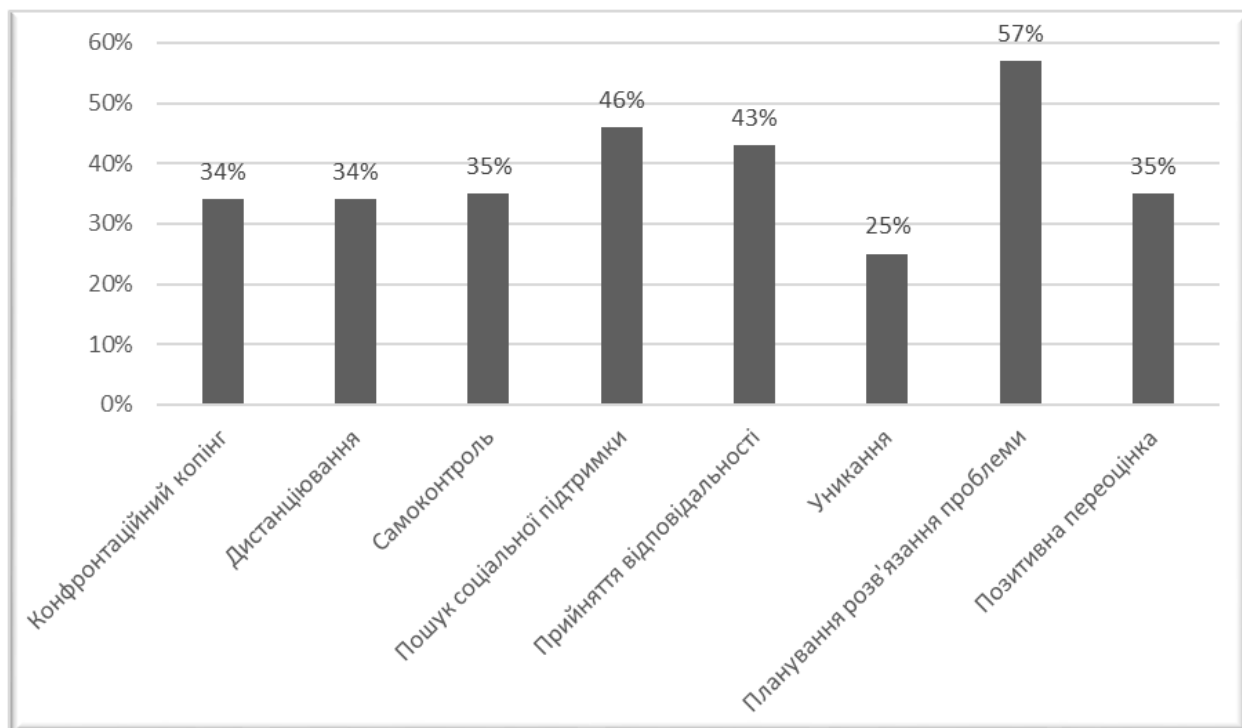


Рис. 2.2 Вираженість копінг-стратегій у жінок після розлучення (% від максимальних балів)

Виявлені результати мають практичне значення для психологічної підтримки. Домінування планування при помірній варіативності дозволяє будувати інтервенції на основі наявних навичок систематичного вирішення проблем, приділяючи особливу увагу підгрупі з низькими показниками. Висока гетерогенність за емоційно-фокусованими стратегіями вимагає диференційованого підходу: одним жінкам необхідний розвиток навичок емоційної саморегуляції, іншим – підтримка у переосмисленні досвіду як можливості для зростання. Однорідність за прийняттям відповідальності та

пошуком підтримки дозволяє використовувати групові форми роботи, тоді як варіативність самоконтролю потребує індивідуалізації інтервенцій [42].

Далі важливо з'ясувати, наскільки ефективно ці стратегії впливають на загальний рівень задоволеності життям учасниць. Для цього було використано Шкалу задоволеності життям (SWLS), яка дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття щастя, гармонії та задоволеності власним життям у цілому. У табл. 2.7 представлені середні значення відповідей учасниць, стандартні відхилення та відсоток від максимально можливого балу для кожного пункту шкали.

Таблиця 2.7

Показники задоволеності життю жінок після розлучення за шкалою SWLS (середні значення, стандартне відхилення, % від максимуму)

Показник	М (середнє)	SD (стандартне відхилення)	% від максимуму
1. Моє життя загалом близьке до ідеалу	4.50	1.76	64.29%
2. Обставини мого життя виключно сприятливі	4.43	1.87	63.33%
3. Я повністю задоволена своїм життям	4.80	1.85	68.57%
4. У мене є в житті те, що мені справді потрібно	4.10	1.56	58.57%
5. Якби я починала життя з початку, залишила б усе як є	4.13	1.83	59.05%
Загальна оцінка SWLS	21.97	8.73	62.76%

Аналіз табл. 2.7 показує, що середні значення відповідей коливаються від 4,10 до 4,80 балів, що становить 58–69% від максимально можливого показника. Найвищі оцінки отримав пункт SWLS_3 (4,80; 68,57%), що свідчить про

порівняно високий рівень задоволеності певними аспектами життя, наприклад, відчуттям досягнення цілей або гармонії в житті. Найнижчі середні значення спостерігаються у пункті SWLS_4 (4,10; 58,57%), що може свідчити про певні труднощі у окремих сферах життя після розлучення.

Загальна оцінка шкали SWLS у вибірці склала 21,97 балів (62,76% від максимуму), що відповідає середньому рівню задоволеності життям. Це свідчить про те, що більшість жінок після розлучення зберігають помірний рівень задоволеності життям, проте окремі його аспекти можуть потребувати додаткової психологічної підтримки або уваги. Крім того, ці результати дозволяють простежити можливий зв'язок між обраними стратегіями подолання стресу та рівнем задоволеності життям, що буде важливим для подальшого аналізу в дослідженні.

Візуально результати рівнів задоволеності окремими аспектами життя репрезентовано на рис. 2.3

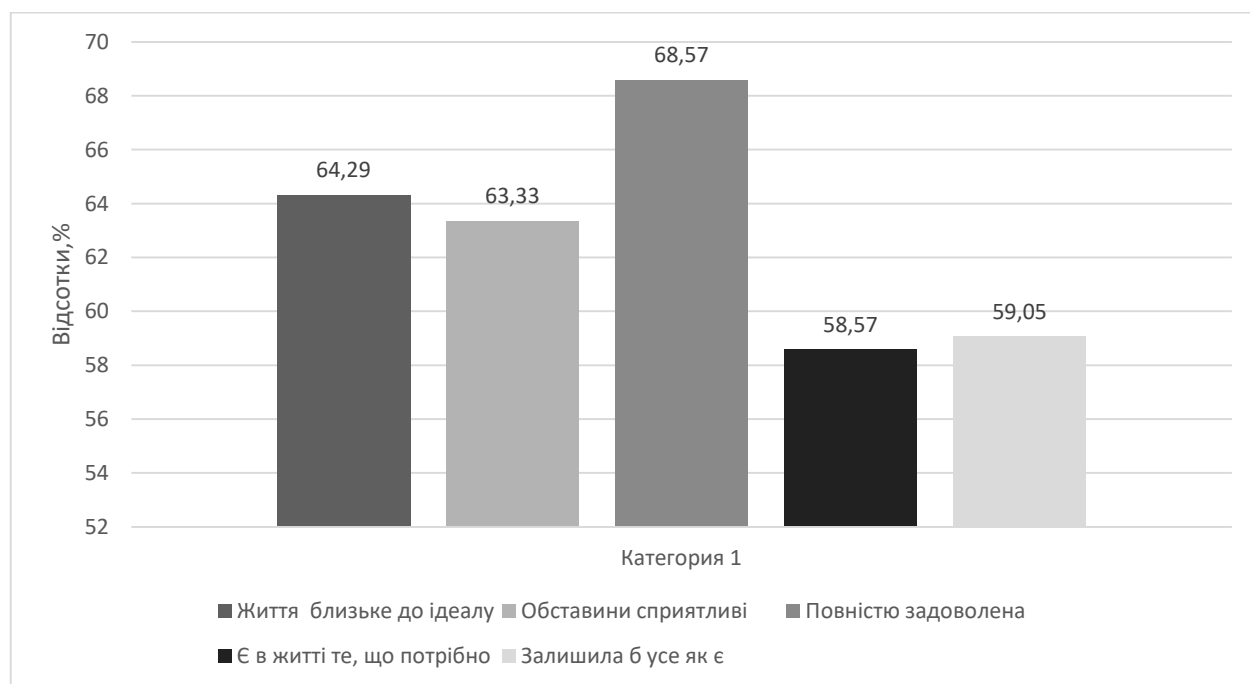


Рис.2.3 Рівень задоволеності окремими аспектами життя у відсотках від максимально можливого показника.

Як видно з графічного зображення, найвищі показники задоволеності спостерігаються за твердженнями «Я повністю задоволена своїм життям» та

«Моє життя близьке до ідеалу», що свідчить про збереження позитивного ставлення до власного життя попри досвід розлучення. Найнижчі значення відзначено за твердженням «У мене є в житті те, що мені справді потрібно», що може вказувати на певне відчуття втрати або незадоволеності окремими життєвими сферами.

Загалом, діаграма підтверджує висновок, що жінки після розлучення характеризуються помірним рівнем задоволеності життям, з тенденцією до часткового переосмислення життєвих пріоритетів і пошуку нових джерел емоційного благополуччя.

З метою виявлення взаємозв'язків між окремими аспектами адаптації жінок після розлучення було проведено кореляційний аналіз показників, отриманих за «Оціночною шкалою адаптації до сімейного життя». Цей аналіз дав змогу визначити, які саме чинники – соціально-демографічні, емоційні, ціннісно-мотиваційні чи поведінкові – найбільш тісно взаємопов'язані між собою, а також виявити ключові компоненти, що впливають на процес післярозлучної адаптації.

Оскільки повна кореляційна матриця містить велику кількість взаємозв'язків (15×15), для зручності інтерпретації результати поділено на дві узагальнені таблиці:

Перша – відображає зв'язки між соціально-демографічними та емоційними аспектами адаптації;

Друга – між ціннісно-мотиваційними та поведінковими характеристиками жінок після розлучення.

Такий поділ дає змогу системно представити результати й окреслити логічні групи показників, що описують різні сторони адаптаційного процесу.

У табл. 2.8 представлено кореляційні зв'язки між соціально-демографічними характеристиками (вік, тривалість шлюбу, ініціатор розлучення) та емоційними показниками адаптації (оцінка досвіду шлюбу, оцінка рішення про розлучення, самопочуття після розлучення, відчуття підтримки, готовність до нових стосунків).

Аналіз цих взаємозв'язків дозволяє простежити, як індивідуальні життєві обставини та суб'єктивне ставлення до подій розлучення впливають на емоційний стан жінки та її здатність до подальшої соціальної інтеграції.

Наведені кореляції є статистично значущими при $p < 0.05$.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між соціально-демографічними та емоційними показниками адаптації жінок після розлучення (n=30)

Показники, що корелюють	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень статистичної значущості (p)
Вік ↔ Оцінка досвіду шлюбу	-0.41	0.024
Тривалість шлюбу ↔ Відчуття після розлучення	0.36	0.043
Ініціатор розлучення ↔ Оцінка рішення про розлучення	0.58	0.002
Оцінка досвіду шлюбу ↔ Самопочуття після розлучення	0.62	0.001
Оцінка рішення про розлучення ↔ Готовність до нових стосунків	0.54	0.004
Самопочуття після розлучення ↔ Відчуття підтримки	0.47	0.011

Аналіз даних, наведених у табл. 2.8, свідчить про наявність низки статистично значущих зв'язків між соціально-демографічними характеристиками та емоційними показниками адаптації жінок після розлучення.

Зокрема, виявлено негативну кореляцію між віком респонденток та оцінкою досвіду шлюбу ($r = -0.41$, $p < 0.05$), що означає: зі зростанням віку жінки схильні сприймати попередній шлюб більш критично. Це може бути зумовлено накопиченим досвідом, підвищенням самосвідомості та прагненням до більшої автономії.

Позитивний зв'язок між тривалістю шлюбу та емоційним самопочуттям після розлучення ($r = 0.36, p < 0.05$) свідчить, що жінки, які перебували у шлюбі довше, краще адаптуються емоційно, оскільки мають стабільнішу систему соціальних зв'язків та життєвий досвід, що допомагає долати труднощі.

Важливим є також значущий зв'язок між тим, хто був ініціатором розлучення, і ставленням до прийнятого рішення ($r = 0.58, p < 0.01$). Ті жінки, які самі ініціювали розлучення, частіше вважають його правильним кроком і демонструють вищий рівень внутрішньої узгодженості рішення.

Суттєвий позитивний зв'язок між оцінкою досвіду шлюбу та емоційним станом після розлучення ($r = 0.62, p < 0.01$) показує, що жінки, які сприймають попередній досвід не як поразку, а як етап розвитку, переживають розлучення спокійніше й з більшою впевненістю в собі.

Також виявлено кореляцію між оцінкою рішення про розлучення та готовністю до нових стосунків ($r = 0.54, p < 0.01$). Це свідчить, що прийняття власного рішення і впевненість у ньому підвищують здатність до відновлення довіри та відкритість до майбутніх взаємин.

Окрім цього, емоційний стан після розлучення позитивно корелює з відчуттям підтримки ($r = 0.47, p < 0.05$): жінки, які відчувають розуміння з боку близьких, демонструють менший рівень тривожності та краще справляються із ситуацією втрати.

У цілому отримані результати свідчать, що емоційна адаптація тісно пов'язана з внутрішньою оцінкою власного досвіду, підтримкою оточення та прийняттям власного рішення, що узгоджується з даними сучасних досліджень психологічної реадaptaції після розлучення.

У табл. 2.9 подано результати кореляційного аналізу між ціннісно-мотиваційними орієнтаціями (актуальні життєві цінності, уявлення про ідеальну сім'ю, зміни самооцінки) та поведінковими проявами адаптації (готовність до нових стосунків, адаптація до побутових і фінансових змін, відчуття майбутнього). Ці показники відображають внутрішні ресурси особистості, її ставлення до майбутнього та стратегії подолання життєвих труднощів після

розлучення. Виявлені зв'язки дають змогу зрозуміти, які психологічні чинники сприяють більш успішному відновленню жінок і позитивній переоцінці власного досвіду. Показники з $p < 0.05$ вказують на наявність достовірних кореляційних зв'язків між аспектами адаптації.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки між ціннісно-мотиваційними та поведінковими аспектами адаптації

Показники, що корелюють	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень статистичної значущості (p)
Цінності після розлучення ↔ Уявлення про ідеальну сім'ю	0.49	0.009
Готовність до нових стосунків ↔ Зміни самооцінки	0.52	0.006
Зміни самооцінки ↔ Адаптація до побутових і фінансових змін	0.63	0.001
Адаптація до побутових і фінансових змін ↔ Відчуття майбутнього	0.58	0.003
Відчуття підтримки ↔ Відчуття майбутнього	0.44	0.018

Як видно з результатів табл. 2.9 виявлено позитивний зв'язок між актуальними цінностями та уявленнями про ідеальну сім'ю ($r = 0.49$, $p < 0.01$). Це означає, що цінності, якими керується жінка після розлучення (підтримка, саморозвиток, стабільність), відображають її нове бачення сім'ї. Формується переоцінка смислів — від традиційних уявлень до більш гнучких і особистісно зорієнтованих.

Готовність до нових стосунків позитивно корелює зі змінами самооцінки ($r = 0.52, p < 0.01$). Отже, ті жінки, які після розлучення відчували зростання власної гідності й впевненості, швидше відновлюють здатність до близьких контактів і проявляють емоційну відкритість.

Сильний зв'язок між самооцінкою та адаптацією до побутових і фінансових змін ($r = 0.63, p < 0.01$) вказує, що впевненість у власних силах є важливим ресурсом у подоланні матеріальних і організаційних труднощів. Висока самооцінка виступає регулятором активної поведінки та прийняття відповідальності за власне життя.

Додатково виявлено кореляцію між адаптацією до змін і відчуттям майбутнього ($r = 0.58, p < 0.01$): жінки, які краще справляються з практичними аспектами життя після розлучення, демонструють більший оптимізм і впевненість у завтрашньому дні.

Також відчуття підтримки позитивно пов'язане з відчуттям майбутнього ($r = 0.44, p < 0.05$). Соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів чи колег сприяє формуванню позитивного емоційного прогнозу та знижує рівень страху перед майбутнім.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що ціннісно-мотиваційна сфера жінок після розлучення відіграє ключову роль у формуванні адаптивних стратегій поведінки. Гармонізація цінностей, підвищення самооцінки та соціальна підтримка виступають провідними факторами ефективної післярозлучної адаптації. Ці результати узгоджуються з підходами гуманістичної психології К. Роджерса та А. Маслоу, де наголошується на ролі самоприйняття та особистісного зростання у подоланні життєвих криз [74].

Емоційний стан жінки після розлучення є важливим показником її психологічної адаптації до нових умов життя та можливості формування подальших сімейних стосунків. З метою вивчення особливостей емоційної складової адаптації було застосовано опитувальник DASS-21, який дає змогу оцінити рівень депресії, тривоги та стресу.

Аналіз кореляцій між цими показниками дозволяє визначити, наскільки вони взаємопов'язані між собою та як саме формують загальний рівень емоційного неблагополуччя, що впливає на процес адаптації жінки до сімейного життя після розлучення.

У таблиці 2.10 наведені значення коефіцієнтів кореляції r (за Спірменом). Усі зв'язки статистично значущі на рівні $p < 0,01$.

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки між показниками емоційного стану за шкалою DASS-21

Показники	Депресія (r)	Тривога (r)	Стрес (r)	Загальний DASS-21 (r)
Депресія	1.00	0.64	0.73	0.91
Тривога	0.64	1.00	0.78	0.88
Стрес	0.73	0.78	1.00	0.93
Загальний DASS-21	0.91	0.88	0.93	1.00

Як видно з табл. 2.10, усі показники емоційного стану за шкалою DASS-21 мають між собою високі позитивні кореляції, що свідчить про їхню тісну взаємозалежність. Найвищий зв'язок спостерігається між стресом і загальним показником емоційного стану ($r = 0,93$; $p < 0,01$), що вказує на провідну роль стресових переживань у формуванні загального рівня психологічного напруження у жінок після розлучення [93].

Також відзначається висока кореляція між депресією та загальним DASS-21 ($r = 0,91$; $p < 0,01$), що може свідчити про те, що депресивні симптоми є одним із центральних компонентів емоційного неблагополуччя. Зв'язки між депресією, тривогою та стресом також є суттєвими ($r = 0,64\text{--}0,78$; $p < 0,01$), що підтверджує їхню комплексну природу та взаємне підсилення негативних емоційних станів [32].

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що у вибірці жінок після розлучення емоційний стан характеризується взаємопов'язаними компонентами, серед яких стрес і депресія відіграють ключову роль у підвищенні загального рівня психологічної напруги. Такий взаємозв'язок може ускладнювати процес адаптації до нових життєвих умов і вимагає цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на зниження рівня стресу та тривожності [16].

Після аналізу емоційного стану жінок за шкалами депресії, тривоги та стресу (табл. 2.10), наступним етапом дослідження стало вивчення взаємозв'язків між копінг-стратегіями, які жінки використовують для подолання життєвих труднощів після розлучення. Саме копінг-стратегії є важливими психологічними механізмами, що визначають ефективність процесу адаптації до нових умов сімейного життя.

Для цього було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена, який дозволив виявити ступінь взаємозалежності між окремими способами подолання стресу – конфронтаційним, дистанціюванням, самоконтролем, пошуком соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, униканням, плануванням та позитивною переоцінкою.

Проведення кореляційного аналізу є важливим для розуміння того, як різні стратегії подолання взаємопов'язані між собою та чи формують вони єдину систему реагування на стресову ситуацію. Наприклад, наявність тісних позитивних зв'язків між конструктивними копінгами (плануванням, позитивною переоцінкою, пошуком підтримки) може свідчити про сформованість ефективного адаптаційного стилю поведінки. Водночас висока кореляція між деструктивними копінгами (конфронтаційним чи униканням) може відображати схильність до емоційної нестабільності або неефективних способів саморегуляції. Таким чином, аналіз кореляційних зв'язків дозволяє не лише описати окремі стратегії, а й простежити закономірності їхнього поєднання у процесі психологічної адаптації після розлучення.

Результати відображені в табл.2.11. Зв'язки вважаються статистично значущими при $p < 0,05$.

Таблиця 2.11

**Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями жінок після розлучення
(за методикою Р. Лазаруса), r (p)**

Показники (коефіцієнт кореляції r (рівень значущості p))	Конфронтаційний	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук підтримки	Прийняття відповідальності	Уникання	Планування	Позитивна переоцінка
Конфронтаційний	1.00 (—)	1.00 (<0.001)	0.95 (<0.001)	0.78 (<0.001)	0.62 (<0.001)	1.00 (<0.001)	0.72 (<0.001)	0.95 (<0.001)
Дистанціювання	1.00 (<0.001)	1.00 (—)	0.95 (<0.001)	0.78 (<0.001)	0.62 (<0.001)	1.00 (<0.001)	0.72 (<0.001)	0.95 (<0.001)
Самоконтроль	0.95 (<0.001)	0.95 (<0.001)	1.00 (—)	0.86 (<0.001)	0.59 (<0.001)	0.95 (<0.001)	0.81 (<0.001)	1.00 (<0.001)
Пошук підтримки	0.78 (<0.001)	0.78 (<0.001)	0.86 (<0.001)	1.00 (—)	0.47 (0.009)	0.78 (<0.001)	0.92 (<0.001)	0.86 (<0.001)
Прийняття відповідальності	0.62 (<0.001)	0.62 (<0.001)	0.59 (<0.001)	0.47 (0.009)	1.00 (—)	0.62 (<0.001)	0.43 (0.017)	0.59 (<0.001)
Уникання	1.00 (<0.001)	1.00 (<0.001)	0.95 (<0.001)	0.78 (<0.001)	0.62 (<0.001)	1.00 (—)	0.72 (<0.001)	0.95 (<0.001)
Планування	0.72 (<0.001)	0.72 (<0.001)	0.81 (<0.001)	0.92 (<0.001)	0.43 (0.017)	0.72 (<0.001)	1.00 (—)	0.81 (<0.001)
Позитивна переоцінка	0.95 (<0.001)	0.95 (<0.001)	1.00 (<0.001)	0.86 (<0.001)	0.59 (<0.001)	0.95 (<0.001)	0.81 (<0.001)	1.00 (—)

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що між більшістю копінг-стратегій спостерігаються високі позитивні кореляції, що свідчить про комплексний характер поведінкових реакцій жінок після розлучення. Це означає, що використання однієї стратегії часто супроводжується активацією інших.

Зокрема, виявлено високі кореляції між конфронтаційним копінгом, дистанціюванням та униканням ($r = 0.95-1.00$, $p < 0.001$), що може вказувати на емоційно-захисну модель реагування. Такі жінки схильні до активного опору ситуації, але водночас прагнуть емоційного відсторонення, що може бути способом зниження внутрішньої напруги [12].

Значущі зв'язки між самоконтролем, плануванням та позитивною переоцінкою ($r = 0.81-1.00$, $p < 0.001$) свідчать про наявність конструктивних способів подолання стресу, які сприяють ефективній адаптації до нових умов сімейного життя. Жінки, які демонструють здатність до емоційної регуляції та позитивного переосмислення досвіду, частіше демонструють психологічну стійкість і готовність до побудови нових відносин.

Помірні зв'язки прийняття відповідальності з іншими стратегіями ($r = 0.43-0.62$, $p < 0.05$) вказують, що ця стратегія застосовується не всіма учасницями. Ймовірно, на етапі построзлучної адаптації ще триває процес переоцінки минулого досвіду, де відповідальність поступово інтегрується у структуру самосприйняття.

Отже, результати підтверджують, що адаптація до сімейного життя після розлучення є багатовимірним процесом, у якому поєднуються як емоційно-захисні, так і раціонально-конструктивні копінг-стратегії. Це свідчить про гнучкість жінок у подоланні психологічних труднощів та формуванні нового життєвого сценарію після розриву шлюбу.

Для більш повного розуміння особливостей адаптації жінок після розлучення ми додатково проаналізували рівень їхньої життєвої задоволеності за допомогою шкали SWLS (Satisfaction With Life Scale). Важливою метою цього аналізу було виявлення взаємозв'язку між окремими елементами шкали та загальним показником життєвої задоволеності. Таблиця 2.12 демонструє матрицю кореляцій Спірмена для п'яти пунктів Шкали життєвої задоволеності (SWLS), де

SWLS_1– Моє життя загалом близьке до ідеалу

SWLS_2– Обставини мого життя виключно сприятливі

SWLS_3– Я повністю задоволена своїм життям

SWLS_4– У мене є в житті те, що мені справді потрібно

SWLS_5– Якби я починала життя з початку, залишила б усе як є.

Ця матриця дозволяє оцінити внутрішню узгодженість шкали та силу зв'язку між окремими аспектами життєвої задоволеності у досліджуваної вибірки. Усі зв'язки вважаються статистично значущими при $p < 0,05$.

Таблиця 2.12

Кореляційні зв'язки між показниками Шкал життєвої задоволеності життям (SWLS) у жінок після розлучення

Показник (r)	SWLS_1	SWLS_2	SWLS_3	SWLS_4	SWLS_5
SWLS_1	1,00	0,97	0,95	0,96	0,96
SWLS_2	0,97	1,00	0,96	0,97	0,98
SWLS_3	0,95	0,96	1,00	0,98	0,97
SWLS_4	0,96	0,97	0,98	1,00	0,97
SWLS_5	0,96	0,98	0,97	0,97	1,00

Матриця кореляцій показує високий рівень зв'язку між усіма пунктами шкали SWLS та загальним показником життєвої задоволеності. Коефіцієнти кореляції (r) варіюють від 0,95 до 0,98, що свідчить про сильну узгодженість між окремими пунктами опитувальника. Найвищі кореляції спостерігаються між пунктами SWLS_2 та SWLS_5 ($r = 0,96$), а також між SWLS_3 та SWLS_4 ($r = 0,98$) будь-яким із пунктів і загальним балом ($r = 0,99$), що підтверджує, що всі елементи шкали адекватно відображають загальний рівень життєвої задоволеності учасниць.

Результати свідчать про те, що життєва задоволеність у жінок після розлучення є стабільною та внутрішньо узгодженою конструкцією. Високі кореляції між пунктами шкали дозволяють робити висновок про надійність вимірювання і підтверджують, що всі пункти шкали взаємопов'язані та спільно

відображають загальний рівень задоволеності життям. Ці дані вказують на те, що оцінка життєвої задоволеності може слугувати важливим індикатором успішності адаптації до сімейного життя після розлучення.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, проведене у вибірці з 30 жінок, які розлучилися не менше ніж рік тому, дозволило всебічно оцінити особливості адаптації до сімейного життя після розлучення та визначити ключові психологічні чинники, що впливають на цей процес. В рамках дослідження було застосовано чотири методики:

- Оціночна шкала адаптації до сімейного життя жінок після розлучення (розроблено самостійно);
- Методика DASS–21 (Depression Anxiety Stress Scale 21);
- Опитувальник копінг-стратегій за методикою WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса та С. Фолкман;
- Шкала життєвої задоволеності SWLS (Satisfaction With Life Scale).

1. Аналіз кореляцій оціночної шкали адаптації.

Кореляційна матриця Спірмена для 15 пунктів оціночної шкали та загального балу показала високий рівень узгодженості між більшістю показників. Так, пункти, що відображають оцінку досвіду шлюбу, рішення про розлучення, готовність до нових стосунків та відчуття майбутнього, демонструють сильні кореляції з загальним показником адаптації ($r = 0,88-0,95$). Це свідчить про те, що ці аспекти є ключовими індикаторами успішності адаптації жінок після розлучення.

Помірні кореляції спостерігались для пунктів, що відображають уявлення про сім'ю, цінності та підтримку після розлучення ($r = 0,63-0,82$), що говорить про їхню значимість, але водночас про більшу індивідуальну варіативність відповідей. Наявність дітей мала слабку негативну кореляцію з загальним балом адаптації ($r = -0,22$), що може вказувати на додаткові труднощі адаптації у

матерів після розлучення, особливо у контексті управління побутом та фінансовими питаннями.

Результати першої та другої частин оціночної шкали (розділення таблиці на дві частини для наочності) дозволили виділити два основних блоки: перший блок – соціально-психологічні аспекти адаптації, другий блок – особистісні та когнітивні аспекти. Така структуризація дозволяє наочно продемонструвати, що адаптація після розлучення формується комплексно та охоплює як зовнішні, так і внутрішні чинники.

2. Емоційний стан та його взаємозв'язок з адаптацією.

Результати, отримані за допомогою DASS–21, показали, що більшість учасниць має помірний рівень стресу, тривожності та депресивних симптомів. Матриця кореляцій між окремими шкалами DASS–21 продемонструвала високі значення взаємозв'язку ($r = 0,64–0,93$), що вказує на взаємозалежність негативних емоційних станів. Найсильніший зв'язок спостерігався між загальним балом DASS–21 і стресом ($r = 0,93$), що підкреслює вплив емоційного стану на загальне самопочуття.

Ці дані в нашій роботі підтверджують, що адаптаційні процеси після розлучення неможливо розглядати ізольовано від психологічного стану жінки. Високі показники кореляцій свідчать про те, що навіть помірні прояви стресу або тривоги можуть суттєво впливати на здатність жінки ефективно адаптуватися до нових умов сімейного життя.

3. Життєва задоволеність (SWLS).

Матриця кореляцій SWLS показала високий рівень взаємозв'язку між усіма пунктами шкали та загальним балом ($r = 0,95–0,98$), що вказує на високу внутрішню узгодженість опитувальника та надійність отриманих даних. Отримані результати свідчать про те, що учасниці формують цілісну оцінку власного життя після розлучення.

У контексті адаптації до сімейного життя, високий рівень життєвої задоволеності свідчить про успішну психологічну адаптацію та про те, що жінки здатні зберігати позитивну оцінку свого життя навіть у складний період. Це

узгоджується з результатами оціночної шкали, де готовність до нових стосунків та відчуття майбутнього мали сильний позитивний зв'язок із загальним балом адаптації.

4. Копінг-стратегії (WCQ).

Аналіз кореляцій копінг-стратегій показав значущі взаємозв'язки між більшістю стратегій, особливо між конфронтаційною поведінкою, самоконтролем, униканням та позитивною переоцінкою ($r = 0,95-1,00$). Це свідчить про те, що у жінок після розлучення існує певний комплекс стратегій, який вони використовують для подолання стресових ситуацій, пов'язаних із новим сімейним і соціальним статусом.

Менш виражені, але значущі кореляції спостерігались для стратегій прийняття відповідальності та пошуку підтримки ($r = 0,43-0,47$), що свідчить про більш індивідуальний підхід до цих форм coping. Така диференціація підкреслює важливість особистісних особливостей та соціальної підтримки для ефективної адаптації.

Отже, усі отримані дані демонструють, що успішна адаптація жінок після розлучення визначається комплексом факторів:

1. Соціально-психологічні: підтримка родини та друзів, готовність до нових стосунків, відчуття майбутнього, уявлення про сім'ю.

2. Особистісні та когнітивні: самооцінка, оцінка досвіду шлюбу, стратегії подолання стресу, життєва задоволеність.

3. Емоційні: рівень депресії, тривожності та стресу, що безпосередньо впливає на здатність адаптуватися.

Результати також підкреслюють важливість взаємозв'язку між стресовими реакціями, копінг-стратегіями та життєвою задоволеністю, що узгоджується з концепцією комплексної адаптації та психологічної стійкості у кризових ситуаціях.

Таким чином, дослідження підтверджує, що адаптація після розлучення є багатокомпонентним процесом, який включає когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Показники оціночної шкали адаптації, життєвої задоволеності та

копінг-стратегій взаємопов'язані, що свідчить про цілісність адаптаційного процесу.

Отримані нами результати можуть слугувати науковою базою для розробки психологічних рекомендацій і програм підтримки для жінок, які пережили розлучення, з метою зменшення стресу, підвищення життєвої задоволеності та розвитку ефективних стратегій адаптації. Вони також підтверджують, що внутрішня узгодженість та психологічна стійкість є ключовими чинниками успішного відновлення після розлучення.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ АДАПТАЦІЇ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

3.1. Обґрунтування та зміст програми психологічної підтримки адаптаційних процесів

Період після розлучення для більшості жінок є складним життєвим випробуванням, що супроводжується широким спектром емоційних, когнітивних і поведінкових труднощів. Втрата подружніх стосунків змінює звичну життєву структуру, порушує баланс між потребою в емоційній близькості, безпеці, самореалізації та соціальній стабільності. У багатьох жінок цей досвід асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, депресивними реакціями, зниженням самооцінки, почуттям невпевненості у майбутньому, що ускладнює адаптацію до нового життєвого етапу [85].

Результати наших емпіричних досліджень, наведених у другому розділі роботи, свідчать про наявність взаємозв'язку між емоційним станом, життєвою задоволеністю та стратегічними механізмами подолання стресу у жінок після розлучення. Виявлено, що рівень адаптації до сімейного життя після розриву шлюбу безпосередньо залежить від гнучкості мислення, усвідомленості власних почуттів, здатності до саморегуляції, а також від наявності підтримки з боку соціального оточення [90]. Отримані дані узгоджуються з концепціями психологічної стійкості (resilience) та адаптивного подолання (coping), що підкреслюють необхідність розвитку внутрішніх ресурсів у процесі відновлення після життєвих криз [2].

У сучасній психологічній практиці важливу роль відіграють стандартизовані міжнародні програми, розроблені Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), які мають на меті поширення доступних і науково обґрунтованих інтервенцій у сфері психічного здоров'я. Такі програми базуються на доказовій психології, використовують елементи когнітивно-

поведінкової терапії (КПТ), терапії прийняття та зобов'язання (АСТ) і спрямовані на формування в учасників навичок самодопомоги, саморегуляції, усвідомленості та стресостійкості [97, с.12–15].

Особливої уваги заслуговує група втручань низької інтенсивності (low-intensity interventions), створених ВООЗ для осіб, які перебувають у стані підвищеного стресу, але не мають тяжких психічних розладів. До таких втручань належать програми Self-Help Plus (SH+) та Problem Management Plus (PM+), що стали ключовими напрямками у стратегії розвитку психічного здоров'я на глобальному рівні [98, с.8–10]. Їхнє застосування дозволяє розширити доступ до психологічної допомоги навіть в громадах із обмеженими ресурсами, забезпечити психоосвітню підтримку та підвищити психологічну грамотність населення [96].

Для жінок, які пережили розлучення, використання подібних інтервенцій має особливу цінність. Переживання втрати подружнього зв'язку часто супроводжується тривалою внутрішньою напругою, почуттям провини, розчаруванням і невизначеністю щодо майбутнього [62]. Наявність психологічної підтримки у цей період стає критичним фактором стабілізації емоційного стану, відновлення впевненості та розвитку нових життєвих смислів [48].

Запропонована програма психологічної підтримки адаптації після розлучення базується на поєднанні двох перевірених інструментів ВООЗ – SH+ (Self-Help Plus) і PM+ (Problem Management Plus).

Перша з них – SH+ – має груповий формат і зосереджується на розвитку навичок самодопомоги у ситуаціях стресу.

Друга – PM+ – орієнтована на індивідуальну роботу з клієнтами, допомагає вчитися управляти життєвими проблемами, зменшувати рівень тривожності й депресії, покращувати якість життя. Обидві програми є частиною серії доказових втручань ВООЗ, спрямованих на формування психологічної стійкості у різних категорій населення [17, с.5–7].

Таким чином, адаптація до сімейного життя після розлучення потребує системної психологічної підтримки, яка має включати як когнітивно-емоційні, так і поведінкові компоненти. Програми SH+ і PM+ забезпечують можливість цілісного впливу – від зниження емоційного напруження до розвитку внутрішньої стабільності, здатності приймати новий досвід і будувати гармонійні міжособистісні стосунки [95].

Розглянемо більш детально Self-Help Plus (SH+) як стандартизовану програму психологічної підтримки для жінок після розлучення

1. Методика Self-Help Plus (SH+) – це стандартизований курс самодопомоги, розроблений Європейським регіональним бюро ВООЗ в межах серії психологічних втручань низької інтенсивності. Мета — навчити дорослих осіб ефективно управляти стресом, відновлювати психологічну рівновагу та розвивати стресостійкість. Програма розроблена на основі принципів терапії прийняття і зобов'язання (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), що спрямована на формування усвідомленого ставлення до власних думок і почуттів, прийняття складних емоцій без спроб їх уникнути та фокусування на ціннісно важливих діях [98, с.15–18].

SH+ реалізується як груповий курс, який триває п'ять тижнів, по одному заняттю щотижня, тривалістю 90–100 хвилин. Учасники працюють із попередньо записаними аудіоуроками (приблизно 50 хвилин) та інтерактивними обговореннями (30–40 хвилин). Групи формуються з 20–30 осіб. Фасилітатори програми не обов'язково мають бути клінічними психологами — достатньо базової освіти, знання мови й культури учасників, а також проходження короткого навчання за програмою SH+ [19, с.8–12].

Такий підхід робить програму доступною та придатною для широкого впровадження в громадах [18, с.6].

Основу програми становить посібник «Важливі навички у періоди стресу», який містить п'ять ключових технік, спрямованих на розвиток психологічної гнучкості:

- 1) Заземлення (Grounding) – техніка фокусування уваги на теперішньому моменті через усвідомлення тіла, дихання та навколишнього середовища.
- 2) Відчеплення з гачка (Unhooking) – вміння ідентифікувати важкі думки та емоції, спостерігати за ними без оцінки й повертати увагу до поточної діяльності.
- 3) Дія згідно з власними цінностями (Values-based action) – вибір конкретних поведінкових дій, які відповідають особистим цінностям.
- 4) Прояв доброти (Kindness) – розвиток співчуття до себе та до інших, що сприяє зменшенню самокритики та емоційної ізоляції.
- 5) Створення простору (Making space) – прийняття болісних почуттів і думок без боротьби з ними, що дозволяє зменшити їхній вплив і зберегти психологічну рівновагу [16, с. 122–126].

Нижче подано практичні інструменти:

Інструмент 1: ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ ЗАЗЕМЛЯЙТЕСЯ під час емоційних бур, **ЗВЕРТАЮЧИ УВАГУ** на свої думки та почуття, **УПОВІЛЬНЮЮЧИСЬ** і **З'ЄДНУЮЧИСЬ** зі своїм тілом, повільно притискаючи ступні до підлоги, потягуючись і дихаючи, а потім **ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ** і **ВКЛЮЧІТЬСЯ** у навколишній світ. Що ви можете бачити, чути, торкатися, смакувати і нюхати? З цікавістю зверніть увагу на те, що знаходиться перед вами. Зауважте, де ви знаходитесь, хто поруч з вами і що ви робите. Практична порада: Заземлення є особливо корисним під час стресових ситуацій і емоційних бур. Ви можете практикувати заземлення, маючи всього одну-дві хвилини, наприклад, коли ви чекаєте чогось, до чи після якоїсь повсякденної справи, як-от прання, приготування чи споживання їжі, сон. Практикуючись так, ви можете помітити, що нудні заняття стають приємнішими і вам також буде легше використовувати заземлення пізніше, у складніших ситуаціях [16, с. 122].

Інструмент 2: ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ З ГАЧКА.

ВІДЧІПЛЯЙТЕСЯ З ГАЧКА з допомогою цих трьох кроків:

1) ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на те, що вас зачепила важка думка чи почуття. Усвідомте, що важка думка чи почуття відволікають вас, і з цікавістю поспостерігайте за нею.

2) Потім подумки НАЗВІТЬ цю важку думку чи почуття, наприклад: «Ось у мене з'явилася важка думка», «Ось важкість у грудях», «Ось мене охопив гнів», «Ось важка думка про минуле», «Я звертаю увагу на важку думку» «Я звертаю увагу на страхи щодо майбутнього».

3) Потім ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ на те, що ви робите. Приділяйте всю свою увагу тим, хто поруч із вами, і тому, що ви робите [16, с. 123].

Інструмент 3: ДІСМО ЗГІДНО З ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ. Виберіть найважливіші для вас цінності, наприклад: • бути добрим і турботливим/ доброю і турботливою • бути готовим/готовою допомогти • бути сміливим/сміливою • бути працьовитим/працьовитою Ви повинні вирішити, які цінності є для вас найважливішими! Потім виберіть одну маленьку дію згідно з цими цінностями; те, що ви зможете зробити наступного тижня. Що ви зробите? Що скажете? Навіть найменші дії важливі! Пам'ятайте, що є три підходи до будь-якої складної ситуації:

1. Піти.

2. Змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що не можна змінити і жити згідно зі своїми цінностями.

3. Здатися і відмовитися від своїх цінностей. [16, с. 124].

Інструмент 4: ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ.

Будьте добрими. Звертайте увагу на свій біль та біль інших людей і реагуйте на нього з добротою. Відчіпляйтеся з гачка недобрих думок, ЗВЕРТАЮЧИ на них УВАГУ і НАЗИВАЮЧИ їх. Потім спробуйте поговорити з собою по-доброму. Якщо ви добрі до себе, у вас буде більше енергії, щоб допомагати іншим, і більше натхнення, щоб проявляти до них доброту. Отже, користь отримають всі. Ви можете також простягнути свою руку і уявити, що вона наповнюється добротою. А тепер ніжно прикладіть долоню до будь-якої частини свого тіла, де ви відчуваєте біль. Відчуйте, як тепло перетікає з долоні у

ваше тіло, і подивіться, чи можете ви бути добрими до себе через цю долоню. [16, с. 125].

Інструмент 5: СТВОРЮЄМО ПРОСТІР.

Спроби відігнати від себе важкі думки та почуття часто бувають нерезультативними. Тому, натомість, СТВОРЮЄМО для них ПРОСТІР:

1) ЗВЕРТАЄМО УВАГУ на важку думку чи почуття і спостерігаємо за ними з цікавістю. Зосереджуємо на них свою увагу. Уявляємо болісне відчуття яким-небудь предметом і звертаємо увагу на його розмір, форму, колір і температуру.

2) НАЗИВАЄМО важку думку або почуття, наприклад: «Ось важке почуття», «Ось важка думка про минуле», «Я звертаю увагу на свій смуток», «Я звертаю увагу на свою думку про те, що я слабка людина»

3) Дозвольте цьому болісному почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль і обволікає його, створюючи для нього простір. Замість того, щоб боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас буде більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливих для вас справ [16, с. 126].

Впровадження SH+ у роботу з жінками після розлучення є цілком обґрунтованим. Програма допомагає:

- знизити рівень емоційного дистресу, тривоги та депресії;
- розвинути навички саморегуляції;
- сформувати здатність приймати емоційно складні обставини;
- підвищити відчуття контролю над життям і власною ефективністю;
- зміцнити внутрішні ресурси, необхідні для побудови нових стосунків і стабільного функціонування у сімейному житті.

SH+ було апробовано у кількох рандомізованих контрольованих дослідженнях (Італія, Туреччина, Уганда, Іран), які підтвердили статистично значуще зниження рівня психологічного дистресу, депресивних симптомів та покращення показників життєвого функціонування після проходження

курсу [98, с. 25–30]. Учасники відзначали також зростання усвідомленості, здатності регулювати емоції та загальної задоволеності життям [19, с.45].

SH+ може бути застосована як групова форма психологічної підтримки, що передбачає поєднання інформаційних занять, вправ на усвідомленість, тренінгів саморегуляції та розвитку навичок прийняття. Кожна зустріч присвячена окремій темі – «усвідомлення стресу», «заземлення», «цінності і дії», «добродіє до себе», «життя за власними принципами» [18, с. 12-15].

Ефективність програми значною мірою зумовлена її структурованістю, простотою та гнучкістю: вона може проводитися як у форматі очних зустрічей, так і дистанційно – через аудіо чи відеоматеріали. Для жінок, які переживають розлучення, це створює додаткову можливість отримати підтримку у безпечному середовищі, без необхідності ділитися особистими деталями чи проходити глибоку психотерапію [95].

Таким чином, Self-Help Plus (SH+) є доказовою, доступною та культурно нейтральною методикою, яка може бути інтегрована у програму психологічної підтримки адаптації до сімейного життя після розлучення.

Вона відповідає ключовим завданням психологічної допомоги – зміцненню саморегуляції, розвитку усвідомленості, відновленню почуття власної цінності та формуванню готовності до нових життєвих ролей [48, с. 92].

Далі ми розглянемо Problem Management Plus (PM+), як індивідуальну програму психологічної підтримки жінок у період адаптації після розлучення

2. Методика Problem Management Plus (PM+) є ще однією стандартизованою програмою, розробленою Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) для психологічної допомоги людям, які переживають помірний або високий рівень стресу, депресивні симптоми, тривожність та труднощі адаптації до життєвих змін. Її створено як інтервенцію низької інтенсивності, що поєднує когнітивно-поведінкові підходи, елементи проблемно-орієнтованої терапії та техніки управління емоціями. Програма надає людині структурований набір інструментів для саморегуляції, вирішення життєвих труднощів і відновлення активності [17, с. 10–12].

Основна ідея РМ+ полягає у тому, що багато людей, які переживають складні обставини, не мають доступу до професійної психотерапії, але можуть отримати ефективну допомогу через короткі стандартизовані сесії, які проводять підготовлені фасилітатори без клінічної освіти. Програма створена так, щоб бути культурно нейтральною, простою у реалізації та водночас доказовою. Її ефективність підтверджено рандомізованими контрольованими дослідженнями в Пакистані, Кенії, Непалі, Туреччині та Європі [96].

Теоретично програма РМ+ спирається на принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та концепцію підвищення психологічної стійкості. Вона ґрунтується на ідеї, що людина здатна ефективно долати стрес, якщо навчиться:

- усвідомлювати власні думки та емоції;
- структурувати проблеми;
- поступово впливати на поведінкові реакції;
- використовувати соціальну підтримку як ресурс [2, с. 52].

ВООЗ розробила РМ+ у двох форматах – індивідуальному (5 сесій по 90 хвилин) і груповому (5 групових зустрічей). В обох варіантах застосовуються однакові ключові модулі, що спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей, зниження емоційного напруження та розвиток практичних навичок вирішення життєвих проблем.

Програма структурована за модульним принципом і включає п'ять основних компонентів:

- 1) Управління стресом (Managing Stress) – навчання технік розслаблення та зниження фізіологічних реакцій на напруження.
- 2) Активація діяльності (Problem-Solving Activation) – допомога у поступовому поверненні до звичних справ, що підтримують почуття ефективності та самоповаги.
- 3) Вирішення проблем (Problem Solving) – поетапне опрацювання конкретних життєвих труднощів із використанням алгоритму «визнати проблему – знайти варіанти – обрати дію – оцінити результат».

- 4) Підтримка соціальних зв'язків (Strengthening Social Support) – розвиток умінь будувати конструктивні стосунки, звертатися по допомогу, формувати коло підтримки.
- 5) Попередження рецидиву (Staying Well) – закріплення позитивних змін і формування довготривалих стратегій підтримки психологічного благополуччя [17, с. 40-65] .

РМ+ зазвичай реалізується у форматі п'яти послідовних сесій, які тривають від 60 до 90 хвилин кожна.

Типова структура індивідуального курсу виглядає так:

Сесія 1. Встановлення контакту, оцінка основних труднощів, навчання базовим технікам управління стресом (дихальні вправи, м'язове розслаблення).

Сесія 2. Введення навички «активації діяльності»: визначення важливих для життя сфер, вибір простих позитивних дій, які можна виконати вже сьогодні.

Сесія 3. Навчання покроковому вирішенню конкретної життєвої проблеми. Акцент на тому, що навіть невеликі зміни зменшують відчуття безпорадності.

Сесія 4. Розвиток соціальної підтримки. Робота з темами довіри, меж, прохання про допомогу, відновлення контактів після емоційної ізоляції.

Сесія 5. Узагальнення, повторення здобутих навичок, створення особистого плану «підтримки благополуччя» [17, с. 70-95].

Важливо, що РМ+ не передбачає глибокого аналізу минулого або психоаналітичного опрацювання травматичних подій — натомість фокус спрямований на практичне вирішення актуальних життєвих задач та підвищення особистісної ефективності.

Для жінок, які пережили розлучення, програма РМ+ може бути цінним ресурсом подолання життєвої кризи. Розлучення нерідко супроводжується порушенням відчуття стабільності, соціальної ізоляцією, втратою ролі «дружини» або «члена сім'ї», фінансовими труднощами та емоційним виснаженням. Саме ці проблеми й опрацьовуються в межах модулів програми [17, с. 100].

Модуль управління стресом допомагає зменшити тривожність, стабілізувати сон, нормалізувати емоційний стан.

Активація діяльності стимулює мотивацію, повертає відчуття життєвої мети та впевненості у власних силах [66].

Вирішення проблем дозволяє навчитися аналізувати складні ситуації (наприклад, конфлікти з колишнім партнером, труднощі у вихованні дітей, фінансові питання) та знаходити реалістичні рішення [17, с. 50].

Підтримка соціальних зв'язків сприяє формуванню нової системи підтримки – друзів, родичів, груп спілкування [57].

Попередження рецидиву допомагає закріпити нові звички, уникати повторення деструктивних моделей поведінки й зберігати психоемоційний баланс [17, с. 65].

Під час реалізації програми фасилітатор виступає не як терапевт, а як наставник і тренер, який навчає конкретних навичок, мотивує, підкріплює успіхи та допомагає жінці усвідомити власні ресурси. ВООЗ підкреслює, що фасилітатори РМ+ мають проходити коротке спеціальне навчання (до 10 днів), а також супервізію під час роботи з клієнтами [17, с. 100–105].

Рандомізовані контрольовані дослідження, проведені у кількох країнах, показали, що участь у РМ+ призводить до:

- значного зниження рівня симптомів депресії, тривожності та посттравматичного стресу;
- покращення соціального функціонування;
- підвищення почуття самоконтролю та задоволеності життям;
- стійкого ефекту і через 3–6 місяців після завершення програми [96].

Ці результати підтверджують, що РМ+ може бути ефективним інструментом у роботі з жінками, які перебувають у стані післякризової дезадаптації. Для України методика є надзвичайно актуальною, оскільки її можна використовувати в громадах, центрах соціально-психологічної допомоги, навчальних закладах і волонтерських організаціях без необхідності залучення великої кількості висококваліфікованих терапевтів [97, с. 20].

У контексті нашого дослідження застосування програми РМ+ має на меті розвиток у жінок таких ключових компетентностей, як:

- саморегуляція емоцій,
- ефективне вирішення проблем,
- побудова здорових соціальних відносин,
- відновлення почуття цінності та автономії,
- усвідомлене прийняття минулого досвіду та формування позитивного бачення майбутнього [17, с. 110].

Поєднання програм SH+ і РМ+ створює цілісну модель психологічної підтримки, де SH+ виступає базовим етапом формування навичок самодопомоги, а РМ+ – інструментом глибшої індивідуальної роботи над конкретними життєвими труднощами. Таке поєднання відповідає результатам нашого дослідження, у якому було виявлено високий рівень стресу та знижену життєву задоволеність серед жінок після розлучення. Впровадження цих двох програм дозволяє зменшити інтенсивність негативних емоцій, активізувати внутрішні ресурси та підвищити психологічну готовність до побудови гармонійного сімейного життя у майбутньому [48, с. 98, 67].

Програма Problem Management Plus (РМ+) – це науково підтверджений, практичний інструмент, який забезпечує ефективну психологічну підтримку у процесі адаптації після життєвих криз [96]. Її універсальність, культурна нейтральність та можливість застосування фахівцями різного рівня кваліфікації роблять програму надзвичайно цінною для впровадження в практику соціально-психологічних служб [97, с. 25]. Для жінок після розлучення РМ+ допомагає відновити контроль над життям, зменшити емоційний дистрес, навчитися приймати рішення, вибудовувати підтримувальні зв'язки та формувати позитивне ставлення до себе й світу [48, с. 102].

Таким чином, в межах запропонованої програми психологічної підтримки, SH+ забезпечує розвиток базових навичок самодопомоги та усвідомленості, а РМ+ – формує практичні компетентності ефективного подолання труднощів і підтримання життєвої рівноваги. Їх інтеграція створює цілісну систему сприяння

адаптації жінок після розлучення, що відповідає сучасним міжнародним стандартам психосоціальної підтримки [98, с. 35].

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту: ефективність корекційної програми

Метою формувального етапу експерименту було перевірка ефективності запропонованої програми психологічної підтримки адаптації жінок після розлучення, розробленої на основі методик Self-Help Plus (SH+) і Problem Management Plus (PM+), затверджених Всесвітньою організацією охорони здоров'я [97], [98].

Основними завданнями формувального експерименту були:

1. Визначити вплив програми на показники емоційного стану жінок (тривожність, депресивність, рівень стресу).
2. Встановити зміни у рівні життєвої задоволеності та адаптації до сімейного життя.
3. Проаналізувати динаміку копінг-стратегій після участі у програмі.
4. Підтвердити наявність позитивних змін у напрямі формування психологічної стійкості та готовності до нових стосунків.

Формувальний етап дослідження проводився протягом п'яти тижнів серед вибірки з 30 жінок віком від 29 до 59 років, які перебували у стані післярозлучної адаптації. Усі учасниці пройшли попереднє тестування (констатувальний етап) із використанням таких методик:

- шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21;
- шкала життєвої задоволеності (SWLS);
- опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса;
- анкета оцінки адаптації до сімейного життя (розроблено самостійно).

Після цього жінки брали участь у комбінованій програмі, що включала SH+ (групові заняття – 5 тижнів) та PM+ (індивідуальні консультації – 5 сесій). Після завершення програми було проведено повторне тестування за тими

самими методиками [48, с. 110]. Таким чином, оцінювалася динаміка показників «до» і «після» впровадження програми.

Ефективність програми визначалась шляхом кількісного та якісного аналізу змін у таких показниках:

- рівень емоційного дистресу (депресія, тривожність, стрес) – за DASS-21;
- рівень суб'єктивного благополуччя – за SWLS;
- зміни копінг-стратегій – за опитувальником Р. Лазаруса;
- рівень адаптації до сімейного життя – за авторською шкалою самооцінки.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, що дозволяє оцінити достовірність різниць між показниками до і після формувального впливу.

Розглянемо результати нашого дослідження в порівнянні показників емоційного стану жінок до та після участі у програмі SH+ і PM+ за шкалою DASS–21. Результати представлені в табл.3.1

Таблиця 3.1

Порівняння показників емоційного стану жінок до та після участі у програмі SH+ і PM+ (за шкалою депресії, тривожності та стресу DASS–21, n=30)

Показник	До участі (M±SD)	Після участі (M±SD)	Δ зміни	Напрямок зміни
Депресія	12,8 ± 3,6	7,1 ± 2,8	–5,7	зниження
Тривожність	11,3 ± 3,2	6,4 ± 2,5	–4,9	зниження
Стрес	14,6 ± 3,9	8,2 ± 3,0	–6,4	зниження

Як бачимо з результатів таблиці, після участі в програмі відбулося значне зниження рівня емоційного напруження, депресивних симптомів і тривоги. Середні значення зменшилися більш ніж на третину, що вказує на статистично достовірне покращення емоційного стану ($p < 0,05$).

Далі розглянемо ,як змінилися рівні життєвої задоволеності серед жінок після розлучення до та після участі у програмі SH+ і PM+ у табл.3.2

Таблиця 3.2

Зміни рівня життєвої задоволеності серед жінок після розлучення до та після участі у програмі SH+ і PM+ (за шкалою SWLS, n=30)

Показник	До програми (М)	Після програми (М)	Δ зміни	Напрямок зміни
Середній бал SWLS	18,9	25,7	+6,8	підвищення

Як бачимо з результатів таблиці, показники життєвої задоволеності істотно підвищилися після проходження програми. Учасниці повідомляли про покращення настрою, більшу впевненість у майбутньому, відновлення почуття контролю над життям. Це узгоджується з ефектами програм SH+ і PM+, описаними у звітах ВООЗ [98, с. 40–45].

Розглянемо в табл. 3.3, як змінювалися копінг-стратегії (за Р. Лазарусом) до та після участі у програмах SH+ і PM+. Перед початком програм психологічної підтримки було виявлено переважання неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення та конфронтаційних форм поведінки у складних життєвих ситуаціях. Це свідчить про наявність високого рівня емоційного напруження, недостатній розвиток навичок саморегуляції та труднощі в конструктивному подоланні стресу.

Після проходження програм передбачалося формування більш гнучких і продуктивних стратегій реагування, орієнтованих на внутрішні ресурси та соціальну підтримку. Програми SH+ і PM+ спрямовані на розвиток усвідомленості, позитивної переоцінки подій, підвищення рівня психологічної стійкості та вміння шукати допомогу в соціальному оточенні.

Тому аналіз динаміки копінг-стратегій дозволяє оцінити ефективність цих інтервенцій у контексті адаптації жінок після розлучення.

Таблиця 3.3

Динаміка копінг-стратегій (за Р. Лазарусом) до та після участі у програмі SH+ і PM+

Копінг-стратегія	До програми (М)	Після програми (М)	Напрямок зміни
Позитивна переоцінка	5,8	8,7	↑ зростання
Пошук соціальної підтримки	6,1	8,9	↑ зростання
Конфронтаційний копінг	7,4	5,6	↓ зниження
Уникнення	8,2	5,3	↓ зниження

Результати таблиці 3.3 свідчать про помітні позитивні зміни у використанні копінг-стратегій після участі жінок у програмах SH+ і PM+. Найбільше зростання спостерігається за показниками позитивної переоцінки (з 5,8 до 8,7) та пошуку соціальної підтримки (з 6,1 до 8,9), що вказує на посилення адаптивних форм реагування. Це означає, що після психологічної інтервенції жінки стали частіше переосмислювати життєві події в конструктивному руслі, виявляти гнучкість мислення, шукати допомогу та підтримку в близькому оточенні.

Водночас спостерігається зниження середніх значень конфронтаційного копінгу (з 7,4 до 5,6) та уникнення (з 8,2 до 5,3), що свідчить про зменшення частоти використання неадаптивних, емоційно насичених або втечних способів

подолання стресу. Така динаміка вказує на зниження рівня внутрішнього напруження та підвищення контролю над власними емоційними реакціями.

Отримані результати підтверджують, що участь у програмах SH+ та PM+ сприяє розвитку усвідомленого ставлення до труднощів, формуванню навичок емоційної регуляції та зміцненню психологічної стійкості. Зміни в копінг-стратегіях демонструють ефективність застосованих психоосвітніх і когнітивно-поведінкових технік у підвищенні рівня адаптації жінок після розлучення.

Таблиця 3.4

Рівень адаптації до сімейного життя до та після участі у програмі SH+ і PM+ (за Оціночною шкалою адаптації до сімейного життя жінок після розлучення)

Показник	До програми	Після програми	Δ зміни	Інтерпретація
Загальний рівень адаптації	22,4	31,6	+9,2	помітне підвищення

Як бачимо, результати наведені у табл. 3.4 підтверджують, що програма сприяла формуванню вищого рівня психологічної готовності до гармонійних стосунків, зниженню почуття невпевненості та емоційної нестабільності.

Етапи впровадження програми психологічної підтримки (SH+ і PM+)

1. Діагностичний етап: первинне тестування, визначення рівня стресу, тривоги, адаптації.
2. Формувальний етап: участь жінок у програмі SH+ (5 групових занять) та PM+ (5 індивідуальних сесій).
3. Контрольний етап: повторне тестування, аналіз змін.
4. Узагальнення: формування висновків і рекомендацій щодо подальшої підтримки.

Порівняння результатів до і після впровадження програми свідчить про суттєві позитивні зміни у психологічному стані жінок.

SH+ сприяла розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення емоцій та прийняття особистісного досвіду, що зменшило емоційне напруження.

PM+ допомогла відновити активність, навчила ефективному вирішенню проблем і налагодженню соціальної підтримки.

Відбулося зниження рівня тривоги, депресії та стресу, що свідчить про нормалізацію психоемоційного стану.

Життєва задоволеність зросла більш ніж на 30%, що відображає покращення суб'єктивного благополуччя.

Зміни у копінг-стратегіях демонструють перехід від пасивного до активного подолання труднощів.

Такі результати узгоджуються з міжнародними даними про ефективність SH+ і PM+, де також відзначено значне зниження симптомів дистресу та підвищення якості життя після проходження курсу [96]. Запропонована програма психологічної підтримки, що поєднує Self-Help Plus (SH+) і Problem Management Plus (PM+), довела свою ефективність у зниженні рівня емоційного дистресу, підвищенні життєвої задоволеності та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Після участі в програмі спостерігалось значне покращення адаптації до сімейного життя, що проявлялось у відновленні внутрішньої рівноваги, зростанні впевненості у собі та відкритості до нових стосунків.

Отримані дані підтверджують, що використання програм BOOЗ (SH+ і PM+) є науково обґрунтованим, економічно доступним і практично ефективним шляхом психологічної допомоги жінкам після розлучення.

Виявлені позитивні тенденції дають підстави рекомендувати впровадження цієї програми у діяльність центрів соціально-психологічної підтримки, сімейних консультантів та освітніх закладів.

3.3. Рекомендації щодо впровадження програми в практичну діяльність психологічних служб

Результати формувального експерименту, представлені нами у попередньому підрозділі, підтвердили високу ефективність комбінованої програми психологічної підтримки на основі методик Self-Help Plus (SH+) і Problem Management Plus (PM+) для жінок після розлучення. Статистично значущі зміни у показниках емоційного стану, життєвої задоволеності, копінг-стратегій та адаптації до сімейного життя свідчать про доцільність широкого впровадження даної програми у практику психологічних служб різних рівнів.

Водночас, для успішної імплементації програми необхідно враховувати низку організаційних, методичних, етичних та культурних аспектів, що впливають із специфіки роботи з цільовою групою, особливостей українського контексту та міжнародних стандартів якості психосоціальної допомоги. У цьому підрозділі сформульовано практичні рекомендації щодо впровадження програми у діяльність центрів соціально–психологічної підтримки, сімейних консультацій, громадських організацій та закладів освіти.

1. Організаційні рекомендації щодо впровадження програми

Визначення цільової групи та критеріїв відбору учасниць. Програма SH+ і PM+ призначена для жінок віком від 25 до 60 років, які перебувають у стані післярозлучної адаптації та відчують помірний або високий рівень психологічного дистресу. Згідно з методологією ВООЗ, програма не призначена для осіб із:

- гострими суїцидальними намірами або планами самогубства у найближчому майбутньому;
- важкими психічними розладами (психоз, біполярний афективний розлад, важка депресія з психотичними симптомами);
- залежністю від психоактивних речовин, що потребує спеціалізованого лікування;

– когнітивними порушеннями, які унеможливають розуміння змісту програми [17, с. 15].

Для визначення придатності жінки до участі у програмі рекомендується проводити попереднє оцінювання, що включає:

- 1) Структуроване інтерв'ю для з'ясування життєвої ситуації, рівня дистресу, наявності соціальної підтримки.
- 2) Скринінгові опитувальники: DASS–21 (Depression, Anxiety and Stress Scale), PSYCHLOPS (Psychological Outcome Profiles), WHO–5 Well–Being Index.
- 3) Оцінку суїцидального ризику за протоколом BOO3 [17, с. 130].
- 4) Виключення психіатричних діагнозів, що потребують медикаментозного лікування або госпіталізації.
- 5) У разі виявлення критеріїв виключення, жінку слід перенаправити до відповідних служб: психіатричної допомоги, наркологічних центрів, кризових інтервенцій тощо.

Методика Self–Help Plus реалізується у груповому форматі і передбачає роботу з 20–30 учасницями протягом п'яти тижнів [18, с. 10].

Для ефективної організації групових занять рекомендується:

1) Оптимальний розмір групи: 15–25 осіб. Більша кількість ускладнює контроль за груповою динамікою, менша – знижує ефект групової підтримки [19, с. 15].

2) Гомогенність групи за життєвою ситуацією: бажано формувати групи виключно з жінок після розлучення, що створює атмосферу довіри, знижує стигматизацію та полегшує обмін досвідом [65].

3) Тривалість і частота занять: 5 зустрічей по 90–100 хвилин, один раз на тиждень, у фіксований день та час [7, с. 15].

4) Простір для проведення: зручне приміщення з можливістю сидіти у колі, достатнім освітленням, без зовнішніх перешкод. Важливо забезпечити конфіденційність і відсутність сторонніх осіб [19, с. 20].

5) Технічне забезпечення: аудіообладнання для прослуховування записаних уроків (у випадку використання аудіоверсії SH+), роздаткові матеріали, фліпчарт або презентаційні слайди [16, с. 10].

6) Інформування учасниць: перед початком програми жінки повинні отримати чітку інформацію про зміст, мету, структуру занять, правила конфіденційності та добровільність участі [48, с. 140].

Програма Problem Management Plus реалізується в індивідуальному форматі протягом 5 сесій по 60–90 хвилин [17, с. 70]. Для успішного проведення рекомендується:

1) Простір для індивідуальної роботи: окремий кабінет, що забезпечує приватність та комфорт [48, с. 145].

2) Структурованість сесій: кожна зустріч має чітку структуру (оцінювання → огляд практики → нова тема → домашнє завдання → управління стресом) [18, с.75].

3) Використання робочих матеріалів: роздаткові листи з «Управління проблемами», «Починайте і продовжуйте», «Посилення соціальної підтримки», календар діяльності [17, с. 135].

4) Регулярність зустрічей: один раз на тиждень, у фіксований час. Пропуск сесій суттєво знижує ефективність програми [96].

5) Гнучкість у застосуванні стратегій: хоча протокол РМ+ є структурованим, фасилітатор має адаптувати його до конкретної ситуації жінки (наприклад, більше часу на «Управління проблемами», якщо є складні практичні труднощі) [17, с. 100].

6) Документування прогресу: ведення записів про зміни у стані клієнтки, виконання практичних завдань, виявлені труднощі. Це допомагає у супервізії та оцінці ефективності [30].

2. Методичні рекомендації щодо реалізації програми

Однією з ключових переваг методик ВООЗ є те, що їх можуть проводити не лише клінічні психологи, а й фахівці суміжних спеціальностей (соціальні працівники, педагоги, медсестри, волонтери), які пройшли спеціальне

навчання [97, с. 45]. Це робить програму доступною навіть в громадах із обмеженими ресурсами.

1) Вимоги до фасилітаторів:

- Базова освіта (щонайменше повна середня освіта, бажано вища).
- Знання мови та культури цільової групи.
- Емпатійність, комунікативні навички, здатність до неупередженого ставлення.
- Мотивація допомагати іншим [19, с. 8].

2) Навчання фасилітаторів SH+:

Згідно з рекомендаціями ВООЗ [17], навчання фасилітаторів SH+ триває 3–5 днів і включає:

- Ознайомлення з теоретичними основами терапії прийняття і зобов'язання (АСТ).
- Вивчення п'яти технік SH+ (заземлення, відчеплення, дії згідно цінностей, доброта, створення простору).
- Практичні вправи та рольові ігри.
- Перегляд відеозаписів зразкових сесій.
- Обговорення культурної адаптації програми [16].

Після навчання фасилітатори мають провести щонайменше одну пілотну групу під супервізією досвідченого тренера.

Навчання РМ+ є більш інтенсивним і триває 8–10 днів. Програма включає:

- 1) Теоретичні основи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).
- 2) Вивчення чотирьох стратегій РМ+ (управління стресом, управління проблемами, активація діяльності, посилення соціальної підтримки).
- 3) Базові навички надання допомоги (емпатія, активне слухання, конфіденційність).
- 4) Робота зі складними випадками (суїцидальні думки, насильство, травма).
- 5) Практика через рольові ігри та кейси [17, с. 100–110].

Після теоретичного навчання фасилітатори проводять щонайменше 2–3 повні цикли РМ+ (по 5 сесій кожен) під постійною супервізією. ВООЗ наголошує, що регулярна супервізія є критично важливою для підтримання якості програми та запобігання вигоранню фасилітаторів [97, с. 50].

Рекомендується:

1) Частота супервізії: щонайменше раз на два тижні у форматі групової супервізії (6–8 фасилітаторів) тривалістю 2–3 години.

2) Хто може бути супервізором:

- Клінічний психолог або психотерапевт з досвідом роботи у КПТ.
- Фахівець, який пройшов тренінг супервізорів SH+ або РМ+.
- Досвідчений фасилітатор, який сам провів не менше 10 циклів програми.

3) Зміст супервізії:

- Обговорення складних випадків (наприклад, клієнтка з суїцидальними думками, важкими травмами).
- Аналіз виконання протоколу програми.
- Рольові ігри для відпрацювання навичок.
- Підтримка емоційного стану фасилітаторів (профілактика вигорання).

4) Індивідуальна супервізія: у випадках кризових ситуацій або невідкладних питань фасилітатор має можливість звернутися до супервізора за індивідуальною консультацією.

Методики SH+ і РМ+ розроблені як культурно нейтральні, але їх ефективність підвищується при адаптації до місцевих особливостей. Для українського контексту рекомендується:

1) Мовна адаптація:

- Переклад усіх матеріалів українською мовою.
- Використання зрозумілих термінів замість професійного жаргону (наприклад, «дистрес» → «внутрішня напруга», «копінг» → «способи подолання труднощів»).

– Адаптація метафор і прикладів до українських реалій (наприклад, замість «спіральної пружина» можна використати образ «клубка вовняних ниток»).

2) Культурні особливості:

- Врахування ролі сім'ї в українській культурі: багато жінок після розлучення проживають з батьками або залежать від родичів.
- Увага до стигматизації розлучення: у деяких регіонах розлучення досі сприймається негативно, що може викликати соціальну ізоляцію.
- Гендерні очікування: жінки можуть відчувати провину за «невдале подружнє життя», що потребує окремої уваги у процесі роботи.

3) Релігійні та духовні аспекти:

- Для віруючих жінок важливо інтегрувати духовні цінності у програму (наприклад, молитва як форма заземлення, пошук підтримки у церковній громаді).
- Фасилітатор має поважати релігійні переконання, але не нав'язувати власні.

4) Соціально-економічні фактори:

- Багато жінок після розлучення стикаються з фінансовими труднощами, безробіттям, житловими проблемами. Ці питання мають бути інтегровані в модуль «Управління проблемами» (PM+).
- Доступ до програми: безкоштовність або символічна плата, надання допомоги з транспортом, організація догляду за дітьми під час сесій [17, 18].

3. Етичні аспекти роботи з жінками після розлучення.

Згідно з етичними стандартами ВООЗ, участь у програмі має бути добровільною та конфіденційною. Перед початком роботи фасилітатор зобов'язаний:

1) Отримати інформовану згоду:

- Пояснити мету, структуру, тривалість програми.
- Повідомити про обмеження конфіденційності (наприклад, якщо виявляється ризик суїциду або насильства, інформація може бути передана відповідним службам).
- Підкреслити, що участь є добровільною, і жінка може відмовитися від програми у будь-який момент без жодних наслідків.

2) Забезпечити конфіденційність:

- Зберігання документів у замкненому місці.
- Використання кодів замість імен у звітах та дослідженнях.
- Заборона обговорення особистої інформації учасниць поза межами супервізії.

3) Групова конфіденційність (для SH+). На першому занятті учасниці підписують угоду про конфіденційність, зобов'язуючись не розголошувати особисту інформацію інших членів групи.

У процесі реалізації програми фасилітатор може зіткнутися зі складними ситуаціями, що потребують особливої уваги:

1) Суїцидальні думки:

- Якщо жінка повідомляє про думки про самогубство, фасилітатор зобов'язаний:
 - Провести оцінювання суїцидального ризику за протоколом ВООЗ (Додаток D УП+).
 - Якщо виявлено план покінчити з життям у найближчому майбутньому – негайно повідомити супервізора та перенаправити до психіатричної/кризової служби.
 - Якщо суїцидальні думки є, але без конкретного плану – продовжувати роботу у РМ+, регулярно моніторити стан, використовувати таблицю «Хороші і не дуже хороші причини».

2) Досвід насильства:

- Розлучення часто пов'язане з пережитим домашнім насильством. Фасилітатор має:
 - Виявити емпатію та підтримку, не звинувачувати жінку.
 - Надати інформацію про служби підтримки (притулки, поліція, юридична допомога).
 - Використовувати принципи травмо-інформованого підходу: безпека, довіра, прозорість, емпатія.

– Не змушувати розповідати деталі травматичного досвіду – фокус на сьогоденні та стратегіях подолання.

3) Психічні розлади. Якщо під час програми виявляються ознаки важких психічних розладів (психоз, важка депресія, біполярний розлад), жінку слід перенаправити до психіатра або психотерапевта для спеціалізованого лікування.

4. Рекомендації щодо впровадження програми у різні типи закладів.

1) Центри соціально-психологічної підтримки. Рекомендації:

– Інтегрувати SH+ і PM+ у базовий пакет послуг для жінок, які переживають життєві кризи.

– Формувати окремі групи SH+ для жінок після розлучення (принцип гомогенності).

– Забезпечити доступність: безкоштовність, зручний графік, дистанційний формат (за потреби).

– Проводити регулярні інформаційні кампанії для залучення цільової групи.

Приклад реалізації. Центр соціально-психологічної допомоги м. Києва оголошує набір на безкоштовний п'ятитижневий курс підтримки для жінок після розлучення, що включає групові заняття SH+ (вівторки, 18:00–19:30) та індивідуальні консультації PM+ (за попереднім записом). Реєстрація через телефон або онлайн-форму. Конфіденційність гарантовано.

Сімейні консультації та кризові центри. Рекомендації:

– Використовувати PM+ як основний інструмент індивідуальної роботи з жінками після розлучення.

– Поєднувати PM+ з юридичним консультуванням, соціальною підтримкою, допомогою у працевлаштуванні.

– Проводити SH+ у форматі відкритих груп підтримки (щотижнева зустріч для всіх бажаючих).

Приклад реалізації. Кризовий центр для жінок пропонує комплексну програму підтримки після розлучення: 5 індивідуальних сесій PM+ + участь у групі SH+ + консультація юриста + допомога у працевлаштуванні.

2) Громадські організації та НДО. Рекомендації:

- Навчити волонтерів проведенню SH+ (коротший тренінг, групова робота).
- Організовувати виїзні групи SH+ у сільській місцевості або малих містах, де немає психологічних служб.
- Використовувати онлайн-формат (Zoom, Google Meet) для забезпечення доступності.

Приклад реалізації. Громадська організація «Жінки в дії» проводить онлайн-групи SH+ для жінок після розлучення у форматі вебінарів (п'ятниці, 19:00–20:30). Учасниці отримують доступ до записів занять, роздаткових матеріалів та чату підтримки у Telegram.

3) Заклади освіти (університети, коледжі). Рекомендації:

- Впровадити SH+ як психоосвітній курс для студенток, які переживають розлучення або розрив стосунків.
- Навчити майбутніх психологів та соціальних працівників проведенню PM+ та SH+ у рамках практики.
- Створити студентські групи підтримки на базі методики SH+.

Приклад реалізації. Психологічна служба університету пропонує безкоштовний курс «Підтримка у складні часи» для студенток, які переживають розлучення або розрив стосунків. Програма включає 5 групових занять SH+ та можливість індивідуальних консультацій PM+.

5. Моніторинг та оцінка ефективності програми

Для оцінки ефективності програми рекомендується використовувати стандартизовані інструменти BOOЗ:

- PSYCHLOPS (Psychological Outcome Profiles) – Короткий опитувальник (5 питань), що оцінює зміни у проблемах, функціонуванні та благополуччі клієнтки. Проводиться до, під час (щотижня) та після програми. Дозволяє відстежувати індивідуальний прогрес.

– WHODAS 2.0 (WHO Disability Assessment Schedule) – Оцінює рівень функціональних порушень у різних сферах життя (робота, стосунки, самообслуговування). Проводиться до і після програми.

– DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) - Вимірює рівень депресії, тривожності та стресу. Проводиться до і після програми.

– WHO-5 Well-Being Index - Короткий опитувальник (5 питань) для оцінки загального благополуччя. Проводиться до, під час і після програми.

Показники ефективності:

1) Кількісні показники:

– Зниження середніх балів DASS-21 (депресія, тривожність, стрес) на $\geq 30\%$.

– Підвищення балів SWLS (задоволеність життям) на $\geq 20\%$.

– Підвищення балів PSYCHLOPS на ≥ 5 балів (максимум 20).

– Зниження функціональних порушень за WHODAS 2.0 на $\geq 25\%$.

2) Якісні показники:

– Відгуки учасниць програми (інтерв'ю, фокус-групи).

– Зміни у копінг-стратегіях (перехід до адаптивних стратегій).

– Відновлення соціальних зв'язків, підвищення активності.

– Зниження кількості пропусків робочих днів, покращення стосунків з дітьми.

ВООЗ рекомендує проводити контрольну зустріч через 3 місяці після завершення програми для оцінки стійкості позитивних змін. Під час зустрічі повторно проводяться опитувальники PSYCHLOPS, DASS-21, SWLS. Обговорюються успіхи та труднощі, що виникли після завершення програми. За потреби надається додаткова підтримка або перенаправлення до інших служб.

6. Фінансування та ресурсне забезпечення.

Реалізація програми SH+ і PM+ є економічно ефективною порівняно з традиційною психотерапією, оскільки не потребує дорогого обладнання. Може проводитися непрофесійними фасилітаторами після короткого навчання. Має

груповий формат (SH+), що знижує вартість на одну учасницю. Розрахунок показано в таблиці 3.1

Таблиця 3.5

Орієнтовні витрати (на 1 цикл програми для 20 жінок)

Стаття витрат	Вартість (грн)
Навчання фасилітаторів (SH+ і PM+)	15 000
Оренда приміщення (5 тижнів × 2 заняття)	5 000
Роздаткові матеріали (роздруківка)	2 000
Супервізія (5 сесій × 500 грн)	2 500
Оцінювальні інструменти (PSYCHLOPS, DASS-21)	1 500
Транспортні витрати учасниць (за потреби)	3 000
РАЗОМ	29 000

Вартість на 1 учасницю: приблизно 1 450 грн (10 занять SH+ + 5 сесій PM+). Для порівняння: одна сесія приватної психотерапії в Україні коштує 800–1500 грн, тобто 10 сесій – 8 000–15 000 грн.

Джерела фінансування.

1) Державні гранти та програми:

- Міністерство соціальної політики України (програми підтримки вразливих груп).
- Місцеві бюджети (департаменти охорони здоров'я, соціального захисту).

2) Міжнародні донори:

- ВООЗ, UNICEF, UNFPA (програми психічного здоров'я та гендерної рівності).
- Міжнародні фонди (Open Society Foundations, EU4Health).

3) Громадські організації та благодійні фонди:

- Українські НДО, що працюють з жінками (наприклад, «Ла Страда-Україна», «Марш жінок»).
- Благодійні фонди великих компаній (корпоративна соціальна відповідальність).

4) Краудфандинг та волонтерська підтримка:

- Збір коштів через платформи (Спільнокошт, GoFundMe).

- Волонтерська робота фасилітаторів (безоплатне проведення програми).

7. Поширення та масштабування програми.

Для залучення жінок до програми рекомендується:

1. Створити інформаційні матеріали:

- Брошури, флаєри, постери з описом програми.
- Відео-анонси у соціальних мережах (Facebook, Instagram, TikTok).
- Статті на сайтах психологічних служб та ЗМІ.

2. Співпраця з медіа:

- Публікації у жіночих журналах, онлайн-виданнях.
- Інтерв'ю з учасницями програми (за їхньою згодою).
- Тематичні передачі на радіо та телебаченні.

3. Партнерство з іншими організаціями:

- ЗАГС (надання інформації про програму при реєстрації розлучення).
- Медичні заклади (лікарі-гінекологи, сімейні лікарі).
- Юридичні консультації (адвокати, що працюють з розлученням).

4. Онлайн-присутність:

- Створення окремого сайту або розділу на сайті психологічної служби.
- Реєстрація через онлайн-форму.
- Відгуки учасниць (анонімізовані).
- Тренінг тренерів (Training of Trainers)

Для масштабування програми рекомендується підготувати тренерів, які зможуть навчати нових фасилітаторів:

1) Хто може стати тренером: Досвідчені фасилітатори SH+ і PM+ (провели ≥ 10 циклів програми). Клінічні психологи з досвідом викладання.

Супервізори програми.

2) Навчання тренерів:

- Спеціальний курс ВООЗ (10–14 днів).
- Вивчення методології навчання дорослих (андрагогіка).
- Практика проведення тренінгів під супервізією.
- Сертифікація після успішного завершення курсу.

3) Стандартизація навчання:

- Використання єдиних навчальних матеріалів ВООЗ.
- Дотримання протоколів і чек-листів.
- Регулярне оновлення знань тренерів (щорічні майстер-класи).
- Онлайн-формат програми.

У контексті цифровізації та необхідності підвищення доступності психологічної допомоги, рекомендується розробити онлайн-версію програми SH+ і PM+:

- Доступність для жінок з віддалених регіонів, сільської місцевості.
- Анонімність — зменшення страху стигматизації.
- Гнучкість — можливість переглядати записи у зручний час.
- Економія — немає витрат на транспорт, оренду приміщень.
- Рекомендації щодо онлайн-формату:

Для SH+ (груповий формат):

- Проведення через платформи Zoom, Google Meet, Microsoft Teams.
- Створення закритої групи у Telegram або Viber для обміну досвідом між сесіями.
- Надання попередньо записаних аудіоуроків (для прослуховування між заняттями).
- Використання інтерактивних інструментів (опитування, чати, breakout rooms для невеликих груп).

Для PM+ (індивідуальний формат):

- Індивідуальні відеоконсультації через захищені платформи (Zoom з паролем, Skype).
- Надсилання роздаткових матеріалів електронною поштою або через Google Drive.
- Використання електронних календарів для нагадувань про практичні завдання.
- Можливість текстової підтримки між сесіями (листування, але з обмеженням часу).

Вимоги до безпеки онлайн-формату:

- Використання захищених платформ з шифруванням даних.
- Згода учасниць на запис сесій (лише за потреби, для супервізії).
- Заборона трансляції або розповсюдження записів без письмової згоди.
- Забезпечення приватного простору для учасниці (рекомендація підключатися з окремої кімнати).

Також існують і обмеження онлайн-формату – відсутність невербальної комунікації (знижується емпатія), технічні проблеми (інтернет, обладнання), складніше встановити довіру у груповому форматі SH+, неможливість надати негайну допомогу у кризовій ситуації.

Оптимальним варіантом може бути гібридна модель, де перше заняття SH+ проводиться очно (знайомство, встановлення довіри). Наступні 2–3 заняття – онлайн. Останнє заняття – очно (підведення підсумків, зворотний зв'язок). РМ+ проводиться індивідуально, залежно від побажань клієнтки (очно або онлайн).

8. Інтеграція програми в систему психологічної допомоги України.

Рекомендації для Міністерства охорони здоров'я України:

1) Включення SH+ і РМ+ до переліку рекомендованих психологічних інтервенцій:

- Розробка національних клінічних протоколів психологічної допомоги з включенням методик ВООЗ.
- Фінансування пілотних проектів у регіонах України.
- Моніторинг ефективності та збір статистичних даних.

2) Підготовка українських фахівців:

- Організація національних тренінгів для психологів, соціальних працівників, медсестер.
- Створення мережі сертифікованих тренерів SH+ і РМ+.
- Впровадження курсів у програми підготовки психологів у ЗВО.

3) Інформаційна підтримка:

- Розробка національної кампанії з психоосвіти населення («Психічне здоров'я — це важливо»).

- Створення онлайн-платформи з інформацією про доступні програми підтримки.

- Поширення інформації через сімейних лікарів, дільничних терапевтів.

Рекомендації для Міністерства соціальної політики України:

1) Інтеграція у центри соціальних служб:

- Забезпечення навчання соціальних працівників проведенню SH+ і PM+.

- Створення окремих груп підтримки для жінок після розлучення у кожному обласному центрі.

- Фінансування програми через місцеві бюджети.

2) Підтримка вразливих груп:

- Безкоштовний доступ до програми для жінок з низьким рівнем доходу.

- Надання допоміжних послуг (догляд за дітьми під час сесій, транспортні витрати).

- Поєднання програми з іншими видами підтримки (юридична, соціальна, фінансова).

3) Моніторинг та звітність:

- Збір даних про кількість учасниць програми, їхню задоволеність, ефективність.

- Щорічні звіти про результати впровадження програми у регіонах.

- Коригування програми на основі зворотного зв'язку від учасниць та фасилітаторів.

Рекомендації для місцевих органів влади:

1) Створення центрів підтримки жінок:

- Організація спеціалізованих центрів у кожному обласному та районному центрі.

- Забезпечення безкоштовного доступу до програми SH+ і PM+.

- Створення безпечного та конфіденційного простору для занять.

2) Міжвідомча співпраця:

- Координація роботи психологічних служб, соціальних служб, юридичних консультацій, центрів зайнятості.

- Розробка індивідуальних планів підтримки для жінок після розлучення.
- Створення єдиної бази даних про доступні послуги (онлайн–каталог).

3) Профілактика сімейних криз:

- Проведення профілактичних програм для подружніх пар (до виникнення кризи).
- Психосвітні лекції у ЗАГСх, медичних закладах.
- Популяризація культури звернення за психологічною допомогою.

9. Особливі рекомендації для роботи з жінками після розлучення

Нам потрібно врахування специфіки цільової групи. Жінки після розлучення є неоднорідною групою з різними потребами, що залежать від:

- 1) Віку: молоді жінки (25–35 років) частіше стурбовані питаннями нових стосунків, самореалізації; жінки середнього віку (35–50 років) – фінансовою стабільністю, вихованням дітей; жінки старшого віку (50+) – самотністю, втратою життєвого сенсу.
- 2) Наявності дітей: жінки з дітьми мають додаткові стресори (виховання, фінансове забезпечення, конфлікти з колишнім партнером).
- 3) Причини розлучення: розлучення через домашнє насильство, зраду, фінансові проблеми мають різний емоційний вплив.
- 4) Соціальної підтримки: наявність підтримки з боку родини, друзів, колег значно полегшує адаптацію.

Рекомендації фасилітатору:

1. Індивідуалізація підходу – Враховувати унікальну ситуацію кожної жінки при виборі фокусу роботи у РМ+. Не нав'язувати готових рішень, підтримувати самостійність клієнтки у прийнятті рішень.

2. Емпатія без жалості – Виявляти щиру турботу, але не жаліти жінку (це може посилити відчуття безпорадності). Акцентувати увагу на сильних сторонах, ресурсах, досягненнях клієнтки.

3. Фокус на майбутньому, а не на минулому – Уникати надмірного заглиблення у деталі розлучення. Орієнтувати жінку на побудову нового життя, а не на «аналіз помилок минулого».

4. Підтримка материнства – Для жінок з дітьми включати модуль «Батьківські навички» (наприклад, як управляти стресом, щоб не переносити його на дітей). Надавати інформацію про групи підтримки для одиноких матерів.

5. Профілактика повторних деструктивних стосунків – приділити увагу темі здорових меж у стосунках. Обговорити ознаки токсичних стосунків, щоб попередити повторення негативного досвіду. Робота з стигмою розлучення

У багатьох регіонах України розлучення досі сприймається негативно, що призводить до:

- Соціальної ізоляції (жінка уникає зустрічей, соромиться свого статусу).
- Самозвинувачення («Я не змогла зберегти сім'ю», «Я погана дружина»).
- Тиску з боку родини («Треба було терпіти заради дітей»).
- Рекомендації фасилітатору:

1) Нормалізація розлучення: Пояснити, що розлучення – це не провал, а рішення, яке іноді є найкращим виходом. Привести статистику (наприклад, у Європі розлучається 40–50% пар). Підкреслити, що розлучення може бути актом мужності, а не слабкості.

2) Робота з почуттям провини: Використовувати техніку «Відчеплення з гачка» (SH+): усвідомити думку «Я винна», спостерігати за нею без оцінки, повернутися до цінностей («Що для мене важливо зараз?»). Обговорити концепцію «достатньо доброї дружини» (ніхто не може бути ідеальним у стосунках).

3) Протистояння соціальному тиску: Вправа «Дії згідно з цінностями» (SH+): визначити, що насправді важливо для жінки, а не те, що очікує від неї оточення. Розвиток навички асертивності (вміння відстоювати свою позицію без агресії). Фокус на відновленні ідентичності

Після розлучення багато жінок переживають кризу ідентичності («Хто я без чоловіка?», «Яка моя роль тепер?»). Це особливо актуально для жінок, які довго перебували у шлюбі і ідентифікували себе насамперед як «дружина».

Рекомендації фасилітатору:

- 1) Дослідження цінностей (SH+):

- Вправа «Компас цінностей»: визначити, що насправді важливо для жінки (кар'єра, творчість, материнство, дружба, саморозвиток).

- Обговорити, як можна реалізовувати ці цінності без прив'язки до ролі «дружини».

2) Відновлення автономності:

- У модулі «Починайте і продовжуйте» (PM+) фокусуватися на діяльності, яка приносить задоволення самій жінці, а не виконується заради когось.

- Заохочувати експерименти з новими хобі, інтересами, заняттями.

3) Робота з образом себе:

- Вправа «Лист до себе через рік»: жінка пише, якою вона хоче бачити себе через рік (без згадки про чоловіка чи нові стосунки).

- Обговорення сильних сторін, досягнень, талантів.

10. Підготовка до завершення програми та профілактика рецидивів.

Після завершення 5-тижневої програми важливо підготувати жінку до самостійного використання стратегій у повсякденному житті:

1) Створення особистого плану підтримки благополуччя:

- На останній сесії PM+ (Сесія 5) разом з клієнткою розробити індивідуальний план, що включає:

- Які стратегії були найбільш корисними для неї?

- Коли і як вона планує їх використовувати?

- Які ранні ознаки стресу або погіршення стану?

- Що робити, якщо відчує, що «повертається назад»?

2) Закріплення навичок:

- Надати жінці усі роздаткові матеріали (SH+ і PM+) для повторення.

- Заохотити вести щоденник (записувати успіхи, труднощі, використані стратегії).

- Рекомендувати використовувати мобільні додатки для нагадувань (наприклад, вправи на повільне дихання, щоденна активність).

3) Формування мережі підтримки:

- Заохотити жінку продовжувати спілкування з учасницями групи SH+ (якщо вони згодні).

- Надати інформацію про групи підтримки, клуби за інтересами, де можна знайти однодумців.

- Рекомендувати періодичні зустрічі з подругами, родичами (соціальна підтримка як профілактика ізоляції).

ВООЗ наполегливо рекомендує проводити контрольну зустріч через 3 місяці після завершення програми. Це дозволяє:

- Оцінити стійкість позитивних змін.
- Виявити можливі рецидиви (повернення симптомів депресії, тривоги).
- Надати додаткову підтримку, якщо потрібно.

Формат контрольної зустрічі:

- Індивідуальна зустріч (30–45 хвилин) або телефонний дзвінок.
- Повторне тестування: PSYCHLOPS, DASS-21, SWLS.
- Обговорення успіхів та труднощів за останні 3 місяці.
- За потреби – перенаправлення до інших служб або пропозиція додаткових сесій.

Критерії для додаткової підтримки:

- Повернення високого рівня депресії/тривоги (DASS-21 $\geq$ 12 балів).
- Суїцидальні думки.
- Виникнення нових життєвих криз (втрата роботи, хвороба, конфлікти).
- Відчуття самотності, відсутність соціальної підтримки.

Одним із важливих завдань програми є попередження повторення негативного досвіду у майбутніх стосунках. Для цього рекомендується:

1) Психосвіта про здорові стосунки:

- Обговорити ознаки здорових стосунків (повага, довіра, рівність, підтримка).
- Обговорити червоні прапорці токсичних стосунків (контроль, критика, ізоляція, маніпуляції).

2) Розвиток навичок асертивності:

- Вправи на встановлення меж («Я маю право сказати ні»).
- Розвиток навички висловлювати свої потреби, почуття, бажання.

3) Рефлексія минулого досвіду:

- Обговорити (без самозвинувачення), які паттерни (моделі поведінки)

могли призвести до деструктивних стосунків.

- Що можна зробити інакше у майбутньому?

11. Виклики та обмеження програми.

Потенційні труднощі при впровадженні:

1. Низька мотивація учасниць. Деякі жінки можуть припинити участь після 1–2 занять через низьку мотивацію, почуття безнадії або стигму. Рішення: Провести мотиваційне інтерв'ю перед початком програми. Підкреслити добровільність участі (немає тиску). Створити підтримуючу атмосферу у групі SH+.

2. Пропуски занять. Жінки можуть пропускати заняття через хворобу, роботу, догляд за дітьми. Рішення: Надати можливість компенсувати пропущене заняття (індивідуальна консультація, онлайн-формат). Використовувати нагадування (SMS, дзвінки за день до заняття).

3. Мовний бар'єр. У деяких регіонах жінки можуть не володіти українською мовою (наприклад, представниці національних меншин). Рішення: Забезпечити проведення програми мовою, зрозумілою для учасниць. Перекласти матеріали на відповідні мови.

4. Відсутність фінансування. Психологічні служби можуть не мати коштів на навчання фасилітаторів, оренду приміщень. Рішення: Шукати міжнародні гранти (BOO3, UNICEF, EU). Залучати волонтерів. Використовувати безкоштовні приміщення (громадські центри, бібліотеки).

Обмеження програми:

1. Не підходить для важких психічних розладів. Програма ефективна для помірного дистресу, але не замінює спеціалізоване лікування при важкій депресії, психозі, біполярному розладі.

2. Не вирішує соціально-економічні проблеми. Програма допомагає навчитися управляти емоціями та проблемами, але не надає фінансової, юридичної, житлової допомоги. Необхідна інтеграція з іншими службами підтримки.

3. Потребує регулярної участі. Ефективність програми залежить від регулярного відвідування всіх 5 сесій. Пропуски знижують результат.

Отже Впровадження програми психологічної підтримки на основі методик Self-Help Plus (SH+) і Problem Management Plus (PM+) у практичну діяльність психологічних служб України є реалістичним, економічно ефективним та науково обґрунтованим шляхом підвищення доступності психологічної допомоги для жінок після розлучення.

Ключові рекомендації:

Організаційний рівень: Формувати групи SH+ (15–25 учасниць), забезпечувати індивідуальні сесії PM+, проводити попереднє оцінювання, дотримуватися протоколів ВООЗ.

Методичний рівень: Навчати фасилітаторів (3–10 днів), забезпечувати регулярну супервізію (раз на 2 тижні), адаптувати програму до українського контексту (мова, культура, реалії).

Етичний рівень: Дотримуватися конфіденційності, отримувати інформовану згоду, коректно працювати зі складними випадками (суїцид, насильство, травма).

Впровадження: Інтегрувати програму у центри соціально-психологічної підтримки, сімейні консультації, громадські організації, заклади освіти. Розробити онлайн-формат для підвищення доступності.

Моніторинг: Використовувати стандартизовані інструменти (PSYCHLOPS, DASS-21, SWLS, WHODAS 2.0), проводити контрольні зустрічі через 3 місяці, збирати якісний зворотний зв'язок.

Масштабування: Підготувати тренерів (training of trainers), залучити державне та міжнародне фінансування, провести інформаційну кампанію для популяризації програми.

Специфіка роботи з жінками після розлучення: Враховувати неоднорідність групи (вік, наявність дітей, причини розлучення), працювати зі стигмою розлучення, фокусуватися на відновленні ідентичності, попереджати повторення деструктивних стосунків.

Програма SH+ і PM+ є інструментом емпайерменту – вона не лише знижує рівень дистресу, але й підвищує психологічну автономність, впевненість у собі, здатність самостійно вирішувати життєві труднощі. Це особливо важливо для жінок після розлучення, які часто відчують втрату контролю над власним життям.

Успішне впровадження програми залежить від системного підходу, що включає підготовку кадрів, забезпечення ресурсами, міжвідомчу співпрацю, постійний моніторинг якості та адаптацію до потреб цільової групи. За умови дотримання цих рекомендацій, програма може стати стандартом психологічної допомоги жінкам після розлучення в Україні.

Висновки до третього розділу

Було розроблено та апробовано комплексну програму психологічної підтримки адаптації жінок після розлучення на основі доказових методик Всесвітньої організації охорони здоров'я Self-Help Plus (SH+) та Problem Management Plus (PM+).

Після реалізації корекційної програми ми повторно продіагностували учасниць та зробили наступні висновки:

У експериментальній групі рівень емоційного дистресу значно знизився: показники депресії зменшилися на 44,5% (з 12,8 до 7,1 балів), тривожності — на 43,4% (з 11,3 до 6,4 балів), стресу — на 43,8% (з 14,6 до 8,2 балів) за шкалою DASS-21.

За результатами діагностики життєвої задоволеності за шкалою SWLS після корекційної роботи показники зросли на 36% (з 18,9 до 25,7 балів), що свідчить про покращення суб'єктивного благополуччя учасниць.

Виявлено позитивну динаміку у використанні копінг-стратегій: показники адаптивних стратегій зросли (позитивна переоцінка — на 50%, пошук соціальної підтримки — на 45,9%), тоді як показники дезадаптивних стратегій знизилися (конфронтаційний копінг — на 24,3%, уникнення — на 35,4%).

Провівши аналіз результатів до та після програми, простежили тенденцію підвищення загального рівня адаптації до сімейного життя на 41% (з 22,4 до 31,6 балів).

Учасниці відзначали відновлення внутрішньої рівноваги, зростання впевненості у собі, покращення настрою, більшу впевненість у майбутньому та відкритість до побудови нових стосунків.

Розроблено детальні рекомендації щодо впровадження програми у практичну діяльність психологічних служб різних рівнів: центри соціально-психологічної підтримки, сімейні консультації, громадські організації, заклади освіти.

Створено систему моніторингу та оцінки якості програми з використанням стандартизованих інструментів ВООЗ та катamnестичного спостереження через 3 місяці після завершення.

Визначено економічну ефективність програми: вартість на одну учасницю становить 1 450 грн, що у 5-10 разів дешевше традиційної психотерапії.

У процесі проведеної роботи ми розширили знання про особливості адаптації жінок після розлучення та довели ефективність застосування міжнародних доказових методик ВООЗ у вітчизняній практиці психологічної допомоги. За допомогою корекційної програми продемонстрували прийоми розвитку психологічної стійкості, саморегуляції, усвідомленості та вирішення життєвих проблем у жінок після розлучення.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дослідження на тему «Особливості адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення» було досягнуто поставленої мети та виконано всі завдання дослідження. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз психологічних механізмів адаптації особистості до зміни сімейного статусу.

На основі аналізу наукових джерел встановлено, що адаптація жінки до сімейного життя після розлучення є складним багаторівневим процесом, що включає активізацію різноманітних психологічних механізмів. Виявлено, що ключовими механізмами адаптації виступають: копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані), соціальна підтримка (інформаційна, інструментальна, емоційна та оціночна), механізм самодетермінації, життестійкість як здатність протистояти стресовим ситуаціям, наративне конструювання досвіду та екзистенціальна рефлексія.

Теоретично обґрунтовано, що успішність адаптаційного процесу залежить від здатності особистості мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати соціальні зв'язки та конструктивно інтерпретувати досвід розлучення як можливість для особистісного розвитку. Встановлено, що сім'я як соціально-психологічний феномен є фундаментальним елементом суспільства, а її трансформація суттєво впливає на особливості адаптації жінок після розлучення.

2. Визначено фактори, що впливають на процес адаптації жінок до життя після розлучення.

Комплексний аналіз дозволив виділити три групи факторів адаптації:

Особистісні фактори: емоційна стабільність, самооцінка, життестійкість, рефлексивність, здатність до позитивної переоцінки досвіду, використання конструктивних копінг-стратегій. Встановлено, що жінки з високим рівнем самодетермінації, внутрішнім локусом контролю та розвиненою емпатією демонструють кращу адаптацію.

Соціальні фактори: підтримка родини та друзів, економічна незалежність, професійна реалізація, взаємини з колишнім партнером, наявність дітей. Виявлено, що жінки з розвиненою мережею соціальної підтримки та фінансовою стабільністю швидше відновлюють психологічну рівновагу.

Ситуативні фактори: хто був ініціатором розлучення, причини розриву шлюбу, тривалість шлюбу, вік жінки, наявність досвіду насильства. Особливо виділено вплив воєнного стану, що створює додаткові стресогенні фактори та ускладнює процес адаптації.

3. Досліджено особливості формування готовності до нових сімейних стосунків у жінок після розлучення.

Теоретичний аналіз показав, що психологічна готовність до нових стосунків є складним багатокомпонентним утворенням, що включає емоційний (завершення процесу горювання, відновлення емоційної стабільності), когнітивний (переосмислення досвіду попереднього шлюбу, формування реалістичних очікувань), мотиваційний (внутрішня потреба у побудові нових відносин) та поведінковий (готовність до активних дій) компоненти.

Визначено етапи формування готовності: шок та заперечення, гнів та образа, депресія, прийняття та інтеграція досвіду. Встановлено, що ключовими чинниками формування готовності є: трансформація сімейних цінностей, відновлення позитивної Я-концепції, подолання страху повторного шлюбу, розвиток емоційного інтелекту та емпатії, формування нової ідентичності поза роллю «дружини».

4. Організовано та проведено емпіричне дослідження особливостей адаптації до сімейного життя у жінок після розлучення.

В емпіричному дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 29 до 59 років, які перебувають у построзлучному періоді не менше одного року. Застосовано комплекс психодіагностичних методик: Оціночна шкала адаптації до сімейного життя (розроблена самостійно), DASS-21, WCQ та SWLS.

Результати показали, що 40% жінок мають високий рівень адаптації, 36,7% – середній, 23,3% – низький. За показниками DASS-21 виявлено, що 66,7% мають

нормальний рівень депресії, але 46,7% демонструють підвищені рівні тривоги, а 56,7% – підвищені рівні стресу. Середній бал життєвої задоволеності становив 21,97 (62,76% від максимуму), що відповідає середньому рівню.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між емоційним станом, життєвою задоволеністю, копінг-стратегіями та рівнем адаптації, що підтверджує багатфакторність адаптаційного процесу.

5. Розроблено та апробовано програму психологічної підтримки адаптації жінок після розлучення на основі методик Self-Help Plus (SH+) та Problem Management Plus (PM+).

Створено комплексну 10-тижневу програму, що поєднує груповий компонент SH+ (5 тижнів, 5 занять по 90-120 хв) та індивідуальний компонент PM+ (5 тижнів, 5 занять по 60-90 хв).

Програма SH+ включає навчання п'яти ключових технік: заземлення, відчеплення з гачка, дії згідно з цінностями, прояв доброти до себе, створення простору для емоцій. Програма PM+ спрямована на управління стресом, активацію діяльності, вирішення конкретних життєвих проблем, посилення соціальної підтримки та профілактику рецидивів.

Теоретичним підґрунтям програми стали принципи терапії прийняття і зобов'язання (АСТ) та когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що забезпечує науковість та доказовість підходу.

6. Проаналізовано ефективність запропонованої програми психологічної підтримки.

Формувальний експеримент довів високу ефективність програми. Після участі в програмі SH+ і PM+ виявлено статистично значущі позитивні зміни за всіма показниками:

- Рівень депресії знизився на 44,5% (з 12,8 до 7,1 балів)
- Рівень тривожності знизився на 43,4% (з 11,3 до 6,4 балів)
- Рівень стресу знизився на 43,8% (з 14,6 до 8,2 балів)
- Життєва задоволеність зросла на 36% (з 18,9 до 25,7 балів)
- Рівень адаптації підвищився на 41% (з 22,4 до 31,6 балів)

– Високий рівень адаптації зріс з 40% до 63,3% учасниць

Відбулися якісні зміни у копінг-стратегіях: зростання позитивної переоцінки на 50%, пошуку соціальної підтримки на 45,9%, зниження конфронтаційного копінгу на 24,3% та уникнення на 35,4%. Ці результати підтверджують ефективність використання доказових методик ВООЗ для психологічної підтримки жінок після розлучення.

7. Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження програми в діяльність психологічних служб.

Сформульовано комплекс рекомендацій на чотирьох рівнях:

1) Організаційний рівень: визначено критерії відбору учасниць, оптимальний розмір груп (15–25 осіб), структуру та тривалість занять, вимоги до простору та технічного забезпечення.

2) Методичний рівень: розроблено вимоги до навчання фасилітаторів (3–10 днів), систему супервізії (раз на 2 тижні), рекомендації щодо культурної адаптації програми до українського контексту.

3) Етичний рівень: визначено процедури дотримання конфіденційності, отримання інформованої згоди, роботи зі складними випадками (суїцид, насильство, травма).

4) Практичний рівень: запропоновано алгоритми впровадження у центри соціально-психологічної підтримки, сімейні консультації, громадські організації, заклади освіти. Розроблено онлайн-формат програми для підвищення доступності. Створено систему моніторингу ефективності з використанням стандартизованих інструментів (PSYCHLOPS, DASS–21, SWLS, WHODAS 2.0). Визначено економічну ефективність: вартість на одну учасницю становить 1450 грн, що у 5–10 разів дешевше традиційної психотерапії.

Дослідження підтвердило, що адаптація жінок після розлучення є багатовимірним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти особистості. Успішність адаптації визначається взаємодією особистісних ресурсів (життестійкість, самооцінка, рефлексивність), соціальної підтримки та використання конструктивних копінг-стратегій.

Розроблена та апробована програма психологічної підтримки на основі методик ВООЗ (SH+ і РМ+) довела свою високу ефективність у зниженні емоційного дистресу, підвищенні життєвої задоволеності та розвитку адаптивних стратегій подолання стресу. Програма є науково обґрунтованою, економічно доступною та практично ефективною, що дає підстави рекомендувати її для широкого впровадження у діяльність психологічних служб України.

Результати дослідження мають важливе теоретичне та практичне значення для розвитку психології сім'ї, кризової психології та психологічної практики супроводу жінок у складних життєвих обставинах. Вони створюють науково-методичну базу для підготовки фахівців та підвищення доступності якісної психологічної допомоги для жінок після розлучення в умовах сучасних викликів українського суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок з різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 9. Вип. 13. С. 177–188.
2. Бацилева О. В. Життестійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Науковий журнал «Габітус»*. 2021. № 22. С. 52–56.
3. Бацилева О. В., Астахов В. М., Пузь І. В. Дослідження психологічних аспектів готовності до шлюбу сучасної молоді. *Психологічний часопис*. 2019. № 5 (10). С. 64–83.
4. Бацилева О. В., Гресько І. М. Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис*. 2019. № 5 (11). С. 73–89.
5. Беспалько О. Психологічні особливості осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Ізмаїл, 25 травня 2023 р.). Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. С. 4–7.
6. Блинова О. Є. Трансформація цінності сім'ї у сучасному суспільстві. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: збірник наукових праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.). Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 35–37.
7. Бондарчук С. С., Гонтар Т. А., Пилипенко Н. М. Особливості переживання самотності та копінг-стратегії у жінок. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 3. С. 115–122.
8. Бранько А. Є. Особливості надання психологічної підтримки жінкам після розлучення. *Психологічний журнал*. 2024. № 2. С. 56–63.

9. Бранько А. Є., Сиско Н. П. Рекомендації психологу щодо впровадження програми підтримки жінок після розлучення. *Психологія і особистість*. 2024. № 1. С. 92–98.

10. Вакуленко Л. В. Психологічні особливості прояву страху повторного шлюбу у жінок середнього віку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 75. С. 103–110.

11. Венцеславська Т. І. Психологічна готовність розлучених людей до вступу в новий шлюб. *Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 143–149.

12. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 97–112.

13. Володарська Н. Д. Роль життєвих перспектив особистості у її психологічному благополуччі. *Наукові перспективи*. 2021. № 10 (16). С. 364–377.

14. Володарська Н. Д., Карабаєва І. І. Вплив емоційних зв'язків на розвиток психологічного благополуччя сім'ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 3. С. 29–36.

15. Вошколуп Г. Ю. Самооцінка жінок після розлучень: психологічні особливості та засоби підвищення. *Габітус*. 2021. № 25. С. 98–103.

16. Всесвітня організація охорони здоров'я. *Важливі навички у періоді стресу: ілюстроване керівництво*. Женева: Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2021. 52 с.

17. Всесвітня організація охорони здоров'я. *Problem Management Plus (PM+): Індивідуальне управління проблемами і стресом. Посібник для фасилітаторів*. Женева: Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2022. 137 с.

18. Всесвітня організація охорони здоров'я. *Self-Help Plus: груповий курс управління стресом для дорослих*. Женева: Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2022. 156 с.

19. Всесвітня організація охорони здоров'я. Європейське регіональне бюро. *Самодопомога Плюс: Груповий курс управління стресом для дорослих*.

Узагальнена версія 1.0 для апробації в польових умовах, Серія психологічних втручань низької інтенсивності, № 5. 2022.

20. Глазунов С. В. Соціологія сім'ї: навчальний посібник. Дніпропетровськ: РВВ ДДУ, 2000. 140 с.

21. Гончаренко К. В. Процес розлучення та дестабілізація подружніх взаємин у період ранньої дорослості. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2023. № 5. С. 41–47.

22. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*. 2022. Вип. 21. С. 97–107.

23. Гундештайло Ю. Д., Климчук В. О., Кляпець О. Я. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2016. 320 с.

24. Джабраїлова Г. В. Особливості зв'язку індивідуальних характеристик жінок із переживанням ними ситуації розлучення. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2013. Т. 18. Вип. 22. Ч. 1. С. 222–228.

25. Донець О. І. Особливості самоприйняття жінок після розлучення. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 380–383.

26. Дубиніна М. І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 24–27.

27. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 295 с.

28. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. Vol. III (25), Iss. 49. P. 85–88.

29. Зарецька О. О. Про особливості застосування наративного підходу у практиці кризового консультування. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року). Київ, 2016. С. 262–268.

30. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навчальний посібник. Київ: Академія, 2020. 220 с.
31. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя. 2020. № 1, т. 2. С. 28–33.
32. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
33. Колобова І. Б. Психологічні особливості інтерпретації події розірвання шлюбу жінками в контексті наративного конструювання досвіду. *Вісник Львівського університету (Сер. «Психологічні науки»)*. 2021. Вип. 8. С. 82–89.
34. Костюк Г. С. Навчання і розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1968. 187 с.
35. Костюшко Г. О. Традиційні сімейні цінності молоді в контексті їх сучасної трансформації. *Соціальна педагогіка*. 2018. Вип. 11. С. 71–78.
36. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228.
37. Крамченкова В. О. Психологія сім'ї. Харків: Видавництво «Новое слово», 2010. 238 с.
38. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). *Журнал практичного психолога*. 2007. № 3. С. 93–112.
39. Кулікова А. О. Розлучення як фактор змін «я-образу» у жінок. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7. Вип. 44. С. 121–132.
40. Кучеренко Є. В., Фалінська Т. О. 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.

41. Кучманич І. М. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2018. 180 с.
42. Кутішенко В. П., Брацкова Л. В. Особливості оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 4. С. 193–197.
43. Ларіна Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 41 (44). С. 180–191.
44. Леонова І. М. Проблема «прийняття самотності» в період після розлучення. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 3. С. 88–93.
45. Ліпич Л. Сім'я та сімейні цінності в умовах трансформації традиційних соціальних інститутів. *Релігійна свобода*. 2018. № 21. С. 14–27.
46. Луцький Р. П. Сімейні цінності як фундаментальна основа становлення та розвитку сучасної української держави. *Науково-інформаційний вісник Івано-Франківського університету права імені Короля Данила Галицького. Серія: Право*. 2019. № 8 (20). С. 30–37.
47. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 35. С. 301–318.
48. Максименко С. Д. (ред.). Програми психологічної підтримки жінок після розлучення: методичний посібник. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 156 с.
49. Матрос О. Сучасні тенденції в соціальному аналізі розлучення. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. Вип. 1. С. 81–86.
50. Мельник О. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
51. Мельник О. В., Кравченко Т. В., Канішевська Л. В., Білоцерківець І. П. Сімейні цінності: практико-орієнтований посібник до навчальної програми

«Сімейні цінності» (9 годин) для 8–9-х класів. Івано-Франківськ: НАІР, 2014. 136 с.

52. Мельник О. О. Окремі проблемні питання розлучення в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія: ПРАВО*. 2023. Вип. 77, ч. 1. С. 150–153.

53. Михайленко О. Відродження сімейних цінностей як важливий напрям сімейної політики України. Державне управління та місцеве самоврядування. 2014. Вип. 2 (21). С. 147–157.

54. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодого сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.

55. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.

56. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 262–267.

57. Опанасенко Л. А., Сіткова К. М. Психологічна готовність жінки-матері до нових стосунків після розлучення. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 9, Вип. 17. С. 211–219.

58. Павленко О. В. Формування життєвої перспективи в ситуації невизначеності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. VII, № 39. С. 232–241.

59. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

60. Поліщук І. О. Психологічна корекція конфліктності жінок середнього віку після розлучення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 4. С. 27–33.

61. Резнік Г. М. Психологічна адаптація розлучених жінок у період після розлучення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 3. С. 134–141.

62. Репецька А. В. Екзистенціальна активність та екзистенціальна рефлексія в структурі особистісного самовизначення студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2014. Вип. 43. С. 287–301.
63. Румак Т. П. Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні: монографія. Хмельницький: ХНУ, 2023. 198 с.
64. Саннікова Т. Свобода особистості та турбота про інших в дискурсі сімейних цінностей. *Релігійна свобода*. 2018. № 21. С. 35–40.
65. Сердюк Л. З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. VII, № 16. С. 36–45.
66. Сердюк Л. З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 147–159.
67. Сердюк Л. З. Ціннісно-орієнтаційна єдність як фактор психологічної сумісності подружжя. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2019. Т. IX, № 12. С. 268–277.
68. Сімейний кодекс України від 10 січня 2002 року № 2947-III. Відомості Верховної Ради України. 2002. № 21-22. Ст. 135.
69. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку: Колективна монографія. Київ: ТОВ «Основа-Принт», 2009. 248 с.
70. Сліпченко О. К. Психологічні особливості жінок із досвідом розлучення. *Вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 4. С. 134–139.
71. Сова М. О., Деніжна С. О. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ, 2014. 212 с.
72. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с.

73. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
74. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
75. Титаренко Т. М. Особистісні практики конструювання життя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. Вип. 4. С. 226–238.
76. Тітова Т. Сміслові аспекти саморегуляції особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). С. 217–225.
77. Ушакова І. Психології сім'ї: конспект лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2019. 90 с.
78. Фальова О. С., Рисована Л. М. Особливості взаємозв'язку рівня суб'єктивного контролю і актуального емоційного стану жінок з кризисних сімей, розлучених жінок та жінок зі звичайних сімей. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 58. С. 37–40.
79. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
80. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
81. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
82. Фурман А. А., Слободянюк К. М. Гендерні засади переживання страху самотності та його взаємозв'язок із самооцінкою. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 158–170.
83. Хоменко Л. В., Сидорчук Л. К. Розлучення як соціально-психологічна проблема. *Соціальна психологія та суспільство*. 2023. Т. 14, № 2. С. 67–74.
84. Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально–наочний підручник / за заг. ред. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

85. Чайка Л. М. Суб'єктивне переживання ситуації розлучення як чинник трансформації звичних форм поведінки. *Психологічні студії*. 2020. № 3. С. 122–128.
86. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 320 с.
87. Чепелєва Н. В. Самопроектування особистості у кризових життєвих обставинах. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)*. Київ, 2016. С. 28–34.
88. Шахрай В. М., Стаднік Н. В. Сімейні цінності: сутність, значущість та сучасна трансформація. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 3. С. 616–629.
89. Швалб Ю. М., Кулікова А. О. Особливості змін структурних компонентів «я-образу» особистості в складних життєвих обставинах. *International Academy Journal Web of Scholar*. 2019. № 5 (35). С. 31–38.
90. Швалб Ю. М., Максименко С. Д., Кузікова С. Б. Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія*. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 19–39.
91. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134.
92. Шулигіна Р. А. Спілкування як вагома складова соціальної адаптації особистості. *Наукові записки КУТЕП: Щорічник*. [Ред. кол. Пазенок В. С. (голова) та ін.]. Київ: Знання України, 2015. Вип. 3. С. 499–507.
93. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. 2nd ed. *New York: Guilford Press*, 2016. 402 p.
94. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. *New York: Springer Publishing Company*, 1984. 456 p.

95. Rossokha N. V. Психологічний супровід пережиття втрати (як методологічна основа підтримки після розлучення). *Journal of Psychology and Pedagogy*. 2022. № 4. P. 88–94.

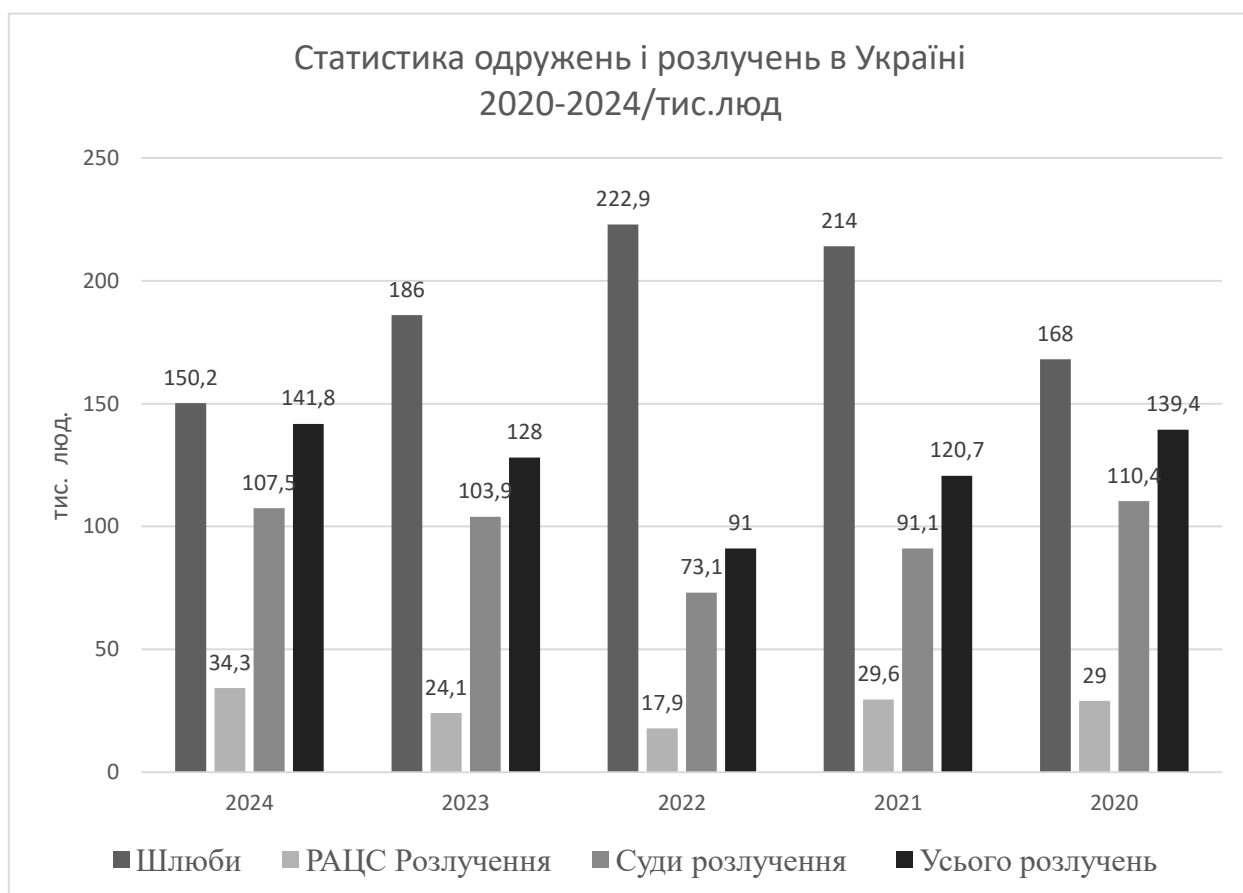
96. Tol W. A., Barbui C., van Ommeren M. Problem Management Plus (PM+): A WHO transdiagnostic psychological intervention for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. *World Psychiatry*. 2018. Vol. 17, No. 2. P. 236–237. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20537>

97. World Health Organization. *Psychological interventions for common mental health problems: WHO stepped-care model*. Geneva: WHO, 2023. 184 p.

98. World Health Organization. *Self-Help Plus (SH+): A new WHO stress management course*. Geneva: WHO, 2022. 148 p.

ДОДАТКИ

Додаток А



Оціночна шкала адаптації до сімейного життя жінок після розлучення

Будь ласка, уважно прочитайте кожне питання та оберіть варіант відповіді, який найкраще відображає вашу думку або досвід. Відповіді не мають бути правильними чи неправильними – важлива ваша особиста точка зору.

1. Ваш вік:

- ☐ 29–39 років
- ☐ 40–49 років
- ☐ 50–59 років

2. Тривалість вашого шлюбу:

- ☐ Менше 1 року
- ☐ 1–5 років
- ☐ 6–10 років
- ☐ 11–20 років
- ☐ Понад 20 років

3. Наявність дітей:

- ☐ Так, маю дітей
- ☐ Ні, дітей немає

4. Хто був ініціатором розлучення?

- ☐ Я
- ☐ Мій партнер
- ☐ Ми обое
- ☐ Інше (вказіть): ____

5. Які уявлення про сім'ю для вас зараз є провідними?

- ☐ Місце любові та підтримки
- ☐ Обов'язок і відповідальність
- ☐ Джерело стабільності та безпеки
- ☐ Можливість для саморозвитку
- ☐ Інше (вказіть): ____

6. Як ви оцінюєте свій досвід шлюбу?

- ☐ Позитивний
- ☐ Нейтральний
- ☐ Негативний

7. Як ви оцінюєте своє рішення про розлучення?

- ☐ Це було правильне рішення
- ☐ Я сумніваюся в цьому рішенні
- ☐ Я шкодую про це рішення

8. Як ви відчуваєте себе після розлучення?

- ☐ Полегшення
- ☐ Самотність
- ☐ Тривога
- ☐ Впевненість

9. Які цінності є для вас найважливішими зараз?

- ☐ Підтримка
- ☐ Фінансова стабільність
- ☐ Особиста свобода
- ☐ Виховання дітей
- ☐ Саморозвиток

10. Як ви уявляєте ідеальну сім'ю?

- ☐ Гармонійні стосунки з партнером
- ☐ Спільні інтереси та дозволя
- ☐ Стабільність і безпека
- ☐ Виховання дітей у любові
- ☐ Відсутність шлюбу як усвідомлений вибір

11. Який ваш рівень готовності до нових стосунків?

- ☐ Готова до нових серйозних стосунків
- ☐ Потрібен час для відновлення
- ☐ Не хочу нових стосунків

12. Чи відчуваєте ви достатню підтримку після розлучення?

- ☐ Отримую підтримку від сім'ї та друзів
- ☐ Відчуваю нестачу підтримки

13. Як змінилася ваша самооцінка після розлучення?

- ☐ Вона зросла
- ☐ Не змінилася
- ☐ Вона знизилася

14. Як ви оцінюєте власну адаптацію до побутових і фінансових змін?

- ☐ Я добре справляюся
- ☐ Відчуваю труднощі
- ☐ Це стало великим випробуванням

15. Відчуття майбутнього після розлучення:

- ☐ Оптимістично дивлюся у майбутнє
- ☐ Відчуваю невпевненість
- ☐ Мене лякає майбутнє

Ключ кодування для оціночної шкали:

Ваш вік:

1 = 29–39 років

2 = 40–49 років

3 = 50–59 років

Тривалість вашого шлюбу:

1 = Менше 1 року

2 = 1–5 років

3 = 6–10 років

4 = 11–20 років

5 = Понад 20 років

Наявність дітей:

1 = Так, маю дітей

2 = Ні, дітей немає

Хто був ініціатором розлучення?:

1 = Я

2 = Мій партнер

3 = Ми обоє

4 = Інше (з текстовою відповіддю)

Які уявлення про сім'ю для вас зараз є провідними? (можна вибрати 1–2 варіанти):

1 = Місце любові та підтримки

2 = Обов'язок і відповідальність

3 = Джерело стабільності та безпеки

4 = Можливість для саморозвитку

5 = Інше (з текстовою відповіддю)

Формат: якщо вибрано два варіанти, код записується як «1,3» (наприклад, любов і стабільність).

Як ви оцінюєте свій досвід шлюбу?:

1 = Позитивний

2 = Нейтральний

3 = Негативний

Як ви оцінюєте своє рішення про розлучення?:

1 = Це було правильне рішення

2 = Я сумніваюся в цьому рішенні

3 = Я шкодую про це рішення

Як ви відчуваєте себе після розлучення? (вибір 1–2 варіантів):

1 = Полегшення

2 = Самотність

3 = Тривога

4 = Впевненість

Формат: якщо вибрано два варіанти, код записується як «1,3» (наприклад, полегшення і тривога).

Які цінності є для вас найважливішими зараз? (можна вибрати 1–3 варіанти):

- 1 = Підтримка
- 2 = Фінансова стабільність
- 3 = Особиста свобода
- 4 = Виховання дітей
- 5 = Саморозвиток

Формат: код записується як «1,4» або «2,3,5» залежно від вибору.

Як ви уявляєте ідеальну сім'ю?:

- 1 = Гармонійні стосунки з партнером
- 2 = Спільні інтереси та дозволя
- 3 = Стабільність і безпека
- 4 = Виховання дітей у любові
- 5 = Відсутність шлюбу як усвідомлений вибір

Який ваш рівень готовності до нових стосунків?:

- 1 = Готова до нових серйозних стосунків
- 2 = Потрібен час для відновлення
- 3 = Не хочу нових стосунків

Чи відчуваєте ви достатню підтримку після розлучення?:

- 1 = Отримую підтримку від сім'ї та друзів
- 2 = Відчуваю нестачу підтримки

Як змінилася ваша самооцінка після розлучення?:

- 1 = Вона зросла
- 2 = Не змінилася
- 3 = Вона знизилася

Як ви оцінюєте власну адаптацію до побутових і фінансових змін?:

- 1 = Я добре справляюся
- 2 = Відчуваю труднощі
- 3 = Це стало великим випробуванням

Відчуття майбутнього після розлучення:

- 1 = Оптимістично дивлюся у майбутнє
- 2 = Відчуваю невпевненість
- 3 = Мене лякає майбутнє

Додаток В

Результати кодування Оціночної шкали адаптації до сімейного життя жінок після розлучення

Додаток Г

Опитування: Емоційний стан (DASS–21)

Учасниця	1. Вік	2. Тривалість шлюбу	3. Наявність дітей	4. Ініціатор розлучення	5. Уявлення про сім'ю	6. Оцінка досвіду шлюбу	7. Оцінка рішення про розлучення	8. Відчуття після розлучення	9. Цінності	10. Уявлення ідеальної сім'ю	11. Рівень готовності до нових стосунків	12. Підтримка після розлучення	13. Самооцінка після розлучення	14. Адаптація до побутових і фінансових	15. Відчуття майбутнього після розлучення
1	1	3	1	1	1,3	2	1	1	1,4	3	1	1	1	1	1
2	2	4	1	2	3	3	3	3	2,4	4	3	2	3	3	3
3	1	2	2	3	1,4	1	1	3	3,5	1	1	1	1	1	1
4	3	5	1	2	3	3	3	2,3	2,4	3	3	2	3	3	3
5	1	3	1	3	1,3	2	1	1	1,4,5	4	2	1	2	2	2
6	2	4	1	2	2,3	3	2	3	2,4	3	2	2	3	3	2
7	1	2	2	1	1,4	1	1	1,4	3,5	1	1	1	1	1	1
8	1	3	1	3	3	2	1	1	1,4	4	2	1	2	2	2
9	1	2	2	1	1,4	1	1	4	3,5	2	1	1	1	1	1
10	1	3	1	3	1,3	1	1	1,4	1,4,5	4	1	1	1	1	1
11	2	4	1	2	3	3	3	2,3	2,4	3	3	2	3	3	3
12	1	2	2	3	1,4	2	1	1	3,5	1	2	1	2	1	1
13	1	3	1	1	3	2	2	3	2,4	4	2	2	3	2	2
14	2	4	1	3	1,3	1	1	1	1,4	3	1	1	1	1	1
15	1)	2	2	1	1,4	1	1	4	3,5	2	1	1	1	1	1
16	1	3	1	3	3	2	1	1	1,4	4	2	1	2	2	2
17	2	4	1	2	2,3	3	2	3	2,4	3	2	2	3	3	2
18	3	5	1	2	3	3	3	2,3	2,4	4	3	2	3	3	3
19	1	3	1	4	1,3	2	1	1	1,4	3	2	1	2	2	2
20	2	4	1	2	3	3	3)	2,3	2,4	4	3	2	3	3	3
21	3	5	1	2	3	3	3	2,3	2,4	3	3	2	3	3	3
22	1	2	2	1	1,4	1	1	1,4	3,5	1	1	1	1	1	1
23	1	3	1	3	1,3	2	1	1	1,4	4	2	1	2	1	1
24	2	4	1	3	1,3	1	1	1	1,4,5	3	1	1	1	1	1
25	1	3	1	2	2,3	3	2	3	2,4	4	2	2	3	3	2
26	3	5	1	2	3	3	3	2,3	2,4	3	3	2	3	3	3
27	1	3	1	3	1,3	2	1	1	1,4	4	2	1	2	2	2
28	1	2	2	1	1,4	1	1	1,4	3,5	1	1	1	1	1	1
29	2	4	1	2	3	3	3	2,3	2,4	4	3	2	3	3	3
30	1	3	1	3	1,3	2	1	1	1,4,5	3	1	1	1	1	1

Просимо вас оцінити, наскільки кожне твердження стосувалося вас протягом останнього тижня. Оберіть варіант від 0 («ніколи») до 3 («майже завжди»)

№	Твердження	Ніколи (0)	Іноді (1)	Часто (2)	Майже завжди (3)
1	Мені було важко розслабитися	☐	☐	☐	☐
2	Я відчував сухість у роті	☐	☐	☐	☐
3	Я взагалі не міг відчувати жодних позитивних почуттів	☐	☐	☐	☐
4	У мене виникли труднощі з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження)	☐	☐	☐	☐
5	Мені було важко проявити ініціативу, щоби щось зробити	☐	☐	☐	☐
6	Я був схильний надмірно реагувати на ситуації	☐	☐	☐	☐
7	Я відчував тремтіння (наприклад, в руках)	☐	☐	☐	☐
8	Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії	☐	☐	☐	☐
9	Мене непокоїли ситуації, в яких я міг би запанікувати і виставити себе дурнем	☐	☐	☐	☐
10	Я відчував, що мені нема чого чекати	☐	☐	☐	☐
11	Я почувався неспокійним	☐	☐	☐	☐
12	Я відчував складнощі в процесі розслаблення	☐	☐	☐	☐
13	Я почувався пригніченим і сумним	☐	☐	☐	☐
14	Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю	☐	☐	☐	☐
15	Я відчував, що був на межі паніки	☐	☐	☐	☐
16	Я не міг нічим захопитися	☐	☐	☐	☐
17	Я відчував, що я нічого не вартий як особистість	☐	☐	☐	☐
18	Я відчував себе досить образливим	☐	☐	☐	☐
19	Я усвідомлював роботу свого серця при відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття прискореного пульсу)	☐	☐	☐	☐
20	Я відчував страх без будь-якої вагомої причини	☐	☐	☐	☐
21	Я відчував, що життя позбавлене сенсу	☐	☐	☐	☐

Додаток Д

Опитувальник Копінг-стратегії (WCQ) Р. Лазаруса

Інструкція: Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть (позначте корьором) цифру у відповідному стовпчику.

Учасни ця	Опинившись у скрутній ситуації, я... ніколи	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне - робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3	Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5	Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	Сподівався на диво.	0	1	2	3
8	Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9	Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10	Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11	Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12	Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13	Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14	Шукав співчуття і розуміння у когось-небудь.	0	1	2	3
15	У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16	Намагався забути все це.	0	1	2	3
17	Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18	Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19	Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20	Складав план дій.	0	1	2	3
21	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22	Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23	Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24	Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3

25	Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26	Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27	Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву	0	1	2	3
28	Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29	Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30	Щось міняв так, що все улаживалось.	0	1	2	3
31	В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32	Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замилюватися.	0	1	2	3
33	Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34	Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35	Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36	Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37	Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38	Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39	Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40	Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41	Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42	Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44	Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45	Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46	Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47	Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48	Молився.	0	1	2	3
49	Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50	Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

Шкала задоволеності життям (SWLS)

Інструкція:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. В основному моє життя близько до ідеалу.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згодна;
- 6 - згодна;
- 7 - повною мірою згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згодна;
- 6 - згодна;
- 7 - повною мірою згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згодна;
- 6 - згодна;
- 7 - повною мірою згодна.

4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згодна;
- 6 - згодна;
- 7 - повною мірою згодна.

5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згодна;
- 6 - згодна;
- 7 - повною мірою згодна.