

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В ПРОЦЕСІ ТРИВАЛОГО
РОЗЛУЧЕННЯ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241015

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, гр. ППмз-24-2 Анастасія Анастасія АНТОЩУК
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор педагогічних наук, професор Свген Свген ПАВЛЮК
науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

1 грудня 2025р.

Таїсія Таїсія КОМАР
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)


Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Анастасії АНТОЩУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічне благополуччя жінок в процесі тривалого розлучення»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Євген ПАВЛЮК, д-р педагогічних наук, професор.

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Методика "Шкала психологічного благополуччя" (К. Рифф); Шкала самоповаги (М. Розенберга); Експрес-діагностика рівня самооцінки; "Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)", розроблена З. Зіммерманом та Дж. Келлером; Авторський опитувальник «Психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення, теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя, психологічні особливості переживання розлучення у жінок, фактори що впливають на психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення, організація та методи дослідження психологічного благополуччя, аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, програма психологічної підтримки жінок у період тривалого розлучення, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 рисунка, 9 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> листопада 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>26</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач Антон Анастасія АНТОЩУК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕКерівник роботи Свген Євген ПAVЛЮК

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічне благополуччя жінок в процесі тривалого розлучення»

Здобувач Анастасія АНТОЦУК
Керівник Євген ПАВЛЮК

Кваліфікаційна робота включає 81 сторінку, 4 рисунки, 9 таблиць, перелік джерел посилення із 68 найменувань.

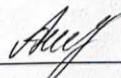
Ключові слова: психологічне благополуччя, емоційне благополуччя, подружня криза, тривале розлучення, подружній конфлікт, психологічна підтримка, самооцінка, психологічні ресурси, міжособистісні стосунки.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя жінок.

Предмет дослідження: психологічне благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення.

За результатами дослідження встановлено, що тривале розлучення істотно знижує психологічне благополуччя жінок, викликаючи емоційну напругу, зниження самооцінки, тривожність і відчуття соціальної ізоляції. Найбільш уразливими компонентами благополуччя виявилися самоприйняття, якість взаємин та контроль над життєвими обставинами. Підтверджено значний вплив індивідуальних ресурсів — емоційної стійкості, здатності до саморегуляції — а також рівня соціальної підтримки. Виявлено, що вищий рівень підтримки пов'язаний із кращою адаптацією та нижчим рівнем емоційної напруги.

Розроблена програма психологічної підтримки показала ефективність у підвищенні самоприйняття, розвитку навичок саморегуляції та активізації соціальних ресурсів. Застосування програми сприяє зменшенню тривожності та покращенню загального психологічного благополуччя. Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що цілеспрямована психологічна допомога та зміцнення внутрішніх ресурсів підвищують адаптивність жінок у період тривалого розлучення.

Дипломник  Анастасія АНТОЦУК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ТРИВАЛОГО РОЗЛУЧЕННЯ	9
1.1 Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя..	9
1.2 Психологічні особливості переживання розлучення у жінок.....	17
1.3 Фактори, що впливають на психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення.....	32
Висновки до розділу	37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ТРИВАЛОГО РОЗЛУЧЕННЯ.....	39
2.1 Організація та методи дослідження психологічного благополуччя..	39
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	45
2.3 Програма психологічної підтримки жінок у період тривалого розлучення.....	61
Висновки до розділу	68
ВИСНОВКИ	70
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	72
ДОДАТОК А АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПЕРІОД ТРИВАЛОГО РОЗЛУЧЕННЯ».....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження проблеми психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення обумовлена сучасними соціально-психологічними змінами, що відбуваються у суспільстві, та зростанням потреби у забезпеченні підтримки жінок у складних життєвих ситуаціях. Розлучення, як тривалий і комплексний процес, супроводжується значними емоційними, соціальними та економічними трансформаціями, які створюють високий рівень стресу, психологічної вразливості та загрозу психічному здоров'ю. Ця проблема набуває особливої актуальності у зв'язку із зростанням кількості розлучень та збільшенням тривалості юридичних і соціальних процедур, що пов'язані з розірванням шлюбу.

Для жінок, які переживають тривалий процес розлучення, характерними є підвищена тривожність, депресивні стани, зниження рівня самооцінки, відчуття соціальної ізоляції та послаблення міжособистісних зв'язків. Водночас сучасні дослідження психології та сімейної терапії підкреслюють, що наявність внутрішніх ресурсів, ефективних стратегій подолання стресу, а також соціальної підтримки сприяє збереженню психологічного благополуччя та формує адаптивні моделі поведінки у кризових умовах [5, с. 32].

Проблема психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення має не лише індивідуальне значення, а й соціальне, оскільки впливає на взаємодію з дітьми, соціальне функціонування, здатність відновлювати соціальні контакти та підтримувати стосунки з оточенням. Особливої ваги ця проблема набуває в умовах сучасних викликів, таких як економічна нестабільність, зростання соціальної напруги та збільшення кількості сімей у кризі, що створює сприятливий ґрунт для розвитку психоемоційних порушень.

Науковці, які досліджували дану проблему, зокрема, Г. Бережна, А. Лукашенко, Л. Мухіна, Г. Сирова, Л. Шаповал та О.Петяк, І. Козич, Л. Котлова, Є. Потапчук та С. Філь, підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки жінок у кризових ситуаціях, включаючи психотерапевтичні,

когнітивно-поведінкові та соціально-педагогічні методи [25, с. 232]. Однак, попри наявні дослідження, питання збереження психологічного благополуччя жінок у період тривалого розлучення залишається недостатньо розробленим, особливо щодо інтеграції психолого-педагогічних технологій, спрямованих на підтримку емоційної стабільності, розвитку навичок саморегуляції та адаптації до нових життєвих умов.

Отже, вибір теми дослідження «Психологічне благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення» зумовлений її високою соціальною та науковою актуальністю, необхідністю розробки ефективних методів підтримки та інтеграції психолого-педагогічних практик, спрямованих на збереження психічного здоров'я та адаптивності жінок у складних життєвих обставинах.

Об'єктом дослідження: психологічне благополуччя жінок.

Предмет дослідження: психологічне благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення.

Мета дослідження: визначити особливості психологічного благополуччя жінок у період тривалого розлучення та розробити програму психологічної підтримки, спрямовану на його збереження і підвищення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості та його складових.
2. Дослідити психологічні особливості переживання тривалого розлучення жінками.
3. Визначити фактори, що впливають на рівень психологічного благополуччя жінок у період тривалого розлучення.
4. Розробити програму психологічної підтримки жінок у період тривалого розлучення.

Гіпотеза дослідження: психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення підвищується за умови цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів.

Методи дослідження:

– *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;

– *емпіричні методи:* 1) методика "Шкала психологічного благополуччя" (К. Рифф); 2) Шкала самоповаги (М. Розенберга); 3) Експрес-діагностика рівня самооцінки; 4) "Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)", розроблена З. Зіммерманом та Дж. Келлером; 5) Авторський опитувальник «Психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення» (див. додаток В).

– *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення дослідження. Результати можуть бути використані практичними психологами, сімейними консультантами та соціальними працівниками для розробки і впровадження програм психологічної підтримки жінок у період тривалого розлучення, що сприятиме підвищенню їх психологічної стійкості, зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, розвитку конструктивних стратегій подолання кризових ситуацій.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету (РІКЦ). До експерименту було залучено 45 респонденток віком від 32 до 56 років.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом поданої до друку публікації наукової статті: Петяк О., Антощук А. Цифрові практики самопідтримки як чинник психологічного благополуччя жінок у період подружньої кризи, журнал "Перспективи та інновації", 2025. Також результати дослідження обговорювалися на XV "Всеукраїнській науково-практичній конференції "ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦІ ЯК СУБ'ЄКТА САМОТВОРЕННЯ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ", 2025.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (68 найменувань) та 1 додатку. Загальний обсяг дипломної роботи – 81 сторінок машинописного тексту (основна частина – 75 сторінок). Робота містить 9 таблиць та 4 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ТРИВАЛОГО РОЗЛУЧЕННЯ

1.1 Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя

У сучасному науковому дискурсі поняття психологічного благополуччя є одним із центральних у вивченні внутрішнього стану особистості, її здатності до самозбереження, стійкості до стресу, ефективної саморегуляції та позитивного світосприйняття. Його значущість постійно зростає на фоні глобальних соціальних змін, зростання психологічного навантаження на індивіда та потреби в збереженні ментального здоров'я в умовах життєвих криз.

Психологічне благополуччя трактується дослідниками як інтегральний психічний стан, що включає суб'єктивну задоволеність життям, відчуття гармонії із собою та навколишнім середовищем, емоційну стабільність, ціннісну орієнтацію, здатність до самореалізації та почуття життєвої наповненості. У цьому контексті благополуччя розглядається не лише як відсутність психологічних проблем чи психопатологічних симптомів, а як позитивна складова психологічного функціонування.

Дослідження зарубіжних вчених, присвячені проблемі психологічного благополуччя, спираються на два фундаментальні підходи: гедоністичний та евдемоністичний. Ці підходи мають як відмінні риси, так і спільні положення, що дозволяє комплексно розглядати феномен благополуччя людини. Корені обох концепцій відслідковуються ще в працях античних філософів, які заклали основи розуміння щастя, сенсу життя та гармонії особистості, що згодом стали теоретичною базою для сучасних психологічних досліджень у сфері суб'єктивного і психологічного благополуччя. З позиції гедоністичного підходу структура психологічного благополуччя формується взаємозв'язком трьох ключових компонентів: почуття задоволеності життям, позитивних емоцій та

негативних емоцій. Їх взаємодія визначає рівень суб'єктивного благополуччя особистості, що відображає ступінь її емоційного комфорту та життєвого задоволення.

В рамках евдемоністичного підходу центральним критерієм благополуччя є повнота самореалізації особистості в конкретних життєвих умовах. Прихильники цього підходу підкреслюють, що не все, що приносить людині задоволення, обов'язково підвищує рівень її суб'єктивного благополуччя. У історичному контексті евдемоністичне бачення благополуччя та радості розвивали такі мислителі, як Аристотель, Вольтер, Фома Аквінський, тоді як представники гедоністичного підходу – Джон Локк, Томас Гоббс та інші – зосереджували увагу на задоволенні як основному показнику щастя [5, с. 11].

У вітчизняній психології, спираючись на принципи системного підходу, особистість розглядається як інтегральний елемент складної системи, де її благополуччя формується під впливом як внутрішніх психологічних ресурсів, так і зовнішніх факторів. З позиції комплексного підходу, суб'єктивне благополуччя у вітчизняній психології визначається як багатовимірна модель, що інтегрує компоненти гедоністичного та евдемоністичного підходів, поєднуючи оцінку емоційного стану, задоволення життям та рівень самореалізації особистості. Такий підхід дозволяє більш повно і комплексно аналізувати психологічне благополуччя та визначати фактори, що сприяють його підтриманню та розвитку.

Поняття «благополуччя» в психології, як і в більшості гуманітарних наук, розглядається в контексті аналізу споріднених концептів, таких як «щастя», «задоволеність життям» (Life Satisfaction), «якість життя» (Quality of Life) та «суб'єктивне благополуччя» (Subjective Well-Being). У сфері аксіології термін «благо» традиційно трактувався як задоволення фундаментальних, споконвічних потреб людини, що формуються історично та підтверджуються життєвим досвідом. Цей підхід дозволяє розглядати благополуччя не лише як емоційний стан, але й як інтегральний показник гармонійного розвитку особистості та її взаємодії з соціальним і фізичним середовищем. Дослідження психологічного

благополуччя з різних методологічних позицій закономірно демонструють певну невизначеність у визначенні його структури та компонентів. Узагальнення різних підходів до розуміння благополуччя дозволяє виділити кілька ключових характеристик цього явища:

❖ *Позитивність* — благополуччя розглядається через наявність різних за інтенсивністю позитивних показників і переживань, що відображають емоційний і психологічний стан особистості.

❖ *Глобальність вимірювання* — враховується взаємозв'язок усіх сфер життя людини: соціальної, психологічної, фізіологічної та біологічної, що забезпечує комплексний підхід до оцінки благополуччя.

❖ *Динамічність і пролонгованість у часі* — стан благополуччя є процесуальним, що змінюється під впливом життєвих обставин та розвитку особистості.

❖ *Суб'єктивність* — переживання благополуччя визначається особистісною оцінкою життєвих подій та власного досвіду, що підкреслює індивідуальні відмінності у сприйнятті власного стану.

Підвищена увага до проблематики психологічного благополуччя зумовлена не лише його роллю в забезпеченні психічного здоров'я індивіда, а й прямим зв'язком із такими критично важливими аспектами, як адаптивність, стресостійкість, ефективність подолання труднощів, рівень емоційного вигорання, якість міжособистісних взаємин, суб'єктивне відчуття сенсу життя. Саме ці чинники стають вирішальними у період тривалих життєвих трансформацій, зокрема таких, як розірвання шлюбних стосунків [12, с. 33].

Після розгляду загальних підходів до психологічного благополуччя, а також визначення його ключових характеристик, важливо звернути увагу на соціальні детермінанти цього феномену. Одним із таких факторів є сімейний стан особистості. Дослідження показують, що перебування у шлюбі та спільне проживання з партнером асоціюється з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто проживає самотійно. Особливо цей фактор

значущий для жінок, для яких сімейний статус може суттєво впливати на емоційний стан та рівень психологічного благополуччя.

У контексті життєвих криз, зокрема періоду тривалого розлучення, зміни у сімейному статусі можуть призводити до зниження рівня благополуччя та посилення емоційного дискомфорту. Це підкреслює актуальність розробки спеціалізованих заходів психологічної підтримки, спрямованих на збереження адаптивних ресурсів жінок, стабілізацію емоційного стану та розвиток ефективних стратегій саморегуляції в умовах сімейних трансформацій [7, с. 35].

Процес тривалого розлучення є кризовим і травмуючим явищем, що супроводжується високим рівнем емоційного напруження, нестачею соціальної підтримки, деструкцією уявлень про майбутнє та часто — порушенням ідентичності. Жінки, що проходять через етап тривалого розлучення, особливо гостро переживають втрату стабільності, сімейної цілісності, зміни соціального статусу, що безпосередньо впливає на рівень їхнього психологічного благополуччя.

Враховуючи вплив сімейного стану на психологічне благополуччя, особливо в період тривалого розлучення, стає очевидною необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу. Психологічна підтримка виступає ключовим механізмом збереження внутрішніх ресурсів жінок, стабілізації емоційного стану та формування ефективних стратегій саморегуляції. Крім того, вона сприяє підтриманню соціальних зв'язків та відчуття єдності з родиною, що є особливо актуальним під час кризових змін у сімейному житті.

У науковій літературі вказується, що під час тривалих розлучень жінки нерідко стикаються з посиленням тривожності, депресивними станами, зниженням самооцінки, розгубленістю, внутрішнім опором прийняттю нової життєвої ситуації. Особливу загрозу становить хронізація внутрішньоособистісного конфлікту, що гальмує адаптаційні процеси та поглиблює деструктивні переживання. У таких умовах психологічне благополуччя виступає не просто як бажаний стан, а як ресурс, що забезпечує внутрішню стабільність, емоційний контроль, здатність до планування,

прийняття змін, перегляд життєвих орієнтирів і повернення до активної соціальної участі [42]. Психологічне благополуччя у контексті тривалого розлучення є багатовимірною категорією, яка охоплює як емоційну сферу (відчуття щастя, задоволеності життям), так і когнітивну (оцінка власного життєвого досвіду), мотиваційно-ціннісну (наявність життєвих цілей) та поведінкову (активність, продуктивна взаємодія з оточенням). Розуміння структури, критеріїв і умов формування психологічного благополуччя в таких умовах дозволяє не лише глибше осягнути специфіку жіночого досвіду у період розлучення, а й розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та супроводу.

У науковій психологічній думці поняття *психологічного благополуччя* формувалося поступово, еволюціонуючи від загальних уявлень про щастя, задоволеність життям до системного багатовимірного конструкту, який відображає як суб'єктивні переживання, так і об'єктивні умови життєдіяльності особистості [22, с. 31].

Перші спроби теоретичного осмислення психологічного благополуччя спостерігалися у працях представників гуманістичної психології. Зокрема, А. Маслоу у своїй концепції ієрархії потреб розглядав благополуччя як наслідок задоволення базових людських потреб та досягнення рівня самоактуалізації. Саме на цьому рівні, на думку дослідника, людина здатна відчувати повноту життя, цілісність Я-концепції, ціннісну узгодженість і життєву задоволеність.

К. Роджерс, інший відомий представник гуманістичного напрямку, акцентував увагу на важливості внутрішньої узгодженості особистості, автентичності та позитивної самооцінки. На його думку, психологічне благополуччя пов'язане з рівнем прийняття себе, здатністю до відкритого досвіду та інтеграції особистісних переживань. Благополучна особистість, за Роджерсом, є відкритою до змін, автономною, відповідальною та цілісною.

У 1980–1990-х роках сформувались дві ключові наукові парадигми у розумінні психологічного благополуччя — гедоністична та евдемоністична. Перша (представлена, зокрема, Д. Канеманом, Е. Дінером) орієнтується на

оцінку задоволення життям, домінування позитивних емоцій, відсутність страждань. Гедоністичне благополуччя фактично ототожнюється з щастям як станом задоволеності потреб і бажань [45].

Натомість евдемоністичний підхід (представлений роботами К. Райфф, М. Селігмана, К. Кіз) наголошує на глибинному змісті існування, реалізації потенціалу особистості, досягненні життєвих цілей, розвитку ціннісної автономії та внутрішньої узгодженості. Згідно з К. Райфф, психологічне благополуччя є результатом гармонійного розвитку особистості та визначається шістьма складовими: самоприйняттям, позитивними взаєминами з іншими, автономією, екологічним контролем, наявністю життєвої мети та особистісним зростанням [15, с. 23]. Запропонована нею модель є однією з найвпливовіших у сучасній психології і активно використовується у дослідницьких проєктах щодо вивчення психічного здоров'я, стресостійкості, посттравматичного зростання тощо.

Додатково до зазначених підходів, в межах позитивної психології (М. Селігман, С. Пітерсон) психологічне благополуччя розглядається як результат активного використання сильних сторін особистості, побудови життєво значущих цілей, розвиток оптимізму та почуття причетності. Такий підхід акцентує увагу не на уникненні проблем, а на розвитку ресурсів особистості.

У європейській психологічній традиції психологічне благополуччя часто пов'язують із концепцією якості життя, яка охоплює фізичне, емоційне, соціальне та духовне благополуччя. ВООЗ (World Health Organization) воно трактується як стан, у якому особа усвідомлює свої здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти [16].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки поняття психологічного благополуччя інтегрує в собі різноманітні підходи — від класичного гуманізму до позитивної психології — і розглядається як багатовимірне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, мотиваційні та соціальні компоненти. Це дає змогу адаптувати концепт до вивчення специфічних життєвих ситуацій, зокрема періоду тривалого розлучення як кризового життєвого етапу.

Психологічне благополуччя як складне й багатоаспектне психічне утворення включає в себе сукупність взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують гармонійне функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності. У науковій літературі воно часто розглядається як інтегральний показник психічного здоров'я, суб'єктивного досвіду задоволеності життям, рівня адаптаційних ресурсів, емоційної стабільності та соціальної залученості.

Згідно з К. Райфф, психологічне благополуччя не є уніфікованим або одномірним феноменом — навпаки, воно постає як структурно складне багатовимірне утворення, кожен компонент якого відображає окремий вимір життєдіяльності особистості та її внутрішньої узгодженості. Розглянемо детально ці компоненти [3, с. 54]:

1. Самоприйняття. Цей компонент є фундаментальним для психологічного благополуччя, адже він відображає здатність особистості позитивно сприймати себе як цілісну особистість, із власною історією, якостями, цінностями, досягненнями й невдачами. Людина з високим рівнем самоприйняття визнає як свої позитивні сторони, так і обмеження, не заперечуючи їх і не витісняючи з усвідомлення. Така особистість має стійке почуття власної гідності, адекватну самооцінку, демонструє прийняття свого минулого досвіду, зокрема негативного, як невід'ємної складової особистісного зростання. Натомість низький рівень самоприйняття часто супроводжується самозвинуваченням, соромом, надмірною критичністю до себе, що є характерним для осіб у кризових життєвих ситуаціях, зокрема в період тривалого розлучення.

2. Позитивні взаємини з іншими. Цей компонент відображає здатність індивіда встановлювати та підтримувати глибокі, довірливі, емоційно значущі стосунки з іншими людьми. Він включає емпатію, повагу до іншого, емоційну відкритість, готовність до співпраці, прийняття та надання підтримки. Наявність позитивних міжособистісних взаємин є важливим ресурсом соціального й емоційного функціонування особистості, її стійкості до стресів, самооцінки та ідентичності. Особливої ваги цей компонент набуває в умовах розлучення, коли

система соціальних зв'язків жінки зазнає змін, а підтримка значущих осіб може виступати як компенсаторний механізм подолання психоемоційної напруги.

3. Автономія. Автономія означає здатність особистості керуватися внутрішніми цінностями та переконаннями, а не зовнішніми очікуваннями, думками оточення чи соціальним тиском. Особа з високим рівнем автономії здатна приймати самостійні рішення, бути відповідальною за свої дії, підтримувати власну точку зору навіть в умовах опозиції з боку соціального оточення. Вона зберігає внутрішню стійкість і цілісність у критичних обставинах. У процесі тривалого розлучення саме автономія дозволяє жінці утримувати межі власного Я, не зливатися з ситуацією втрати або конфлікту, що сприяє збереженню суб'єктності та зниженню ризику психологічної залежності.

4. Контроль над оточенням. Цей компонент відображає здатність особистості ефективно взаємодіяти із соціальним та фізичним середовищем, адаптувати його до своїх потреб або адаптуватися до його змін. Особа з розвиненим відчуттям контролю над середовищем уміє будувати структуру власного життя, управляти подіями, приймати рішення щодо важливих сфер життєдіяльності (кар'єра, побут, взаємини), не втрачаючи суб'єктивного контролю. У контексті тривалого розлучення цей компонент відіграє вирішальну роль у подоланні відчуття хаосу, невизначеності, безпорадності, яке часто супроводжує жінку в період емоційної та соціальної дезінтеграції.

5. Наявність життєвої мети. Цей вимір психологічного благополуччя включає усвідомлення життєвого сенсу, наявність цілей і прагнень, які надають смислове наповнення повсякденній активності. Людина, яка має чітке уявлення про власну життєву місію, демонструє вищу мотивацію до дії, більшу стійкість у складних ситуаціях, здатність до подолання втрат. Для жінки, яка переживає тривалий процес розлучення, відновлення або переосмислення життєвих цілей може виступати як чинник психічного відновлення, зменшення симптомів фрустрації та розвитку особистісної зрілості.

6. Особистісне зростання. Цей компонент визначає прагнення до розвитку, відкритість до нового досвіду, готовність до змін і постійного

самовдосконалення. Людина, яка орієнтована на особистісне зростання, сприймає себе як таку, що змінюється й розвивається, шукає нові можливості для самореалізації, прагне до поглибленого саморозуміння. У період тривалого розлучення здатність до особистісного зростання дозволяє жінці вийти за межі ролі "жертви", трансформувати кризу у стимул до самовизначення, розвитку внутрішньої сили, переоцінки життєвих пріоритетів [20].

Отже, психологічне благополуччя виступає багатовимірним і структурно складним феноменом, що включає низку взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких відображає окремий аспект життєдіяльності особистості та її внутрішньої узгодженості. Фундаментальними складовими є: самоприйняття, що забезпечує стійке відчуття власної гідності та адекватну самооцінку; позитивні взаємини з іншими, які формують соціальну підтримку та емоційну стійкість; автономія, що сприяє збереженню суб'єктності та внутрішньої цілісності; контроль над оточенням, який дозволяє ефективно взаємодіяти із соціальним і фізичним середовищем; наявність життєвої мети, що надає смислове наповнення повсякденній діяльності; та особистісне зростання, що стимулює розвиток і самореалізацію. У контексті тривалого розлучення ці компоненти набувають особливої значущості, оскільки вони визначають здатність жінки адаптуватися до кризових умов, підтримувати емоційне благополуччя та відновлювати внутрішні ресурси.

1.2 Психологічні особливості переживання розлучення у жінок

Шлюб та сім'я є важливими соціальними інститутами, які завжди викликали значну увагу суспільства. Знання їхніх особливостей і вміння спрямовувати їх розвиток мають першорядне значення, адже стан цих інститутів впливає на відтворення населення, формування та передачу духовних і культурних цінностей.

Особи, що вступають у шлюб, зазвичай очікують на стабільне та щасливе спільне життя. Проте реалії часто не відповідають очікуванням, і чим вищі надії

на гармонійні стосунки, тим більш виразними можуть бути розчарування. Дезорганізація подружнього життя, хронічні конфлікти та труднощі у взаєморозумінні між партнерами найчастіше проявляються у статистиці розлучень. Сучасні дослідження свідчать, що розпадається приблизно кожний другий шлюб. За оцінками фахівців, стрес, пов'язаний із розлученням, займає друге місце серед життєвих кризових подій після смерті партнера (С. Брискоу, Д. Смітт, В. Квін) [26, с.9].

Проблема переживання подружжям етапів стратегій та процесу розлучення досліджувалася численними вітчизняними та зарубіжними фахівцями, серед яких А. Валлер, Р. Вайзман, Р. Вейс, С. Дак і Л. Лі, Леві та Джаффе, Кесслер, Шнейдер, Л. Гозман, М. Кент, Є. Потапчук, О.Петяк, А. Розенфельд та інші.

У психологічних дослідженнях М. Мольца, Е. Кюблер-Росс, Е. Паркес, Е. Хитерінгтон, Д. Броуді, А. Моховникової, Є.Потапчук та інших отримало своє відображення вивчення переживань, пов'язаних із розлученням, зокрема процесу горя та втрати, який супроводжує дану життєву подію. Ці роботи дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації подружжя до розриву сімейних зв'язків і формування стратегій подолання емоційного стресу під час розлучення.

За даними деяких досліджень, більшість розлучених осіб здатні впоратися з проблемами, пов'язаними з розривом, приблизно через 2–3 роки після остаточного розлучення, відновлюючи відчуття психологічного благополуччя [10, с.45]. Проте впродовж цього періоду вони зазнають значних психологічних, соматичних, матеріально-економічних та соціальних труднощів.

Для жінок розлучення зазвичай стає серйозною життєвою кризою, що супроводжується гострими емоційними переживаннями, такими як відчуття «мене більше не люблять» чи «я погана мати». Емоційні реакції жінок на розлучення зазвичай більш інтенсивні, ніж у чоловіків, проте вони швидше відновлюють психологічну рівновагу. У чоловіків часто спостерігається тимчасове «забуття» проблем, однак згодом вони відчувають тривале

незадоволення. Чоловіки мають більше можливостей відволіктися від стресу через хобі чи меншу залежність від соціального оточення, однак переживання неблагополуччя внаслідок розлучення може тривати довший час [45, с. 23].

До цих труднощів додаються обмеження у спілкуванні з дітьми, що посилює емоційний дискомфорт. За даними соціологічного опитування М. Соловйова на запитання «Чи бажаєте ви повернутися у колишню сім'ю?», позитивно відповіли лише 19,5 % чоловіків та 8,51 % жінок, що свідчить про стійкий психологічний вплив розлучення на життя подружжя [10].

Процес розриву стосунків у жінок часто супроводжується відчуттями розчарування, недовіри до оточення або злості на когось. Почуття покинутості партнером може призводити до того, що жінці здається, ніби вона стала непотрібною, нецікавою або непримітною для інших. Часто виникає думка про власну самотність, уявлення, що всі інші вже мають пару, і відчуття соціальної ізоляції, коли навколишні можуть сприймати її як конкурента або зневажати.

Розлучення виступає чинником, який значно підвищує ризик виникнення почуття самотності у жінок. Хоча проблема жіночої самотності є предметом численних досліджень, вона досі залишається недостатньо розробленою в науковій літературі. Більшість дослідників відзначають, що жінки переживають самотність складніше, ніж чоловіки, оскільки для них характерна підвищена потреба в емоційній прихильності, відчутті соціальної приналежності та підтримки з боку близьких [22, с.35].

Розлучення є однією з найбільш стресогенних подій у житті людини, що передбачає руйнування значущих емоційних, соціальних та економічних зв'язків. Для жінки цей процес часто супроводжується не лише зміною сімейного статусу, але й глибокими внутрішніми трансформаціями, які охоплюють емоційну сферу, систему цінностей, ідентичність та уявлення про майбутнє.

У науковій літературі розлучення визначається як юридично оформлене розірвання шлюбних відносин між подружжям, що супроводжується трансформацією сімейної системи та змінами у соціальних, економічних і психологічних статусах її членів. У соціально-психологічному вимірі

розлучення — це не лише правовий акт, а й багатовимірний кризовий подія, яка зачіпає емоційну сферу, міжособистісні зв'язки, систему підтримки та життєві плани особистості. Упродовж останніх років проблема розлучень залишається актуальною як для українського, так і для світового суспільства, оскільки вона безпосередньо впливає на стабільність сімейних інститутів, соціалізацію дітей та психоемоційний стан подружжя. За даними Державної служби статистики України, у період до 2022 року рівень розлучень коливався в межах 3–4 випадків на 1 000 осіб населення щороку (ДССУ, 2021). Світові дослідження свідчать, що у багатьох країнах Європи та Північної Америки близько 40–50 % зареєстрованих шлюбів завершуються розірванням [33, с.145].

Повномасштабна війна, розпочата в Україні у лютому 2022 року, істотно трансформувала динаміку шлюбно-сімейних процесів. У перші місяці збройної агресії спостерігалось зменшення кількості розлучень, що можна інтерпретувати як тимчасовий ефект соціальної консолідації перед обличчям загрози. Однак уже у 2023–2024 рр. статистичні показники зафіксували суттєве зростання кількості розірвань шлюбу. Зокрема, за даними Міністерства юстиції України, у 2024 році кількість розлучень зросла більш ніж на 40 % порівняно з попереднім роком, тоді як кількість шлюбів зменшилася на 19 % (Мін'юст України, 2025).

У 2024 році в Україні було укладено близько 150,2 тис. шлюбів та зареєстровано близько 141,8 тис. розлучень, що свідчить про майже паритетне співвідношення цих показників. За даними дослідженнями найбільша кількість випадків розірвання шлюбу спостерігалася у місті Києві, а також у Дніпропетровській, Харківській та Одеській областях. У регіонах, безпосередньо наближених до зон бойових дій (Херсонська, Донецька області), показники реєстрації шлюбів та розлучень мають специфічну динаміку, зумовлену масовими переміщеннями населення та відсутністю можливості здійснювати відповідні реєстраційні дії [12, с.15].

Причини зростання кількості розлучень у період воєнного стану багатофакторні. Серед основних соціально-психологічних детермінант дослідники виокремлюють: тривалу просторову розлуку подружжя, зумовлену

мобілізацією або евакуацією; підвищення рівня емоційного вигорання та тривожності; економічну нестабільність; а також переоцінку життєвих цінностей у ситуації постійної загрози. У сукупності ці чинники формують нові виклики для інституту сім'ї та потребують поглибленого психологічного аналізу.

Аналіз статистичних і соціальних даних засвідчує, що в умовах воєнного стану в Україні розлучення набули більшої інтенсивності, що відображає не лише індивідуальні проблеми у подружніх стосунках, а й широкий соціокультурний контекст, пов'язаний із кризовими подіями на рівні держави.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що процес розлучення має гендерно специфічний характер, оскільки соціальні ролі, очікування та ресурси, доступні чоловікам і жінкам, значно різняться. Розлучення для жінок часто є не лише розривом подружніх стосунків, але й критичною життєвою подією, яка потребує комплексної адаптації у соціальній, економічній та психологічній сферах [10, с.45].

Згідно з дослідженнями, проведеними у країнах Європи та Північної Америки, жінки після розлучення частіше за чоловіків беруть на себе основну відповідальність за виховання дітей. Це зумовлює зростання навантаження у побутовій та емоційній сферах, що, у поєднанні з можливим зниженням матеріального добробуту, створює додаткові стресові фактори.

В українському контексті ситуація ускладнюється тим, що навіть у мирний час переважна більшість дітей після розлучення залишалася проживати з матір'ю (ДССУ, 2021) [33, с.22]. В умовах війни цей показник зростає, оскільки багато чоловіків перебувають у Збройних Силах України або залишаються на територіях, де тривають бойові дії, що призводить до фактичної повної відповідальності жінок за побутове, емоційне та економічне забезпечення сім'ї. Дослідження психологічних наслідків розлучення свідчать, що жінки більш схильні до проявів емоційної дезадаптації, зокрема депресивних і тривожних станів, особливо у перші місяці після розриву. Це пов'язано не лише з втратою подружнього партнера, але й зі змінами соціальної ідентичності, порушенням

усталеного способу життя та необхідністю швидкого прийняття важливих рішень у нових обставинах.

Варто зазначити, що для жінок у період розлучення надзвичайно важливим є рівень соціальної підтримки. Як підкреслюють наукові дослідження, наявність підтримувальних зв'язків із родиною, друзями чи соціальними інститутами значно пом'якшує негативний вплив розлучення на психологічне благополуччя. Водночас, за відсутності такої підтримки, ризик формування хронічних емоційних розладів зростає. Виокремлення жінок як окремої групи у дослідженнях процесу розлучення є науково обґрунтованим з огляду на поєднання економічних, соціальних та психологічних викликів, що виникають у них значно частіше та інтенсивніше, ніж у чоловіків. В умовах сучасної України, з урахуванням воєнного стану, ці фактори набувають особливої гостроти, що зумовлює необхідність цілеспрямованого аналізу феномену психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення.

Переживання розлучення як соціально-психологічного феномену досліджується у світовій психологічній науці через низку теоретичних концепцій, кожна з яких висвітлює специфічні аспекти даної проблематики. До найбільш розповсюджених та інформативних підходів належать соціально-психологічний, психоаналітичний, гуманістичний підходи, а також теоретичні положення кризової психології. Розгляд цих концепцій дає змогу комплексно оцінити механізми психологічної адаптації особистості у процесі розлучення.

У рамках соціально-психологічного підходу розлучення трактується як руйнування соціальної системи сім'ї, яка є основною клітинною одиницею суспільства, а також складною мережею взаємозалежних соціальних ролей і зв'язків. Розірвання шлюбу призводить до суттєвих змін у структурі соціальних відносин, що супроводжується трансформацією ролей, статусів і функцій подружжя у міжособистісному та соціальному вимірах [10]. Соціально-психологічна перспектива підкреслює, що розлучення є подією, яка не тільки змінює індивідуальні соціальні позиції, а й викликає порушення соціальних мереж підтримки [10]. Зокрема, для жінок розлучення часто супроводжується

ізоляцією та підвищенням відповідальності за виконання соціальних і сімейних функцій, що створює додаткове психологічне навантаження. Таким чином, цей підхід акцентує увагу на впливі соціальних факторів, що модулюють процес переживання розлучення.

Психоаналітична теорія, базуючись на роботах Фрейда (1920/1955) та теорії прив'язаності Боулбі (1980), розглядає розлучення як травматичний досвід втрати об'єкта, який є центральним для емоційного благополуччя особистості. Втрата партнера, що виступає як важливий об'єкт прив'язаності, активує процеси горювання, які включають стадії заперечення, гніву, торгу, депресії та прийняття. Відповідно до цієї концепції, емоційне переживання розлучення є багатошаровим процесом, що пов'язаний із повторною актуалізацією внутрішньоособистісних конфліктів і болісних спогадів дитячого віку [14, с.53]. Для жінок це означає, що розрив подружніх стосунків може спричинити значний рівень тривожності, почуття втрати стабільності та безпеки, а також впливати на подальші можливості формування нових міжособистісних зв'язків.

У гуманістичній психології, представники якої Маслоу та Роджерс є одними з ключових фігур, розлучення розглядається як кризова подія, що потенційно стимулює особистісне зростання та розвиток самоактуалізації. На відміну від моделей, що фокусуються на втраті, гуманістичний підхід акцентує увагу на можливостях, які відкриваються перед індивідом у кризовій ситуації, зокрема на формуванні нових життєвих сенсів, перегляді цінностей та внутрішній трансформації. З цієї перспективи переживання розлучення у жінок розглядається як потенційний каталізатор позитивних змін, за умов наявності адекватної підтримки з боку соціального оточення, а також власних ресурсів особистості. Гуманістична психологія підкреслює значення саморефлексії та внутрішньої мотивації у процесі адаптації до нових життєвих обставин [22, с.32].

Кризова теорія, зокрема роботи Каплана та Гілла, трактує розлучення як життєву кризу — ситуацію, що створює значний стрес і вимагає мобілізації адаптаційних ресурсів особистості. За цією концепцією, криза виникає у момент дисбалансу між вимогами зовнішнього середовища та внутрішніми

можливостями індивіда для їх подолання. У процесі переживання розлучення адаптивність залежить від ступеня доступності внутрішніх (психологічна стійкість, емоційний інтелект) та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, матеріальна стабільність). Недостатність таких ресурсів може призводити до формування хронічних стресових розладів, тоді як їх наявність сприяє успішній психологічній реорганізації.

Психологічне переживання розлучення часто описується через послідовність емоційних і когнітивних станів, що відображають внутрішню трансформацію особистості в процесі адаптації до втрати. Однією з найвпливовіших моделей, яка стала основою для досліджень сімейних втрат, є модель п'яти стадій горювання, запропонована Елізабет Кюблер-Росс. Вона була адаптована Джоном Боулбі в рамках теорії прив'язаності для пояснення процесів, що відбуваються під час розриву емоційних зв'язків у дорослих. Застосування цих моделей у контексті розлучення дозволяє виявити характерні етапи емоційного реагування, притаманні особливо жінкам як найбільш уразливій групі (таб. 1.1) [43, с.54].

Таблиця 1.1 – Основні етапи переживання розлучення у жінок

Етап переживання	Характеристика етапу	Психологічні особливості
Заперечення та шок	Початковий емоційний стан, що характеризується несприйняттям факту втрати	Розгубленість, нереальність ситуації, захисні механізми (приглушення емоцій)
Гнів та образа	Відчуття гніву, образи, розчарування, спрямовані на партнера або себе	Посилення внутрішніх конфліктів, агресія або пригнічення емоцій

Етап переживання	Характеристика етапу	Психологічні особливості
Торг та надія на примирення	Пошук шляхів збереження стосунків, внутрішні перемовини, надія на відновлення	Амбівалентність почуттів, страх втрати та прагнення стабільності
Депресія та емоційне виснаження	Усвідомлення незворотності втрати, пригнічений стан, сум, тривога	Втрата життєвого сенсу, самотність, зниження самооцінки
Прийняття та адаптація	Психологічне прийняття розлучення, формування нової життєвої перспективи	Відновлення цілісності, переосмислення цінностей, побудова нових соціальних зв'язків

Інтенсивність та тривалість переживання розлучення визначаються комплексом взаємопов'язаних чинників, що охоплюють індивідуальні характеристики особистості, соціальне оточення, культурно-гендерні установки, а також специфіку самого процесу розлучення. Особистісні особливості, зокрема темперамент, рівень емоційної стабільності та самоприйняття, є важливими детермінантами психологічної адаптації. Так, особи з підвищеним рівнем невротизму і низькою емоційною стійкістю зазвичай переживають розлучення більш гостро і тривало, тоді як високий рівень самоприйняття сприяє зниженню вразливості до емоційного дистресу.

Соціальне середовище відіграє визначальну роль у модулюванні реакції на розлучення. Наявність підтримки з боку родини, близьких друзів та соціальних інституцій суттєво пом'якшує негативний вплив подружньої втрати, сприяючи більш ефективній адаптації та зменшенню рівня стресу. Поряд з цим, фінансова стабільність має критичне значення, оскільки матеріальна забезпеченість знижує тривожність, пов'язану з життєвими змінами, і дозволяє зосередитися на психологічному відновленні [5, с.22].

Важливого значення набувають культурні й гендерні установки, що формують суспільне ставлення до розлучених жінок. У культурному контексті, де розлучення сприймається як соціальне табу або негативна подія, жінки можуть зазнавати стигматизації, соціальної ізоляції та зниження статусу, що посилює психологічний дискомфорт і подовжує період емоційної дезадаптації. Гендерні ролі, які традиційно покладають на жінок відповідальність за збереження сімейної єдності, також збільшують внутрішній конфлікт і емоційне навантаження у процесі розлучення.

Особливості самого процесу розлучення мають безпосередній вплив на якість і тривалість переживання. Мирне розлучення, що відбувається на основі взаємної згоди, зазвичай супроводжується менш вираженим стресом і швидшою адаптацією, тоді як конфліктні розлучення, особливо з залученням судових процедур і суперечок щодо дітей, значно ускладнюють емоційну реабілітацію та підвищують ризик формування хронічних психологічних проблем [4, с.54].

Інтенсивність та тривалість переживання розлучення є результатом багатовимірної взаємодії особистісних, соціальних, культурних та ситуативних факторів, що вимагає комплексного підходу у дослідженні та підтримці жінок у процесі подолання сімейної втрати. Процес адаптації до розлучення значною мірою залежить від обраних індивідом стратегій подолання стресу (coping strategies), які визначають ефективність регуляції емоційного стану та відновлення психологічного благополуччя. У психологічній літературі стратегії подолання (coping strategies) визначаються як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, які індивід застосовує для управління внутрішніми і

зовнішніми вимогами, що перевищують його ресурси [54]. Відповідно до їх спрямованості та функціональної ефективності, ці стратегії умовно поділяють на дві основні групи: адаптивні (ефективні) та неадаптивні. Адаптивні стратегії сприяють конструктивному реагуванню на стресові події, підтримують збереження психологічного благополуччя і стимулюють особистісне зростання. Серед них важливе місце посідає активний пошук соціальної підтримки — звернення за емоційною, інформаційною та практичною допомогою до родини, друзів або фахівців, що знижує відчуття ізоляції і значно пом'якшує негативні емоції. Також до ефективних стратегій належить саморозвиток, що включає в себе свідоме переосмислення життєвих цінностей, пошук нових смислів, а також розвиток внутрішніх ресурсів особистості, що відповідає гуманістичному підходу до кризи як можливості особистісної трансформації. Психотерапевтична підтримка також є одним із важливих інструментів адаптації, дозволяючи систематизувати переживання, опрацьовувати емоційний біль та формувати конструктивні моделі поведінки.

На противагу адаптивним, неадаптивні стратегії подолання характеризуються ухиленням від вирішення проблеми та неефективним управлінням емоціями. Вони часто проявляються у формі соціальної ізоляції, уникання спілкування, пасивності або ж залежності від психоактивних речовин, що тимчасово знімає емоційний дискомфорт, але в довгостроковій перспективі посилює психологічні труднощі та може призводити до хронізації стресу. Такі стратегії значно обмежують можливості для особистісного розвитку і сприяють зниженню рівня психологічного благополуччя. Особливо небезпечним є формування залежностей, які погіршують соціальні зв'язки і підсилюють відчуття безвиході. Гендерні особливості вибору стратегій подолання також мають значущий вплив. Дослідження свідчать, що жінки частіше застосовують емоційно орієнтовані стратегії, такі як відкриття почуттів та пошук підтримки, що, з одного боку, забезпечує їм доступ до ресурсів допомоги, а з іншого — може підсилювати емоційну вразливість у разі відсутності підтримки. Чоловіки ж зазвичай використовують більш раціоналізовані та унікальні способи подолання

стресу, що часто призводить до внутрішньої емоційної ізоляції. Таким чином, адекватний вибір стратегій подолання має визначальний вплив на рівень психологічного благополуччя і здатність до адаптації в умовах кризи, якою є розлучення [62, с.125].

До ефективних стратегій подолання належить активний пошук соціальної підтримки, що включає звернення за допомогою до родини, друзів, психологів або груп підтримки. Соціальна підтримка забезпечує емоційне розвантаження, підвищує відчуття безпеки та знижує рівень ізоляції, що сприяє більш швидкій адаптації. Крім того, ефективною є стратегія саморозвитку — інвестування зусиль у особистісне зростання, навчання, зміцнення внутрішніх ресурсів, що дає змогу переосмислити життєві цінності та віднайти нові життєві цілі. Також важливою складовою є психотерапевтична підтримка, яка допомагає опрацювати емоційні переживання, моделювати адаптивні реакції та формувати конструктивні моделі поведінки. Водночас неадаптивні стратегії, такі як соціальна ізоляція, уникання проблемних ситуацій, емоційне відчуження та вживання психоактивних речовин, можуть тимчасово полегшувати стан, але у довгостроковій перспективі поглиблюють психологічні труднощі. Особливо шкідливими є залежності, які погіршують якість життя, послаблюють соціальні зв'язки і блокують розвиток особистості [32].

Гендерні особливості вибору стратегій подолання також мають вагомe значення. Дослідження показують, що жінки частіше використовують емоційно орієнтовані стратегії, зокрема звертаються за соціальною підтримкою та відкрито висловлюють свої почуття, тоді як чоловіки більше схильні до уникання і раціоналізації. Однак надмірне емоційне занурення без відповідної підтримки може підсилювати вразливість, тому для жінок є важливою збалансованість між емоційною експресією і розвитком когнітивних стратегій подолання.

Аналіз літератури свідчить про те що, процес переживання розлучення характеризується багатогранністю психологічних особливостей, які відображаються у послідовності емоційних етапів, впливі індивідуальних, соціокультурних і ситуативних чинників, а також у виборі стратегій подолання

стресу. Аналіз наукових підходів та емпіричних даних дозволяє стверджувати, що ефективна адаптація до розлучення передбачає здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси та залучати соціальну підтримку, що сприяє відновленню психологічного благополуччя [22, с.52].

Кризовий період розлучення для жінки часто пов'язаний із переосмисленням власної ролі та значущості в житті. Такий стан активізує особистісні ресурси, зокрема відповідальність, альтруїзм, психічну витривалість, доброту та емпатію. Наявність цих якостей сприяє підтриманню психологічної рівноваги та адаптивного функціонування жінки в умовах складного життєвого періоду. Відповідальність, або її відсутність, невидимо присутня у всіх сферах життя та проявляється у поведінці людини; при цьому, якщо її наявність часто залишається непомітною, то відсутність одразу помітна. С. Рубінштейн розглядав відповідальність не як слідування формальним обов'язкам, догмам або встановленим правилам, а як здатність усвідомлювати проблеми в процесі життєдіяльності, своєчасно їх виділяти, аналізувати та ухвалювати відповідні рішення. Таким чином, суб'єкт у реальному житті функціонує поза абстрактними догмами та формальними нормами.

Як зазначає К. Абульханова-Славська, відповідальність передбачає вірність самому собі, довіру до етичного змісту власних відчуттів, впевненість у власній правоті, а також здатність відповідати не лише за себе, але й за інших людей, їхні долі та характер взаєностосунків із ними [43, с.12].

У низці досліджень встановлено, що процес відновлення та оптимізації психічного стану жінки значною мірою визначається її персонологічним типом (В. Москаленко, Р. Поттер-Ефрон, О. Сімонова) [43, с.23]. У роботі О. Савчук описано чотири персонологічні типи жінок, характеристики яких дозволяють глибше зрозуміти психологічний стан розлучених жінок та забезпечують більш комплексний підхід до аналізу можливостей надання їм психокорекційної підтримки. Враховуючи важливість цього аспекту, доцільно детальніше розглянути особливості, які, на думку автора, властиві кожному з цих типів.

Жінки, які належать до контролюючого типу, характеризуються вираженим компульсивним прагненням контролювати події та поведінку оточуючих. Їм властива агресивна модель поведінки, завищена самооцінка та нечіткі межі власної «Я-концепції». Через недостатнє усвідомлення власної сутності, бажань і потреб вони постійно зосереджуються на особистому житті та вчинках інших членів сім'ї, відчуваючи відповідальність за їхні думки, почуття й дії. Відсутність критичного ставлення до себе робить таких жінок надмірно вимогливими до інших, встановлюючи високі стандарти для членів родини. Їм властива прихована егоцентрична позиція та внутрішньо орієнтоване сприйняття проблем, при якому основну увагу вони зосереджують на власних діях і помилках. Внаслідок цього контролюючий тип жінок часто перебуває у стані тривоги або депресії [33].

Жінки рятівного типу проявляють сильне компульсивне прагнення захищати членів родини від негативних оцінок та критики. У них спостерігаються спотворені уявлення про власні можливості та обмежене реалістичне усвідомлення своєї особистості. Для цього типу характерна зовнішньо орієнтована спрямованість, що виражається у високій залежності від оцінок оточення та турботі про те, як їх сприймають інші. Такі жінки часто втрачають здатність розпізнавати і усвідомлювати власні почуття, а також мають труднощі з ідентифікацією власних проблем і бажань, що ускладнює адекватне реагування на життєві виклики.

Жінки рятівного типу проявляють імпульсивну модель поведінки та часто вербалізують свої емоційні переживання, акцентуючи увагу на труднощах і проблемах у власному житті. Вони рідко висловлюють ідеї щодо зміни свого становища, схильні до гіперболізації турботи про інших і прагнуть бути незамінними та потрібними [32, с. 12]. Представниці цього типу намагаються перебувати в центрі всіх подій і відчувають страх бути покинутими. Вони мають зовнішньо орієнтовану (екстернальну) позицію та залежать від думки значущих і авторитетних осіб. У міжособистісних стосунках вони часто займають

конформістську позицію, а їхнє мислення схильне до стереотипів і формує соціальні настанови ірраціонального характеру.

Жінки апатичного типу втрачають здатність до активних дій та ініціативи щодо зміни свого становища в сім'ї. У них спостерігається знижена мотивація, високий рівень тривожності, страху та невпевненості в собі, що значно фруструє поведінку. Когнітивні уявлення про себе носять деструктивний та ірраціональний характер. Представниці цього типу відзначаються загостреним почуттям провини, яке часто підтримується стереотипними уявленнями про роль жінки в сім'ї. Вони мають труднощі з формулюванням власних думок і вираженням почуттів, характеризуються ригідністю, підвищеною толерантністю до емоційного болю, легковірністю та довірливістю. Сприйняття життєвих подій визначається внутрішньо орієнтованою позицією [54].

Персонологічний тип, як прояв певної моделі поведінки жінки в її життєвому сценарії, визначає рівень її активності та здатність ефективно мобілізувати власні психологічні ресурси в складних життєвих обставинах, зокрема після розлучення.

Соціальна дезадаптація особистості часто призводить до виникнення фрустрації, наслідки якої можуть бути конструктивними за умови зміни засобів досягнення мети або самої мети, ідеалів та цінностей. На життєвому шляху жінка майже неминуче стикається з кризовими ситуаціями, однією з яких є розлучення. Подолання таких кризових моментів може стати поворотним етапом у її житті, стимулюючи зміну життєвого кредо та перебудову ієрархії цінностей. Іноді подібні зміни сприяють зменшенню тривожності, підвищенню порогу толерантності до стресових ситуацій та зниженню емоційного напруження.

Конфліктні ситуації змушують жінку здійснювати вибір: активно добиватися поставленої мети або уникати негативних переживань. Якщо тривалий час вибір залишається нерозв'язаним, виникає тривожність, що запускає захисні механізми, такі як реакції відокремлення, проекції або заміщення. Найскладніше полягає у формуванні у жінки готовності сміливо зустрічати труднощі, долати їх та брати відповідальність за власне життя. Лише

усвідомивши та взявши на себе відповідальність за власні вчинки та долю, розлучена жінка може звільнитися від ролі «жертви» й стати активним «господарем» власного життя [53].

Водночас несприятливі умови, зокрема відсутність підтримки, конфліктність процесу розлучення, а також використання неадаптивних стратегій подолання, можуть призводити до затяжних психологічних труднощів і зниження якості життя. Таким чином, зв'язок між переживанням розлучення та рівнем психологічного благополуччя є діалектичним і залежить від множинних факторів, які необхідно враховувати при розробці програм психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків [14, с. 32].

1.3 Фактори, що впливають на психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення

Психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення є результатом складної взаємодії різноманітних факторів, що впливають на рівень адаптації, стресостійкості, здатності до саморегуляції та формування нової життєвої стратегії. Сучасні українські дослідження (Потапчук, Кузьменко, Ярошенко, Петяк) відзначають, що ці фактори можна умовно об'єднати у кілька груп: індивідуально-психологічні характеристики особистості, соціально-економічний контекст, культурно-суспільні установки та особливості процесу розлучення.

Фактори, пов'язані із самим процесом розлучення, відіграють ключову роль у формуванні психологічного благополуччя жінки та визначають рівень емоційного навантаження і тривалість періоду адаптації. Конфліктність у стосунках подружжя, особливо під час судових процесів, значно підвищує рівень стресу та тривожності. Ситуації постійного протистояння або взаємних звинувачень виснажують психічні ресурси, збільшують ризик розвитку депресивних симптомів і порушень сну, а також формують хронічний стрес, що ускладнює відновлення емоційної рівноваги.

Наявність дітей є додатковим джерелом емоційного навантаження. Відповідальність за їхній добробут, потреби та переживання, а також обмеженість контактів через судові рішення або конфліктні ситуації, підсилюють почуття провини, тривожність і емоційне виснаження. У цьому контексті жінка змушена одночасно опікуватися власним відновленням та турботою про дітей, що створює подвійне психологічне навантаження [14, с.23].

Тривалість судових процесів і невизначеність їх результатів формують додаткові психологічні бар'єри. Постійна невпевненість у майбутньому, очікування рішень суду або потреба брати участь у численних юридичних процедурах викликає стан постійного психологічного напруження. Це може призводити до підвищеної вразливості до стресу, втрати відчуття контролю над власним життям і зниження здатності до саморегуляції.

Особливе значення мають індивідуальні особливості сприйняття розлучення: рівень усвідомлення ситуації, внутрішні ресурси, готовність до змін і переосмислення життєвих цінностей. Жінки, які активно залучаються до планування нового життя, саморефлексії та розвитку стратегій подолання стресу, демонструють більш високу стійкість і швидше відновлюють психологічну рівновагу [22, с.123]. Таким чином, процес розлучення є не лише джерелом стресу, але й потенційним фактором розвитку особистісної зрілості та формування нових життєвих стратегій, якщо наявні достатні внутрішні і зовнішні ресурси підтримки.

Індивідуально-психологічні фактори є фундаментальними для формування стійкості жінки до стресових подій, пов'язаних із розлученням, та визначають ефективність її адаптаційних процесів. Емоційна стабільність або лабільність безпосередньо впливають на інтенсивність, тривалість та якість емоційних реакцій, а темперамент модулює чутливість до стресових ситуацій і здатність до швидкого відновлення після емоційних потрясінь (Є. Потапчук) [13, с.43].

Високий рівень самоприйняття, адекватна самооцінка та усвідомлення власних сильних і слабких сторін сприяють формуванню внутрішньої опори, посилюють мотивацію до відновлення і підвищують здатність до адаптації в

умовах життєвих криз (Г. Кузьменко). Натомість низька самооцінка, нестійка ідентичність та недостатнє усвідомлення власних потреб збільшують ризик розвитку депресивних станів, тривожності і затримують процес психоемоційної реабілітації [12, с.35].

Не менш важливим є стиль подолання стресу (coping). Активні, проблемно-орієнтовані стратегії дозволяють ефективніше справлятися з труднощами, формують відчуття контролю над життям і знижують психологічну втому. Водночас емоційно-орієнтовані або унікальні стратегії можуть проявлятися як захисні механізми, але за певних умов здатні бути деструктивними, підтримуючи пасивність або хронічне напруження (О. Ярошенко) [10, с.25].

Особливе значення мають внутрішні ресурси жінки: здатність до саморефлексії, саморегуляції емоцій, конструктивного переосмислення особистих цінностей і вироблення нових життєвих цілей. Розвиток цих навичок дозволяє не лише зменшити негативний вплив стресу, а й трансформувати кризову ситуацію у потенційно позитивний життєвий досвід, сприяючи психологічному відновленню та самореалізації.

Соціально-економічні фактори формують зовнішнє тло психологічного благополуччя жінок у період тривалого розлучення і визначають ступінь їх здатності адаптуватися до нових життєвих обставин. Соціальна підтримка, що надходить від родини, друзів, колег або фахівців (психологів, соціальних працівників), створює своєрідний «соціальний буфер», який знижує інтенсивність стресових реакцій та допомагає впоратися з негативними емоціями. Особливо ефективними є групи підтримки, де жінки мають змогу ділитися досвідом, отримувати практичні поради та відчувати себе соціально прийнятими та зрозумілими (О. Петяк) [32, с.12].

Фінансова стабільність виступає ще одним критично важливим ресурсом. Вона не лише забезпечує базові потреби, а й створює відчуття безпеки, зменшує тривожність, страхи та невизначеність щодо майбутнього. Коли матеріальні ресурси достатні, жінка може спрямувати свою увагу на внутрішнє відновлення

та особистісний розвиток, а не лише на вирішення нагальних фінансових проблем, що підвищує її психологічну стійкість (Н. Войтович) [13].

В умовах сучасних соціальних трансформацій, нестабільності та військового конфлікту ці фактори набувають особливої значущості. Зростають ризики соціальної ізоляції, маргіналізації та професійного чи емоційного вигорання. Недостатність соціальної підтримки або фінансових ресурсів може посилювати почуття безпорадності, підвищувати рівень тривожності та негативно впливати на мотивацію до відновлення психоемоційного стану. Тому комплексний підхід до підтримки жінок у період розлучення повинен враховувати як зміцнення соціальних зв'язків, так і забезпечення економічної стабільності, що разом сприяє більш ефективній психологічній адаптації.

Культурно-суспільні установки відіграють ключову роль у психологічній адаптації жінок під час тривалого розлучення. Традиційні патріархальні цінності, які ще залишаються вагомим елементом соціального середовища в Україні, формують певні очікування щодо ролі жінки в сім'ї та суспільстві. Жінки, що переживають розлучення, часто стикаються з соціальною стигматизацією та негативними оцінками з боку оточення, що проявляється у формі осуду, знецінення або критики їх життєвого вибору. Гендерні стереотипи, наприклад очікування, що жінка повинна бути «вдалою матір'ю» та «зразковою дружиною», додатково підсилюють відчуття провини і сорому, створюють внутрішній конфлікт і перешкоджають психологічному відновленню (К. Мельник).

Соціальний тиск часто проявляється у формі очікувань родини, кола друзів або громади щодо подальшої поведінки жінки, її соціальної активності та способу виховання дітей. Це може призводити до самоізоляції, уникання контактів із людьми, страху соціальної відторгнутості та формування тривожності, що посилює депресивні симптоми і знижує рівень самоприйняття. У свою чергу, постійне порівняння себе з іншими, відчуття соціального осуду або внутрішнє переконання у «невдалості» власного життя, негативно впливають на самооцінку та внутрішню опору [22, с.34].

В умовах воєнного стану ці фактори набувають додаткової гостроти. Соціальна напруга, нестабільність економічного та політичного середовища, посилення страху та невизначеності підсилюють психологічний тиск на розлучених жінок. Консервативні установки та традиційні ролі жінки у таких умовах можуть ускладнювати процес інтеграції в соціум, підвищувати ризик соціальної ізоляції та загострювати психологічні проблеми. Тому особливо важливо забезпечувати комплексну психологічну підтримку, яка включає не лише індивідуальну психотерапію та консультації, а й розвиток соціальних мереж підтримки, групових програм адаптації та заходів, що сприяють подоланню стереотипів і соціальної стигматизації. Жінки зобов'язані одночасно справлятися з емоційними, соціальними та матеріальними навантаженнями, що вимагає додаткових ресурсів для адаптації і психоемоційної регуляції.

Таблиця 1.2 – Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення

<i>Група факторів</i>	<i>Опис та особливості</i>
<i>Індивідуально-психологічні</i>	Темперамент (емоційна лабільність/стабільність), рівень самооцінки, стиль coping
<i>Соціально-економічні</i>	Соціальна підтримка (родина, друзі, фахівці), фінансова стабільність

<i>Група факторів</i>	<i>Опис та особливості</i>
<i>Культурно-суспільні установки</i>	Ставлення суспільства, стигматизація, гендерні стереотипи
<i>Характеристики розлучення</i>	Мирність чи конфліктність, наявність дітей, тривалість судових процесів

Отже, психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення формується під впливом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, включно з особистісними ресурсами, соціально-економічними умовами, культурними установками та характеристиками процесу розлучення. Усвідомлення цих факторів є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та психокорекції, спрямованих на відновлення життєвої рівноваги та формування нових адаптивних стратегій.

Висновки до розділу

У першому розділі дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя жінок у період тривалого розлучення, що дозволив визначити концептуальні підходи та чинники, які впливають на цей феномен. Розлучення розглянуто як складний соціально-психологічний процес, що поєднує індивідуальні, міжособистісні та соціокультурні виміри, та має виражений вплив на емоційний стан і життєву перспективу особистості.

Встановлено, що переживання розлучення у жінок має специфічні особливості, обумовлені як індивідуально-психологічними характеристиками,

так і гендерними та соціальними чинниками. Аналіз теоретичних підходів (соціально-психологічного, психоаналітичного, гуманістичного, кризового) дав змогу визначити, що розлучення може виступати як форма психологічної травми, етап життєвої кризи або можливість для особистісного зростання залежно від ресурсів індивіда та контексту ситуації.

Окреслено етапи переживання розлучення, адаптовані до сімейних втрат (модель Е. Кюблер-Росс, теорія прив'язаності Дж. Боулбі), які включають заперечення та шок, гнів та образу, торг і надію на примирення, депресію та емоційне виснаження, а також прийняття та адаптацію до нової реальності.

Систематизація наукових даних дала змогу виокремити основні фактори, що визначають рівень психологічного благополуччя жінок у період тривалого розлучення: індивідуально-психологічні (темперамент, емоційна стабільність, рівень самоприйняття), соціально-економічні (наявність підтримки, матеріальна забезпеченість), культурні та гендерні установки, а також характеристики самого процесу розлучення (конфліктність, тривалість, наявність дітей). Показано, що сучасні соціальні обставини, зокрема війна в Україні, суттєво модифікують як інтенсивність переживання, так і доступність ресурсів для його подолання.

Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для емпіричного вивчення особливостей психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ТРИВАЛОГО РОЗЛУЧЕННЯ

2.1. Організація та методика дослідження психологічного благополуччя

З урахуванням визначених теоретичних положень та структури психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення в проведеному емпіричному дослідженні було підбрано та використано відповідний комплекс діагностичних методик і методів, що дозволяють всебічно оцінити рівень психологічного благополуччя, емоційний стан, особливості стресового реагування та стратегії подолання кризової ситуації:

- 1) Шкала психологічного благополуччя (К. Рифф);
- 2) Шкала самоповаги (М. Розенберга);
- 3) Експрес-діагностика рівня самооцінки;
- 4) Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), розроблена З. Зіммерманом та Дж. Келлером;
- 5) Авторський опитувальник «Психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення» (див. додаток А).

Охарактеризуємо ці методики детальніше.

1. Методика "Шкала психологічного благополуччя" автор К. Ріфф.

Шкала психологічного благополуччя є однією з найбільш валідних і широко застосовуваних психодіагностичних методик для комплексної оцінки суб'єктивного відчуття задоволеності життям та гармонійного функціонування особистості. Концепція, покладена в основу шкали, розглядає психологічне благополуччя як багатовимірний феномен, що включає шість ключових компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з оточенням, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісний ріст.

Дослідження, проведені за допомогою цієї методики, демонструють її високу чутливість до змін емоційного стану та соціальної адаптації, зокрема у ситуаціях життєвих криз, таких як розлучення. У випадку тривалого розлучення у жінок можуть виникати труднощі з підтриманням позитивних соціальних контактів, відчуттям контролю над життям та збереженням цілей, що безпосередньо відображається на рівні їх психологічного благополуччя.

Використання Шкали психологічного благополуччя в рамках дослідження за обраною темою дозволяє:

- ❖ *виявити індивідуальні відмінності у сприйнятті та оцінці власного життя жінками, які переживають тривале розлучення;*
- ❖ *визначити домінуючі ресурси та дефіцити у структурі благополуччя (наприклад, чи знижена автономія або рівень самоприйняття);*
- ❖ *простежити взаємозв'язок між окремими компонентами благополуччя та психологічною стійкістю у кризовий період.*

Таким чином, ця методика є не лише інструментом кількісної оцінки загального рівня психологічного благополуччя, але й діагностичним засобом для виявлення тих сфер внутрішніх ресурсів, які потребують розвитку чи підтримки у процесі психологічної допомоги жінкам у ситуації тривалого розлучення.

2. Шкала самоповаги автор М. Розенберг

Шкала самоповаги М. Розенберга є однією з найбільш відомих та валідних психодіагностичних методик, призначених для вимірювання глобального рівня самоповаги як стабільного компоненту самооцінки особистості. Розроблена М. Розенбергом у 1965 році, вона використовується у дослідженнях у різних соціокультурних контекстах та демонструє високу надійність і конструктну валідність.

Методика складається з десяти тверджень, що відображають як позитивні, так і негативні судження про себе. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою. У результаті формується інтегральний показник, який відображає загальний рівень самоповаги, тобто

узагальненого емоційного ставлення до себе. 10 тверджень, до кожного з яких пропонуються чотири варіанти відповідей, оцінювані за шкалою балів.

Учасник повинен визначити ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями, проставивши відповідну цифру: 4 – цілком згоден/на, 3 – згоден/на, 2 – не згоден/на, 1 – категорично не згоден/на. Бали підсумовуються відповідно до ключа: прямі питання – 1, 3, 4, 6; зворотні – 2, 5, 7, 8, 9, 10, у яких оцінки зараховуються в зворотному порядку (4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4).

Рівень самоповаги визначається загальною сумою балів:

- ❖ 10–18 балів – низький рівень самоповаги. Досліджуваний схильний звинувачувати себе, фокусуватися на недоліках, перебуває у замкненому колі самокритики, що заважає ставити цілі та досягати успіху.

- ❖ 18–22 бали – нестійкий рівень самоповаги. Успіхи підвищують самооцінку, невдачі – знижують її; думка про себе коливається між позитивною та негативною оцінкою.

- ❖ 23–34 бали – достатній рівень самоповаги. Досліджуваний здатен адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, визнавати помилки, зберігати самоповагу при невдачах, хоча іноді може схильний до надмірного самозвинувачення.

- ❖ 35–40 балів – високий рівень самоповаги. Особистість поважає себе як людину, фахівця та особистість, прагне до саморозвитку, здатна вчитися на помилках і складних ситуаціях, підтримує адекватну оцінку власних досягнень та недоліків.

У контексті теми *«Психологічне благополуччя жінок в процесі тривалого розлучення»* використання цієї шкали є особливо значущим, оскільки рівень самоповаги безпосередньо пов'язаний зі здатністю особистості зберігати внутрішню стійкість, підтримувати відчуття власної цінності та ефективно адаптуватися до змін життєвої ситуації. Психологічні наслідки тривалого розлучення нерідко включають зниження самооцінки, що, у свою чергу, може впливати на інші аспекти психологічного благополуччя, зокрема на самоприйняття, автономію та якість міжособистісних стосунків.

Застосування Шкали самоповаги М. Розенберга у даному дослідженні дозволяє:

- ❖ *кількісно оцінити* загальний рівень позитивного чи негативного ставлення до себе;
- ❖ *виявити психологічні ризики* зниження самоповаги як одного з чинників погіршення благополуччя;
- ❖ *простежити взаємозв'язки* між самоповагою та іншими психологічними характеристиками жінок у період тривалого розлучення.

Таким чином, методика виступає ефективним інструментом не лише для діагностики самоповаги, але й для формування цілісної психологічної картини переживання життєвої кризи, а також визначення напрямів психологічної підтримки.

3. Експрес-діагностика рівня самооцінки

Метою даного опитувальника є оцінка рівня самооцінки дорослих осіб. Методика передбачає 15 тверджень, за якими респондент має оцінити свій стан за п'ятибальною шкалою. Опитування може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі. Відповіді кодуються за такою схемою: «дуже часто» – 4 бали; «часто» – 3 бали; «іноді» – 2 бали; «рідко» – 1 бал; «ніколи» – 0 балів. Для визначення рівня самооцінки всі бали підсумовуються, отримуючи загальний показник. Методика дозволяє виділити наступні рівні самооцінки:

- ❖ 10 балів і менше – завищена самооцінка;
- ❖ 11–29 балів – середній рівень, який відображає реалістичне сприйняття власних можливостей;
- ❖ понад 29 балів – занижена самооцінка.

Використання цієї методики є доцільним у дослідженні психологічного благополуччя жінок у період тривалого розлучення, оскільки рівень самооцінки безпосередньо впливає на психоемоційний стан. Самооцінка визначає здатність жінки адекватно оцінювати власні ресурси, протистояти стресовим ситуаціям, підтримувати емоційну стійкість та формувати позитивне ставлення до себе, що

є ключовим фактором збереження психологічного благополуччя під час кризи розлучення.

4. *Методика дослідження рівня соціальної підтримки (MSPSS)*

Мета методики:

Визначити суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки та оцінити, наскільки жінки відчують ресурси підтримки у різних соціальних сферах. Методика складається з 12 тверджень, які поділяються на три підшкали:

1. Сімейна підтримка – оцінює рівень допомоги та уваги з боку найближчих родичів.
2. Підтримка друзів – відображає сприйняття розуміння, прийняття та допомоги з боку друзів.
3. Підтримка значущих інших – охоплює підтримку від близьких людей, що не входять до родини або кола друзів, але є важливими для жінки.
4. Методика може застосовуватися як індивідуально, так і в груповому форматі.

Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта:

- ❖ 1 – «зовсім не згоден/на»
- ❖ 7 – «повністю згоден/на»

Бали підсумовуються окремо для кожної підшкали та формують загальну оцінку соціальної підтримки. Високі показники свідчать про відчуття надійної підтримки, низькі – про її дефіцит.

Соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів психоемоційної стійкості. Для жінок, які переживають тривалий розлучальний процес, відчуття підтримки з боку родини, друзів та значущих інших допомагає зменшувати стрес, запобігати депресивним проявам і підвищує рівень адаптації до нових життєвих обставин. Використання MSPSS у дослідженні дозволяє кількісно оцінити рівень підтримки та виявити, які соціальні джерела є найбільш значущими для збереження психологічного благополуччя жінок у кризовий період.

5. Авторський опитувальник «Психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення»

Мета авторського опитувальника:

Оцінка психологічного стану, рівня адаптації, емоційного благополуччя та соціальної інтеграції жінок, які переживають тривалий процес розлучення. Методика спрямована на виявлення специфічних факторів стресу та ресурсів підтримки, що впливають на психоемоційний стан у кризовий період.

Опитувальник складається з 18–20 тверджень, розподілених за такими блоками:

1. Емоційне самопочуття та стрес: оцінка частоти переживання тривоги, смутку, злості, почуття провини.
2. Адаптація до змін: питання про здатність жінки приймати нові життєві обставини, відновлювати повсякденну рутину, планувати майбутнє.
3. Внутрішні ресурси та способи подолання стресу: включає оцінку наявності стійких стратегій подолання труднощів (саморегуляція, хобі, позитивні ритуали).
4. Соціальні зв'язки та підтримка: питання про зміни у стосунках із родиною, друзями та колегами, а також про відчуття прийняття та підтримки.

Анкету можна заповнювати індивідуально у письмовій або електронній формі.

Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою:

- ❖ 0 – «ніколи»,
- ❖ 1 – «рідко»,
- ❖ 2 – «часто»,
- ❖ 3 – «завжди».

Сумарний бал визначає загальний рівень психологічного благополуччя:

- ❖ Низькі значення – високий рівень стресу та труднощів адаптації.
- ❖ Середні значення – помірний рівень адаптації та наявність деяких ресурсів підтримки.

- ❖ Високі значення – стійке психологічне благополуччя та ефективні механізми подолання стресу.

Використання авторської анкети дозволяє:

- ❖ Врахувати специфіку тривалого розлучення, яка не повністю охоплюється стандартними методиками (самоповага, соціальна підтримка, психологічне благополуччя).

- ❖ Виявити ключові фактори, що впливають на емоційний стан та адаптацію жінок у кризовий період.

- ❖ Отримати кількісні дані, які дозволяють зіставити рівень благополуччя з іншими показниками (самоповага, соціальна підтримка, психологічне благополуччя).

- ❖ Надати практичну цінність для подальших рекомендацій психологічної підтримки, розробки програм допомоги та консультування жінок у процесі тривалого розлучення.

Таким чином, для емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок у період тривалого розлучення було підібрано та обґрунтовано комплекс методів і методик, які дозволяють всебічно оцінити особистісні ресурси, рівень самооцінки, сприйняття соціальної підтримки та психологічну адаптацію. Застосування цього комплексу забезпечує можливість отримати об'єктивні та надійні дані щодо психологічного стану респонденток, що створює міцну основу для подальшого аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення була сформована вибірка, що налічувала 45 респонденток віком від 32 до 56 років.

Для діагностики рівня психологічного благополуччя застосовувалась методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), яка дозволяє оцінити вираженість таких компонентів, як позитивні стосунки з іншими, автономія,

управління середовищем, особистісне зростання, цілеспрямованість та самоприйняття.

Отримані результати свідчать, що більшість опитаних демонструють середній рівень психологічного благополуччя за всіма шкалами методики. Це вказує на відносно збережений ресурс адаптації у ситуації тривалого розлучення, проте водночас — на наявність певних емоційних та когнітивних труднощів, пов'язаних із міжособистісними стосунками та самосприйняттям.

Результати діагностики представлені в табл. 2.1 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівень психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення

<i>Компоненти психологічного благополуччя</i>	<i>Середнє значення (M)</i>	<i>Стандартне відхилення (SD)</i>
Позитивні стосунки з іншими	59,4	8,1
Автономія	56,7	7,9
Управління середовищем	57,8	8,3
Особистісне зростання	61,2	7,5
Цілеспрямованість	58,9	8,0
Самоприйняття	55,6	8,7
Загальний показник ПБ	349,6	21,8

Аналіз отриманих даних свідчить, що жінки, які переживають тривалий процес розлучення, демонструють середній рівень психологічного благополуччя ($M = 349,6$; $SD = 21,8$), проте спостерігаються виражені коливання між окремими компонентами, що вказує на наявність як ресурсних, так і вразливих зон.

Найвищі показники зафіксовано за шкалою «*Особистісне зростання*» ($M = 61,2$; $SD = 7,5$), що свідчить про збережену орієнтацію жінок на саморозвиток, навчання та пошук нових життєвих можливостей. Така тенденція є важливою для подолання стресових переживань, пов'язаних із розлученням, оскільки сприяє формуванню гнучкості мислення, підвищенню здатності адаптуватися до змін і мобілізації внутрішніх ресурсів у кризовий період.

Високі результати за шкалами «*Позитивні стосунки з іншими*» ($M = 59,4$; $SD = 8,1$) та «*Цілеспрямованість*» ($M = 58,9$; $SD = 8,0$) відображають наявність соціальної підтримки та усвідомлення життєвих цілей. Для жінок у процесі розлучення ці характеристики є критично важливими, оскільки вони сприяють формуванню нових соціальних зв'язків, підтриманню емоційної стабільності та плануванню майбутнього без залежності від колишнього партнера.

Нижчі показники спостерігаються за шкалами «*Автономія*» ($M = 56,7$; $SD = 7,9$) та «*Управління середовищем*» ($M = 57,8$; $SD = 8,3$). Це вказує на труднощі у самостійності, прийнятті рішень та ефективному використанні наявних ресурсів. У контексті розлучення недостатньо сформована автономність може зумовлювати підвищену емоційну залежність від колишнього партнера, труднощі у встановленні меж та зниження здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою «*Самоприйняття*» ($M = 55,6$; $SD = 8,7$), що свідчить про виражену самокритичність, незадоволеність окремими аспектами власного «Я» та недостатнє усвідомлення власної цінності. Зниження цього показника корелює з підвищеною емоційною вразливістю та потребує цілеспрямованих психокорекційних заходів, спрямованих на зміцнення позитивного ставлення до себе.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що для жінок у процесі тривалого розлучення психологічна підтримка повинна мати комплексний характер:

- ❖ *Розвиток ресурсних сторін* – особистісне зростання та цілеспрямованість, що забезпечує адаптацію до змін та мобілізацію внутрішніх ресурсів;

- ❖ *Подолання вразливих зон* – формування самоприйняття та автономності, що зменшує емоційну залежність, підвищує здатність до самостійного прийняття рішень та ефективного управління життєвими обставинами.

Реалізація таких напрямів психологічної підтримки сприяє збереженню психологічного благополуччя, стабілізації емоційного стану та підвищенню життєстійкості жінок у складних життєвих умовах.

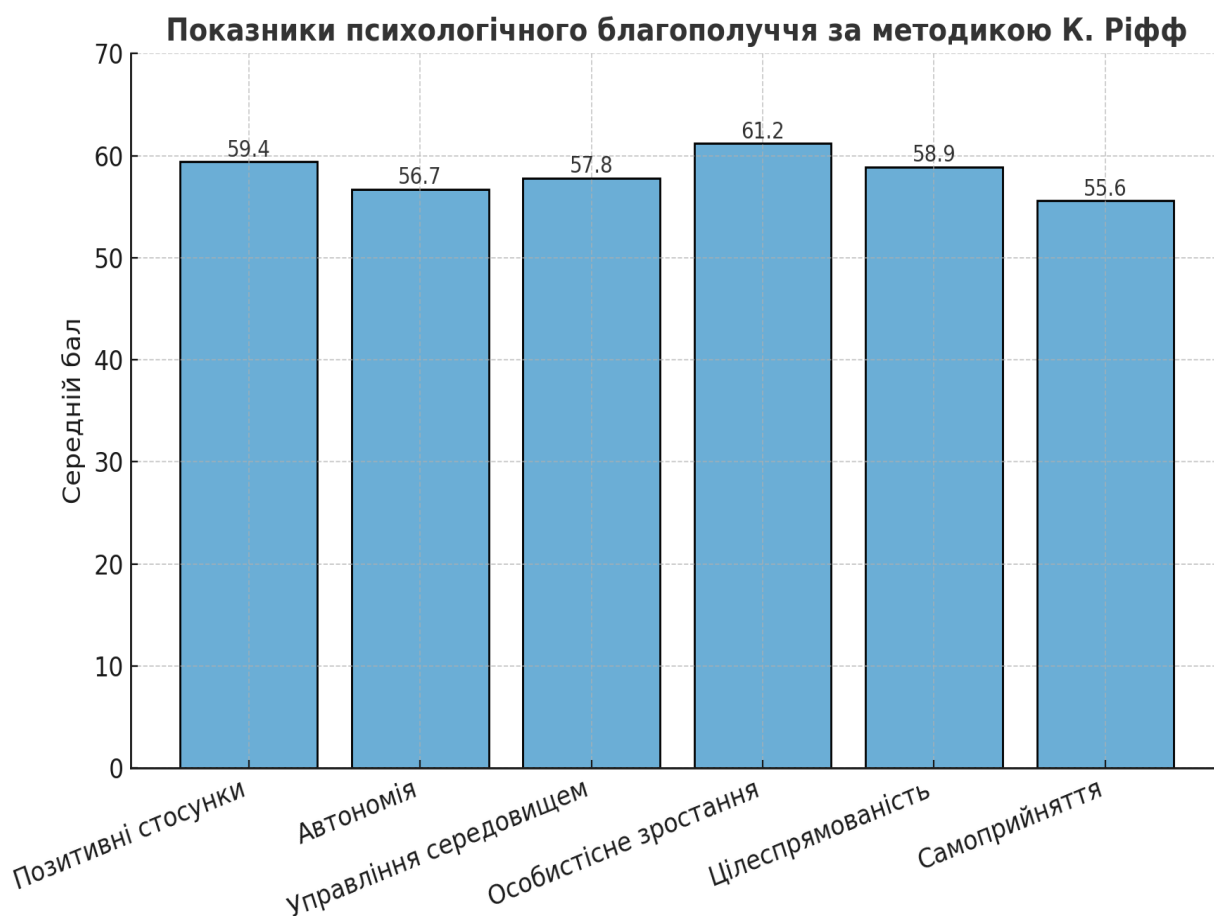


Рисунок 2.1 – Показники психологічного благополуччя за К. Ріфф, (у %)

Візуальний аналіз (рис. 2.1) дає змогу виділити три відносно близькі за значеннями групи показників.

- *Перша група:* «*Особистісне зростання*» (61,2) та «*Позитивні стосунки з іншими*» (59,4) — найвищі результати, що демонструють збереження внутрішнього ресурсу розвитку та соціальної підтримки.
- *Друга група:* «*Цілеспрямованість*» (58,9), «*Управління середовищем*» (57,8) та «*Автономія*» (56,7) — середні значення, які вказують на відносно стабільну, але не максимально виражену здатність контролювати життєві обставини та діяти незалежно.
- *Третя група:* «*Самоприйняття*» (55,6) — єдиний показник, що чітко відокремлюється як найнижчий, вказуючи на потребу цілеспрямованої психологічної роботи у сфері позитивного ставлення до себе.

Таке групування свідчить, що навіть у період тривалого розлучення жінки демонструють внутрішню готовність до розвитку та підтримання стосунків, але їхнє самоприйняття є більш уразливим порівняно з іншими аспектами благополуччя.

Отримані дані свідчать, що у жінок у процесі тривалого розлучення найбільш розвиненим є особистісне зростання та підтримання позитивних стосунків, що підтверджує наявність внутрішнього ресурсу адаптації. Водночас найуразливішою сферою виступає самоприйняття, зниження якого може бути пов'язане з переживанням втрати, почуттям провини чи невпевненості у майбутньому. Загалом, результати за методикою К. Ріфф окреслюють як сильні сторони, так і потенційні зони психологічної роботи, спрямованої на підвищення рівня прийняття себе та відновлення особистісної цілісності в умовах життєвої кризи.

Результати за методикою К. Ріфф дозволили виявити сильні та вразливі сторони психологічного благополуччя жінок, які перебувають у процесі тривалого розлучення, зокрема відносно високий рівень особистісного зростання та позитивних стосунків, але водночас зниження показників самоприйняття. Враховуючи, що самоприйняття тісно пов'язане з відчуттям власної цінності та

самооцінкою, доцільним є подальший аналіз рівня самоповаги респонденток. Для цього було застосовано Шкалу самоповаги М. Розенберга, яка дає змогу оцінити загальне ставлення особистості до себе та виявити потенційні ознаки заниженої чи завищеної самооцінки.

Таблиця 2.2 – Рівень самоповаги жінок у процесі тривалого розлучення (за методикою М. Розенберга), у (%)

<i>Показник</i>	<i>Середнє значення (M)</i>	<i>Стандартне відхилення (SD)</i>
Самоповага (загальний)	24,8	4,3

*Примітка: шкала М. Розенберга передбачає діапазон від 0 до 30 балів, де 15–25 — середній рівень, 26 і вище — високий, менше 15 — низький.

Отримані результати за Шкалою самоповаги М. Розенберга свідчать, що середнє значення у вибірці становить 24,8 бала, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Це вказує на те, що, попри складну життєву ситуацію, більшість жінок зберігають відносно стабільну самооцінку, не схильні до глибокого знецінення себе та здатні підтримувати відчуття власної значущості. Стандартне відхилення 4,3 свідчить про помірну варіативність показників у групі, що вказує на наявність як жінок з високою самоповагою, так і тих, у кого вона помітно знижена. Динаміка розподілу балів дозволяє припустити, що загальний рівень самоповаги у вибірці має ресурсний потенціал для подальшого зміцнення в процесі психологічної підтримки. У цілому такі результати демонструють відносну психологічну стійкість учасниць, хоча окремі індивідуальні відмінності потребують цілеспрямованого корекційного впливу.

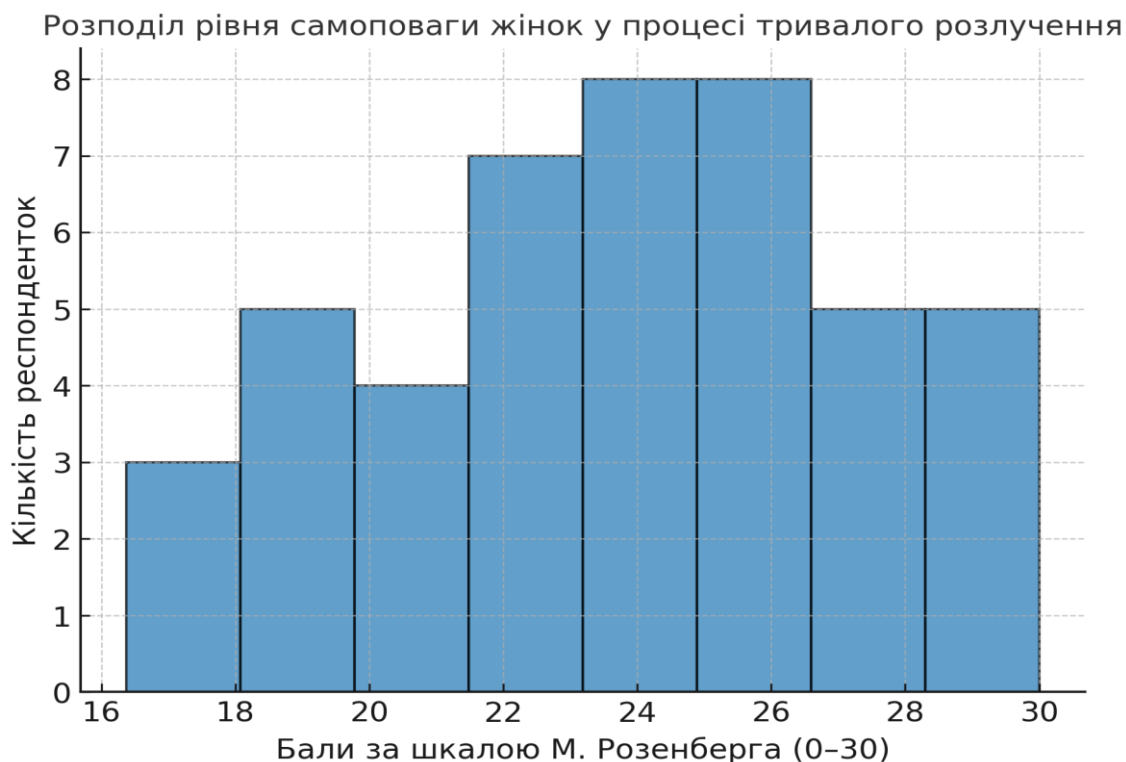


Рисунок 2.2 – Розподіл рівня самоповаги, (у%)

Як видно з (рис. 2.2), більшість респонденток демонструють показники в діапазоні 22–27 балів, що відповідає середньому рівню. Лише незначна частина (приблизно 15%) має високий рівень самоповаги понад 28 балів, тоді як близько 20% перебувають на нижній межі норми (15–18 балів), що може бути наслідком емоційної вразливості, зниження впевненості у власній привабливості чи ролі у соціумі. Візуально діаграма демонструє відносну однорідність групи з невеликим відсотком крайніх значень, що відповідає стабільному, але дещо заниженому фону самооцінки.

Показники за Шкалою М. Розенберга підтверджують дані, отримані за методикою К. Ріфф: попри збереження певного рівня внутрішніх ресурсів, у частини жінок простежується зниження самоповаги, що корелює з низькими результатами за компонентом «Самоприйняття». Це свідчить про потребу у психологічній підтримці, спрямованій на відновлення позитивного образу «Я», зміцнення впевненості у власних силах та формування конструктивного ставлення до себе в умовах тривалої сімейної кризи.

Враховуючи виявлений взаємозв'язок між рівнем самоповаги та компонентом «Самоприйняття», постає необхідність більш детального аналізу самооцінки як ключового особистісного чинника психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення. З цією метою було використано методику «Експрес-діагностика рівня самооцінки».

Розподіл результатів демонструє, що понад половина респонденток (51,1%) мають *середній рівень самооцінки*, що в умовах тривалого розлучення означає певну емоційну стабільність, але й наявність коливань упевненості в собі залежно від стресових ситуацій.

Чверть жінок (24,4%) виявляють *високий рівень самооцінки*, що є захисним фактором психологічного благополуччя: вони здатні активніше адаптуватися, конструктивно долати конфлікти, зберігати почуття власної цінності та планувати майбутнє.

Водночас така ж кількість респонденток (24,5%) має *низький рівень самооцінки*, що у контексті розлучення створює ризик підвищеної емоційної вразливості, залежності від думки оточення, схильності до самозвинувачення й труднощів у прийнятті рішень. Це безпосередньо знижує адаптаційні можливості та підвищує потребу в психологічній підтримці. Даний показник свідчить про наявність частини вибірки, яка переживає розлучення як значний загрозливий чинник для особистісної стабільності та психологічного благополуччя. Виявлена тенденція підкреслює важливість цілеспрямованих інтервенцій, спрямованих на зміцнення самооцінки та формування більш стійких механізмів саморегуляції. Рівні самооцінки жінок під час дослідження зображено (рис. 2.3).

Рівні самооцінки жінок у процесі тривалого розлучення (N = 45)

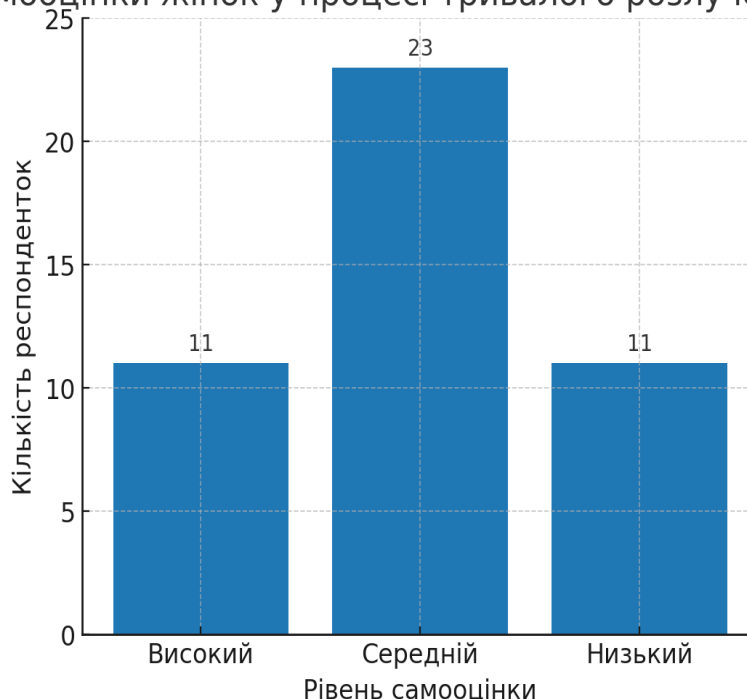


Рисунок 2.3 – Рівні самооцінки жінок під час дослідження

Отримані результати за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки» дали змогу визначити особливості самосприйняття та рівня впевненості у власних силах жінок, які перебувають у ситуації тривалого розлучення. Це дозволило встановити, що самооцінка в умовах кризового досвіду виступає не лише показником внутрішньої стабільності особистості, а й маркером психологічної вразливості або, навпаки, ресурсності. Таким чином, отримані дані є важливими для розуміння механізмів збереження психологічного благополуччя та визначення напрямів психологічної підтримки, зокрема для підвищення стресостійкості та формування позитивного образу «Я» у жінок у період життєвих криз.

Розглянемо детальніше по вікових групах результати за методикою багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

1. Група 32–40 років (17 осіб):
 - ❖ Підтримка від родини: середній бал 24,0
 - ❖ Підтримка від друзів: середній бал 21,6
 - ❖ Підтримка від значущих інших: середній бал 20,1

Інтерпретація: високий рівень родинної підтримки забезпечує емоційну стабільність, підтримка друзів і значущих інших слугує компенсаторним ресурсом у період розлучення.

2. Група 41–48 років (15 осіб):

- ❖ Підтримка від родини: середній бал 23,7
- ❖ Підтримка від друзів: середній бал 21,4
- ❖ Підтримка від значущих інших: середній бал 19,6

Інтерпретація: родинна підтримка залишається основною, зовнішні контакти менш виражені, що підкреслює потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

3. Група 49–56 років (13 осіб):

- ❖ Підтримка від родини: середній бал 23,5
- ❖ Підтримка від друзів: середній бал 21,5
- ❖ Підтримка від значущих інших: середній бал 19,9

Інтерпретація: родинна підтримка ключова, зовнішні соціальні контакти забезпечують додатковий ресурс для подолання емоційної напруги та розвитку адаптивних стратегій.

Незалежно від віку, жінки у період тривалого розлучення демонструють найвищий рівень підтримки від родини, що свідчить про ключову роль сімейних зв'язків у забезпеченні емоційного захисту та відчуття стабільності під час складних життєвих змін. Водночас рівень підтримки від друзів у цій групі оцінюється як помірний, що вказує на наявність соціальних контактів поза сімейним колом, але з обмеженою інтенсивністю. Найнижчий рівень підтримки спостерігається від значущих інших осіб, що може відображати певну емоційну дистанцію або недостатню інтеграцію таких контактів у повсякденне життя. Отримані дані підкреслюють необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, які були б спрямовані не лише на посилення соціальних зв'язків, а й на компенсацію дефіциту зовнішніх контактів, формування навичок ефективної емоційної регуляції та підтримку психологічної стабільності у період життєвих криз. Такий комплексний підхід дозволяє

забезпечити більш повноцінну психологічну адаптацію та зменшити ризики розвитку депресивних станів або соціальної ізоляції. Отже, аналіз отриманих даних свідчить про різну інтенсивність соціальної підтримки у жінок під час тривалого розлучення, залежно від джерела контактів. Для наочності ці результати представлені у вигляді діаграми, що дозволяє наочно порівняти рівні підтримки від родини, друзів та значущих інших осіб у досліджуваній групі (див. рис. 2.4).

Сприйняття соціальної підтримки за підшкалами MSPSS у різних вікових групах

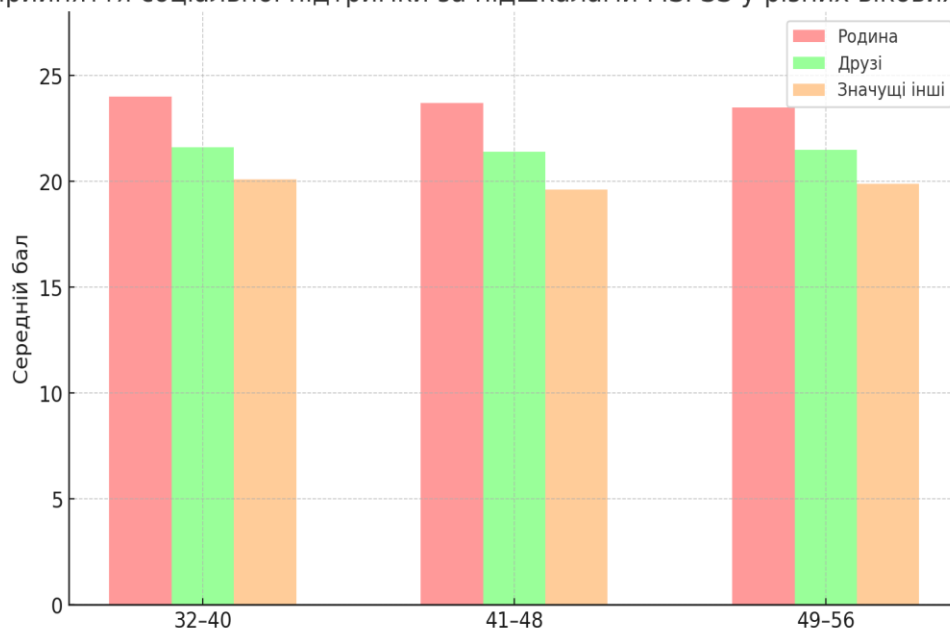


Рисунок 2.4 – Результати сприйняття соціальної підтримки

Останнім етапом нашого емпіричного дослідження стало використання авторського опитувальника «Психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення», розробленого з метою комплексної оцінки емоційного стану, рівня адаптації, внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки жінок, які переживають тривалий процес розлучення. Методика дозволила виявити специфічні психологічні труднощі та ресурси, що впливають на процес подолання життєвої кризи, а також визначити інтегральний рівень психологічного благополуччя досліджуваних.

Опитувальник містив 18 тверджень, згрупованих у чотири змістові блоки: «Емоційне самопочуття та стрес», «Адаптація до змін», «Внутрішні ресурси та способи подолання стресу» та «Соціальні зв'язки та підтримка». Кожне

твердження оцінювалося за 4-бальною шкалою (від 0 — «ніколи» до 3 — «завжди»), що дало змогу отримати як часткові, так і загальні показники психологічного благополуччя. У таблицях 2.3; 2.4; 2.5; 2.6 наведено результати.

Таблиця 2.3 – Результати емоційне самопочуття та стрес

<i>№</i>	<i>Твердження</i>	<i>Середній бал</i>	<i>% від макс.</i>	<i>Рівень</i>
1	Я часто відчуваю тривогу або напруження через ситуацію розлучення	1,6	53%	Середній
2	У мене бувають моменти суму або депресивного настрою, пов'язані з розлученням	1,5	50%	Середній
3	Я відчуваю злість або роздратування через зміни у своєму житті	1,4	47%	Низько-середній
4	Я часто звинувачую себе за те, що відбувається під час розлучення	1,1	37%	Низький
5	Мої емоції заважають мені виконувати повсякденні справи	1,2	40%	Низький
Сума за блок: 6,8 бала (45% від макс.) — низький рівень емоційного благополуччя.				

* Примітка (максимум 3 бали за питання, 15 — за блок)

У таблиці 2.3 наведено результати за блоком 1 «Емоційне самопочуття та стрес», який відображає частоту переживання тривоги, смутку, злості, почуття провини та впливу негативних емоцій на повсякденну діяльність. Загальна сума балів за цим блоком склала 6,8 (45% від максимально можливих), що відповідає низькому рівню емоційного благополуччя.

Найвищі показники спостерігаються за твердженнями «Я часто відчуваю тривогу або напруження через ситуацію розлучення» (1,6 бала; 53%) та «У мене

бувають моменти суму або депресивного настрою, пов'язані з розлученням» (1,5 бала; 50%). Найнижчі результати зафіксовано за твердженням «Я часто звинувачую себе за те, що відбувається під час розлучення» (1,1 бала; 37%). Це свідчить про те, що у більшості респонденток емоційний дискомфорт виражений переважно у формі тривоги та суму, тоді як почуття провини проявляється меншою мірою.

Таблиця 2.4 – Результати адаптація до змін

<i>№</i>	<i>Твердження</i>	<i>Середній бал</i>	<i>% від макс.</i>	<i>Рівень</i>
6	Я можу планувати свій день, незважаючи на зміни у житті	2,0	67%	Середній
7	Я поступово відновлюю звичний ритм життя після розлучення	1,9	63%	Середній
8	Я відчуваю здатність приймати нові життєві обставини	2,1	70%	Середній
9	Я можу визначати нові цілі та прагнути їх досягти	2,1	70%	Середній
Сума за блок: 8,1 бала (68% від макс.) — середній рівень адаптації.				

* Примітка (максимум 3 бали за питання, 12 — за блок)

У таблиці 2.4 подано результати за блоком 2 «Адаптація до змін», який оцінює здатність жінок планувати майбутнє, відновлювати звичний ритм життя та приймати нові життєві обставини. Сума балів за цим блоком становить 8,1 (68% від максимально можливих), що свідчить про середній рівень адаптації.

Найбільш вираженими виявилися показники за твердженнями «Я відчуваю здатність приймати нові життєві обставини» та «Я можу визначати нові цілі та прагнути їх досягти» (по 2,1 бала; 70%). Найнижчий показник зафіксовано за твердженням «Я поступово відновлюю звичний ритм життя після розлучення»

(1,9 бала; 63%), що свідчить про те, що процес відновлення стабільності у частини жінок ще триває.

Таблиця 2.5 – Результати внутрішні ресурси та способи подолання стресу

<i>№</i>	<i>Твердження</i>	<i>Середній бал</i>	<i>% від макс.</i>	<i>Рівень</i>
10	Я знаю, як справлятися зі стресом у складних ситуаціях	2,1	70%	Середній
11	Я використовую хобі або інші заняття для відновлення емоційного стану	2,3	77%	Середній
12	Я маю власні стратегії для підтримки позитивного настрою	2,0	67%	Середній
13	Я вмію концентруватися на тому, що можу змінити, і не витрачати сили на те, що не під моїм контролем	2,3	77%	Середній
Сума за блок: 8,7 бала (73% від макс.) — середній рівень ресурсності.				

* Примітка (максимум 3 бали за питання, 12 — за блок)

У таблиці 2.5 представлено результати за блоком 3 «Внутрішні ресурси та способи подолання стресу», який охоплює стратегії саморегуляції, використання хобі та здатність зосереджуватися на контрольованих аспектах життя. Сума балів за блоком становить 8,7 (73% від максимально можливих), що відповідає середньому рівню ресурсності.

Найвищі показники зафіксовано за твердженнями «Я використовую хобі або інші заняття для відновлення емоційного стану» та «Я вмію концентруватися на тому, що можу змінити, і не витрачати сили на те, що не під моїм контролем» (по 2,3 бала; 77%). Найнижче значення спостерігається за твердженням «Я маю власні стратегії для підтримки позитивного настрою» (2,0 бала; 67%). Це свідчить, що хоча жінки здебільшого застосовують адаптивні стратегії, вони

потребують більш системного формування індивідуальних способів підтримки позитивного стану.

Таблиця 2.6 – Результати соціальні зв'язки та підтримка

<i>№</i>	<i>Твердження</i>	<i>Середній бал</i>	<i>% від макс.</i>	<i>Рівень</i>
14	Я відчуваю підтримку близьких людей у цей період	2,2	73%	Середній
15	Мої друзі або знайомі допомагають мені справлятися зі стресом	2,1	70%	Середній
16	Я можу обговорювати свої переживання з кимось, хто мене розуміє	2,0	67%	Середній
17	Я відчуваю, що моє оточення приймає мої емоції та потреби	2,1	70%	Середній
18	Я маю когось, на кого можу покластися у складних життєвих ситуаціях	2,0	67%	Середній
Сума за блок: 10,4 бала (69% від макс.) — середньо-високий рівень соціальної підтримки.				

* Примітка (максимум 3 бали за питання, 15 — за блок)

У таблиці 2.6 наведено результати за блоком 4 «Соціальні зв'язки та підтримка», який відображає інтенсивність та якість міжособистісних контактів, наявність емоційної та практичної допомоги з боку оточення. Загальна сума балів склала 10,4 (69% від максимально можливих), що відповідає середньо-високому рівню соціальної підтримки.

Найвищі значення отримали твердження «Я відчуваю підтримку близьких людей у цей період» (2,2 бала; 73%) та «Мої друзі або знайомі допомагають мені справлятися зі стресом» (2,1 бала; 70%). Найнижчий показник (2,0 бала; 67%) спостерігається у твердженні «Я маю когось, на кого можу покластися у складних життєвих ситуаціях», що може свідчити про недостатню впевненість у стабільності допомоги з боку соціального оточення у частини респонденток.

Отримані результати за авторським опитувальником свідчать, що середній загальний бал респонденток становив 34,0 із 54 можливих, що відповідає 63 % від максимально можливого показника. Такий рівень вказує на наявність середнього рівня психологічного благополуччя серед учасниць дослідження. Аналіз структурних компонентів психологічного благополуччя показав, що найнижчі показники спостерігаються у сфері емоційного благополуччя, що характеризується підвищеною тривожністю, зниженням позитивного емоційного фону та суб'єктивним відчуттям психологічного дискомфорту. Водночас найвищі значення зафіксовано у сфері соціальної підтримки, що свідчить про наявність у респонденток значущих зовнішніх ресурсів, зокрема підтримки від родини, друзів або соціального оточення.

Такі дані дозволяють зробити висновок, що жінки у період тривалого розлучення здатні зберігати певні адаптивні ресурси, які забезпечують базову стабільність соціальної взаємодії та підтримку соціальних контактів. Проте наявність низького рівня емоційного благополуччя вказує на необхідність психологічного супроводу, спрямованого на стабілізацію емоційного стану, формування стійкості до стресових впливів та розвиток ефективних стратегій саморегуляції.

У комплексі ці результати підкреслюють важливість поєднання соціальної підтримки та індивідуальної психологічної роботи для забезпечення цілісного благополуччя жінок у кризових життєвих ситуаціях. Крім того, отримані дані обґрунтовують необхідність розробки спеціальної програми психологічної підтримки жінок у період тривалого розлучення, яка могла б включати заходи для зміцнення емоційної стійкості, підвищення рівня саморегуляції та

оптимізації соціальної взаємодії, сприяючи комплексному відновленню психологічного благополуччя.

2.3 Програма тренінгу психологічної підтримки жінок у період тривалого розлучення

Отримані в процесі емпіричного дослідження результати сприяли розробці програми психологічної підтримки жінок у період тривалого розлучення.

Мета тренінгу – сприяти збереженню та відновленню психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення шляхом розвитку внутрішніх ресурсів, формування навичок подолання стресу та підвищення рівня самопідтримки.

Завдання тренінгу:

- Сприяти усвідомленню жінками власних психологічних ресурсів та значення підтримки у кризовий період.
- Розвивати навички конструктивного вираження емоцій та зниження рівня внутрішньої напруги.
- Формувати стратегії ефективного подолання стресу та тривоги, пов'язаних із тривалим розлученням.
- Сприяти підвищенню самооцінки та впевненості у власних можливостях.
- Створювати умови для емоційної підтримки, розвитку здатності до самодопомоги та прийняття нових життєвих перспектив.

Очікувані результати:

- зростання рівня усвідомлення жінками власних ресурсів та можливостей подолання кризи;
- зменшення проявів емоційної напруги, тривоги та почуття безпорадності;
- розвиток навичок самопідтримки та ефективного емоційного саморегулювання;

– формування позитивного ставлення до себе та підвищення рівня самооцінки;

– посилення почуття внутрішньої стабільності й готовності до нових життєвих стратегій.

Методи роботи: У програмі застосовуються різноманітні психолого-педагогічні методи, що сприяють активному залученню учасниць у процес тренінгу та забезпечують практичне освоєння навичок. До них належать:

➤ Інтерактивні вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій, потреб та ресурсів;

➤ Групові дискусії, що створюють простір для обміну досвідом, обговорення внутрішніх переживань та відпрацювання навичок взаємопідтримки;

➤ Рольові ігри, які моделюють складні життєві ситуації і дозволяють учасницям практикувати конструктивну комунікацію;

➤ Психодраматичні техніки, що сприяють глибокому опрацюванню емоцій та конфліктних сценаріїв;

➤ Вправи на розвиток емпатії та активного слухання, які формують здатність розуміти і відчувати переживання інших та виражати підтримку;

➤ Релаксаційні техніки, що допомагають зменшити рівень стресу, підвищити емоційну стабільність та відновити внутрішні ресурси.

Форма проведення: Тренінг проводиться у груповій формі, що забезпечує можливість обміну досвідом, підтримки та взаємодії між учасницями. Оптимальна кількість учасниць – 6–8 осіб, що дозволяє створити безпечне і комфортне середовище для вираження емоцій, обговорення особистих переживань та активного залучення до всіх видів діяльності. Групова робота сприяє розвитку навичок взаємопідтримки, емпатії та ефективної комунікації, а також дозволяє тренеру приділяти увагу як індивідуальним потребам кожної учасниці, так і динаміці колективного процесу.

Хронометраж вправ програми психологічного тренінгу представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Програма психологічного тренінгу підтримка жінок у період тривалого розлучення

№	Вид роботи	Необхідні матеріали	Час, хв.
Заняття 1. Вступне заняття. Знайомство. Формування довіри			
<i>Мета заняття:</i> Створити безпечну атмосферу, налагодити контакт між учасницями, ознайомити з цілями тренінгу, сформувати первинне усвідомлення власних ресурсів			
1.1	Привітання. Ознайомлення з метою та завданнями тренінгу	Фліпчарт, маркери, аркуші А4, кольорові олівці, наліпки.	90 хв.
1.2	Вправа «Моє ім'я та моє відчуття теперішнього часу»		
1.3	Вправа «Мій ресурс у кризовий період»		
1.4	Обговорення очікувань учасниць		
1.5	Міні-лекція «Психологічні аспекти розлучення та емоційна підтримка»		
1.6	Підбиття підсумків, рефлексія		
Заняття 2. Підтримка себе та власних ресурсів			
<i>Мета заняття:</i> Розвивати здатність усвідомлювати власні ресурси та навчитися стратегіям самопідтримки			
2.1	Вступ та налаштування на заняття	Презентація, картки А3, маркери.	90 хв.
2.2	Вправа «Моя скарбничка сил»		
2.3	Вправа «Підтримую сама себе»		
2.4	Групова дискусія «Що для мене означає підтримка?»		
2.5	Рефлексія: зворотній зв'язок		

2.6	Підсумок та завершення заняття		
Заняття 3. Підтримка себе та власних ресурсів			
<i>Мета заняття:</i> Розвивати здатність усвідомлювати власні ресурси та навчитися стратегіям самопідтримки			
3.1	Вступ та налаштування на заняття	Аркуші, маркери, картки з назвами емоцій.	90 хв.
3.2	Вправа «Моя скарбничка сил»		
3.3	Вправа «Підтримую сама себе»		
3.4	Групова дискусія «Що для мене означає підтримка?»		
3.5	Рефлексія та обговорення		
Заняття 4. Ефективна комунікація у конфліктних ситуаціях			
<i>Мета заняття:</i> Навчити технікам конструктивної комунікації, активного слухання та безконфліктного вираження почуттів під час розлучення			
4.1	Вступ та налаштування на заняття	Фліпчарт, аркуші, маркери	90 хв.
	Міні-лекція «Правила активного слухання та «Я-повідомлення»»		
4.2	Вправа «Дзеркало»		
4.3	Рольова гра «Діалог у складній ситуації»		
4.4	Обговорення та рефлексія	-	
Заняття 5. Стратегії подолання стресу та підтримка психічного здоров'я			
<i>Мета заняття:</i> Ознайомити учасниць із техніками зняття стресу, релаксації та саморегуляції під час періоду розлучення			
5.1	Вступ та налаштування на заняття	Аркуші А3,	90 хв.
5.2	Вправа «Мій щоденник емоційного балансу»	маркери, наліпки	

5.3	Метод «Мозковий штурм» (пошук шляхів подолання стресових ситуацій)		
5.4	Вправа «Моя особиста стратегія релаксації»		
5.5	Обговорення результатів та рефлексія	-	
Заняття 6. Внутрішні та зовнішні ресурси підтримки			
<i>Мета заняття: Усвідомлення джерел допомоги та підтримки, розвиток навичок їх залучення</i>			
6.1	Вступ та налаштування на заняття	-	90 хв.
6.2	Міні-лекція «Джерела підтримки: внутрішні та зовнішні ресурси»	Аркуші, кольорові олівці,	
6.3	Вправа «Мапа ресурсів»	презентація,	
6.4	Вправа «Скринька підтримки»	коробки/конверти.	
6.5	Підсумок: обговорення	-	
Заняття 7. Визначення цінностей та планування майбутнього			
<i>Мета заняття: Сприяти усвідомленню власних життєвих цінностей, формуванню бачення майбутнього та плану дій після розлучення</i>			
7.1	Вступ та налаштування на заняття	-	90 хв.
7.2	Вправа «Мої життєві цінності»	Фліпчарт, аркуші	
7.3	Вправа «План нового етапу життя»	А3, кольорові	
7.4	Обговорення «Що допомагає рухатись далі»	маркери	
7.5	Рефлексія та підбиття підсумків	-	
Заняття 8. Підсумкове заняття. Закріплення навичок та підтримки			
<i>Мета заняття: Закріпити набуті знання і навички, підвищити впевненість у власних ресурсах та сформувати підтримуючу спільноту серед учасниць</i>			
8.1	Вступ та налаштування на заняття	-	90 хв.
8.2	Вправа «Лист у майбутнє»		

8.3	Вправа «Мій план підтримки себе»	Аркуші А4, конверти, кольорові ручки.	
8.4	Рефлексія тренінгу, обмін враженнями		
8.5	Завершальна частина	-	

Розроблена програма психологічного тренінгу «Підтримка жінок у період тривалого розлучення» є комплексною психолого-педагогічною технологією, спрямованою на підтримку жінок у кризовий період, формування їхньої здатності усвідомлювати власні ресурси, долати труднощі та відновлювати емоційну стабільність. Програма інтегрує сучасні підходи до психологічної підтримки, включаючи елементи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, релаксаційних практик, комунікативних та рефлексивних технік, що забезпечує її гнучкість та багатофункціональність.

Структура тренінгу складається з восьми занять, кожне з яких має власну тематичну спрямованість, чітко визначені мету та завдання, а також містить систему вправ, що забезпечують баланс між теоретичним ознайомленням учасниць із психологічними аспектами розлучення та практичним відпрацюванням навичок самопідтримки, емоційної регуляції та конструктивної комунікації. Такий підхід сприяє розвитку здатності учасниць усвідомлювати власні потреби та ресурси, ефективно взаємодіяти з оточенням, підтримувати себе та формувати нові життєві стратегії.

Важливим завданням програми є створення безпечного середовища для вираження емоцій, обговорення внутрішніх переживань і кризових ситуацій. Використання вправ «Мій емоційний щоденник», «Скарбничка сил», «Дзеркало», «Лист у майбутнє» дозволяє учасницям усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси, навчитися перетворювати кризу на можливість для особистісного розвитку та підвищення життєстійкості. Особливий акцент робиться на розвитку навичок саморегуляції, емпатії та усвідомленої підтримки себе у складних умовах.

Поступове ускладнення завдань від заняття до заняття забезпечує динаміку особистісного розвитку учасниць. На початкових етапах головним завданням є

усвідомлення власних потреб та ресурсів, тоді як у наступних – вироблення стратегій подолання криз, планування майбутнього та формування нових життєвих цінностей. Завершальне заняття інтегрує набуті знання та навички, закріплює практичні результати та підвищує впевненість у власних можливостях.

У процесі реалізації програми учасниці не лише отримують нові знання, але й активно залучаються до рефлексії власних дій, усвідомлення механізмів реагування на стресові ситуації, що сприяє формуванню гнучких моделей поведінки та самопідтримки. Значну увагу приділено розвитку здатності використовувати соціальні ресурси підтримки як додатковий механізм збереження психічного благополуччя.

Таким чином, програма *«Підтримка жінок у період тривалого розлучення»* є дієвим інструментом психологічної підтримки, оскільки:

- ❖ спрямована на відновлення емоційної стабільності та внутрішніх ресурсів учасниць;
- ❖ розвиває навички саморегуляції, конструктивної комунікації та взаємопідтримки;
- ❖ сприяє усвідомленню власних цінностей та формуванню плану нового життєвого етапу;
- ❖ формує готовність до активного використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів підтримки.

Загалом, тренінг можна розглядати як ефективну програму профілактики негативних наслідків тривалих кризових ситуацій у житті жінок, сприяючи формуванню психологічних ресурсів, необхідних для відновлення та подальшого гармонійного функціонування в соціальному та особистісному вимірах.

Висновки до розділу

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення, що дало змогу глибше розкрити особливості їхнього емоційного стану, соціальних ресурсів та індивідуальних копінг-стратегій. Представлено організацію та методику дослідження. Застосований діагностичний інструментарій дозволив всебічно оцінити ключові показники психологічного благополуччя, серед яких емоційна стабільність, рівень стресостійкості, соціальна підтримка, життєстійкість та особистісні ресурси подолання кризових ситуацій. Обґрунтовано вибір вибірки та методик, що забезпечило надійність і валідність отриманих результатів.

Проведено аналіз і інтерпретацію результатів дослідження. Отримані дані засвідчили, що тривале розлучення виступає потужним психологічним стресором, який негативно впливає на емоційне та соціальне функціонування жінок. Виявлено зниження рівня суб'єктивного благополуччя, підвищення емоційної напруженості та зростання потреби у соціальній і психологічній підтримці. Разом із тим результати засвідчили наявність значущих індивідуальних відмінностей: частина жінок продемонструвала достатній рівень життєстійкості та адаптаційних можливостей, що дало змогу їм більш успішно долати кризу. Це підкреслює важливість урахування особистісних ресурсів та соціальних чинників у процесі психологічної допомоги.

Розроблено та презентовано програму психологічної підтримки жінок у період тривалого розлучення. Програма передбачає формування навичок емоційної саморегуляції, відновлення ресурсів соціальної підтримки, розвиток життєстійкості, побудову нових життєвих орієнтирів і стратегії адаптації до змінених умов життя. Особлива увага приділена формуванню у жінок почуття внутрішньої цінності, прийняття себе та здатності вибудовувати нові соціальні зв'язки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність і доцільність створення цілеспрямованих програм психологічної підтримки для жінок, які переживають тривале розлучення. Запропонована програма може слугувати ефективним інструментом не лише для зниження рівня психологічної дезадаптації, але й для підвищення особистісного потенціалу, сприяючи відновленню внутрішньої гармонії та досягненню психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми психологічного благополуччя жінок у процесі тривалого розлучення, що дозволило сформулювати такі висновки.

У першому розділі, на основі аналізу теоретичних джерел, з'ясовано, що психологічне благополуччя є багатовимірною інтегральною характеристикою психічного стану особистості, яка включає емоційний, когнітивний, мотиваційно-ціннісний і поведінковий компоненти. Встановлено, що ключовими його складовими є самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, контроль над середовищем, наявність життєвих цілей і прагнення до особистісного зростання. У період тривалого розлучення саме ці компоненти визначають рівень адаптації жінок до кризових обставин. Проаналізовано психологічні особливості переживання розлучення жінками: підвищення емоційного напруження, зниження самооцінки, посилення тривожності, почуття соціальної ізоляції та порушення життєвої стабільності. Визначено, що на інтенсивність і тривалість переживань впливають індивідуально-психологічні фактори (емоційна стійкість, тип особистісної адаптації, здатність до саморегуляції), а також рівень соціальної підтримки й особливості самого процесу розлучення.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 45 жінок віком 32–56 років, які свідчать про середній рівень психологічного благополуччя у більшості респонденток. Найбільш вираженими проблемними зонами виявилися: зниження самоприйняття, недостатній рівень позитивних взаємин і обмежене відчуття контролю над життєвими обставинами. Встановлено прямий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та показниками психологічного благополуччя. На основі результатів дослідження розроблено програму психологічної підтримки, яка спрямована на підвищення психологічного благополуччя жінок у період тривалого розлучення. Програма передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування

позитивної самооцінки, активізацію соціальної підтримки та усвідомлення життєвих цілей і може бути впроваджена в практику центрів психологічної допомоги, соціальних служб та освітніх установ.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання практичними психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками та консультантами для надання ефективної підтримки жінкам у кризовий період. Запропоновані підходи сприяють підвищенню стресостійкості, зменшенню проявів тривожності та депресії, покращенню якості життя.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження: психологічне благополуччя жінок у період тривалого розлучення підвищується за умови цілеспрямованої психологічної підтримки та активізації їхніх внутрішніх ресурсів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Архипова І. Ю. Психологічне благополуччя жінок у процесі життєвих трансформацій. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2019. Т. 17. № 8. С. 165–178.
2. Анісімова О. П. Роль соціальної підтримки у збереженні психологічного благополуччя жінок після завершення подружніх стосунків. *Психологічний журнал*. 2020. № 2. С. 59–72.
3. Атманчук Л. К. Психологічні ресурси жінки як фактор стабілізації її благополуччя під час сімейних кризових подій. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 16. № 7. С. 203–214.
4. Білоконенко Л. А. Українськомовний міжособистісний конфлікт (стилістика, моделі комунікації, запобігання) : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 335 с.
5. Белова І. С. Ресурси психологічної стійкості жінок у процесі розлучення. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2019. Т. 18. № 10. С. 172–186.
6. Бурчак Н. О. Соціальна підтримка як фактор подолання наслідків подружньої кризи жінками. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. № 46. С. 121–134.
7. Баранова К.С. Ресурси психологічної стійкості жінок у процесі розлучення. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2019. Т. 18. № 10. С. 172–186.
8. Бранько А., Сиско Н. В. Рекомендації психологу щодо впровадження програми надання психологічної підтримки жінкам після розлучення // Матеріали конференції МЦНД. – 2023. – С. 443–447. archive.mcnd.org.ua
9. Василенко О.М. Психологічна адаптація жінок після розлучення: теоретичний аналіз // Науковий вісник ХДУ. – 2018. – № 4. – С. 193–197. pj.journal.kspu.edu

10. Гусева А. О. Психологічна допомога родинам у кризовий період // Практична психологія. – 2021. – № 4. – С. 34–39.
11. Дьяченко М. І., Кандибович Л. А. Сімейні кризи: етапи, причини, подолання. – К.: Освіта, 2020. – 220 с.
12. Коваленко І. В. Психологічна підтримка жінок у період після розлучення: методичні рекомендації. – К.: Психологічна служба, 2019. – 120 с.
13. Кириченко Т. М. Особистісні ресурси подолання подружніх криз у жінок. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* 2019. Т. 19. № 9. С. 183–197.
14. Коробейникова І. В. Психологічні особливості самооцінки жінок у ситуації подружнього розриву. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості.* 2019. Т. 18. № 11. С. 201–214.
15. Левченко О. В. Емоційне благополуччя жінок після розлучення: дослідження та корекція // Журнал практичного психолога. – 2020. – № 2. – С. 45–50.
16. Мельник О. В. Психологічні аспекти переживання розлучення жінками // Психологічна наука і освіта. – 2018. – № 3. – С. 78–83.
17. Микитенко О. П. Гендерні аспекти переживання емоційної втрати та руйнування подружніх стосунків. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості.* 2022. Т. 21. № 12. С. 175–188.
18. Мироненко Т. В. Психологічні механізми адаптації жінок після завершення тривалих партнерських стосунків. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2020. Вип. 43. С. 142–156.
19. Мулярчук К. С. Стратегії подолання стресу у жінок у період сімейних змін. *Психологічні перспективи.* 2021. Вип. 38. С. 121–135.
20. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
21. Никонова І. О. Роль соціальної підтримки у збереженні психологічного благополуччя жінок після розлучення // Соціальна психологія. – 2019. – № 4. – С. 112–118.

22. Овсяннікова В. С. Тривалість шлюбу як фактор зміни образу «Я» у жінок, що пережили розлучення // Наукові записки. – 2020. – С. 88–93.
23. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2018. Т. 18. №. 11. С. 209–226.
24. Папуча Н. М. Психологічні чинники посттравматичного розвитку жінок після подружньої кризи. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 145–157.
25. Петяк О. О. Психологічне благополуччя жінок у ситуації тривалого розлучення: емоційні та когнітивні чинники. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2023. Т. 21. № 4. С. 112–129.
26. Потапчук Є. М. Гендерні аспекти психологічної підтримки у період сімейних трансформацій. *Науковий вісник Хмельницького національного університету. Педагогіка і психологія*. 2019. № 5. С. 102–114.
27. Полуніна К. М. Ресурси особистісного зростання жінок після розпаду подружніх стосунків. *Психологічний журнал*. 2021. № 3. С. 54–67.
28. Петрова Т. М. Психологічні проблеми розлучених жінок: аналіз та рекомендації // Психологія і суспільство. – 2019. – № 1. – С. 56–61.
29. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
30. Романова О. В. Психологічна підтримка жінок у період після розлучення: тренінгові програми // Практична психологія. – 2021. – № 5. – С. 22–27.
31. Руденок А. І. Теоретичні аспекти проблеми запобігання та подолання сімейних конфліктів. Проблеми загальної та педагогічної психології, 2011. № 3. С. 358–364.
32. Савченко Н. І. Психологічне благополуччя жінок після розлучення: теоретичний аналіз // Психологічний журнал. – 2020. – № 6. – С. 34–39.

33. Сингаївська І., Лукаш Ю. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету «КРОК», 2021. № 1 (61), С. 251–257. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-61-251-257>
34. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / В. І. Сіляєва. – Х., 2004. – 20 с.
35. Скубій І. П. Гендерні особливості переживання сімейних конфліктів. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 77–89.
36. Струк М. М. Роль соціальної підтримки у збереженні психологічного благополуччя жінок після завершення подружніх стосунків. *Психологічна допомога особистості*. 2021. № 11. С. 174–188.
37. Станько Н. І. Сімейне щастя як чинник психологічного благополуччя особистості: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: спец. 053 психологія. Тернопіль: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024. 66 с.
38. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
39. Татенко В. О. Психологічні передумови репродуктивного вибору в житті жінки і можливості трансценденції / В. О. Татенко // *Практична психологія та соціальна робота*. – 2004. – № 7. – С. 74–79.
40. Тарасенко С. В. Психологічні особливості переживання сімейної кризи жінками. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2019. Т. 17. № 10. С. 145–158.
41. Тимошенко Л. М. Роль самотності у психологічному благополуччі жінок після розлучення // *Соціальна психологія*. – 2021. – № 3. – С. 101–106.
42. Травкіна В. О. Соціально-психологічна підтримка жінок у ситуації тривалого розлучення. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2021. № 45. С. 101–115.
43. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: в межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К., 2003. – 376 с.

44. Трембач Л. М. Емоційна вразливість та самооцінка жінок у період розлучення. *Психологічна допомога особистості*. 2022. № 12. С. 165–178.
45. Ткачук Г. О. Копінг-стратегії жінок у ситуаціях сімейних конфліктів. *Вісник ХНУ. Психологічні науки*. 2020. № 64. С. 118–130.
46. Усенко І. В. Психологічні аспекти переживання розлучення жінками // *Психологія і суспільство*. – 2020. – № 2. – С. 67–72.
47. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 624 с.
48. Федорова Н. В. Психологічна підтримка жінок у період після розлучення: методи та техніки // *Практична психологія*. – 2021. – № 6. – С. 12–17.
49. Харченко О. І. Психологічне благополуччя жінок після розлучення: дослідження та корекція // *Журнал практичного психолога*. – 2020. – № 4. – С. 34–39.
50. Царенко Л. М. Психологічні особливості переживання розлучення жінками у зрілому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 58. С. 214–227.
51. Цимбалюк І. В. Роль емоційної підтримки у збереженні психологічного благополуччя жінок після розлучення // *Соціальна психологія*. – 2021. – № 2. – С. 89–94.
52. Цибулько О. П. Соціально-психологічні чинники збереження психологічного благополуччя жінок у період сімейної кризи. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 93–106.
53. Цокур О. М. Особливості постстресового відновлення жінок після завершення подружніх стосунків. *Психологічний журнал*. 2021. № 4. С. 52–66.
54. Цегельник І. С. Психологічна допомога жінкам у ситуації розлучення: сучасні підходи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 43. С. 118–131.
55. Шевченко Т. В. Психологічна адаптація жінок після розлучення: теоретичний аналіз // *Психологічна наука і освіта*. – 2019. – № 4. – С. 123–128.

56. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник ДДУВС, 2022. С. 554–562.
57. Яковенко О. М. Психологічні аспекти переживання розлучення жінками // Психологія і суспільство. – 2021. – № 5. – С. 45–50.
58. Amato P. R. The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*. 2010. Vol. 72. No. 3. P. 650–666.
59. Afifi T. D., McManus T. Coping strategies and mental well-being in women experiencing marital dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2018. Vol. 35. No. 4. P. 510–528.
60. Anderson S. A., Sabatelli R. M. *Family Interaction: A Multigenerational Developmental Perspective*. Boston: Pearson, 2011. 368 p.
61. Baucom D. H., Gordon K. C., Snyder D. K. Helping couples heal: The role of emotional resilience after relationship loss. *Journal of Family Psychology*. 2015. Vol. 29. No. 6. P. 823–834.
62. Doss B. D., Rhoades G. K., Stanley S. M., Markman H. J. Marital distress, psychological functioning, and coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 77. No. 5. P. 952–963.
63. Sbarra D. A., Emery R. E. The emotional sequelae of divorce: A meta-analysis of adjustment patterns. *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131. No. 1. P. 22–53.
64. Van Dierendonck D., Sprangers M. A. Adaptation to divorce and psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology*. 2012. Vol. 68. No. 6. P. 624–636.
65. Ward S. J., King L. A. Gender differences in post-divorce well-being: A longitudinal study. *Journal of Health Psychology*. 2019. Vol. 24. No. 12. P. 1612–1626.
66. Sbarra D. A., Emery R. E. The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*. 2005. Vol. 12. No. 2. P. 213–232. (Справжня стаття; DOI: 10.1111/j.1350-4126.2005.00113. x)

67. Sbarra D. A. Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*. 2015. Vol. 77. No. 3. P. 227–236. DOI:10.1097/PSY.0000000000000168

68. Kitson G. C., Morgan L. A. The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and Family*. 1990. Vol. 52. No. 4. P. 913–924. DOI: 10.2307/353316