ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

« УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»

Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Нєсвєтова Юлія Олександрівна

Кваліфікаційна робота

Емоційна підтримка як чинник продуктивного вирішення жінками кризи розставання з партнером

053 "Психологія"

"Психологія"

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Нєсвєтова Ю.О.

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна, кандидат психологічних наук, професор

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ РОЗСТАВАННЯ 8

1.1. Сутність і особливості кризового періоду розставання з партнером у жінок……. 8

1.2. Емоційна підтримка: поняття, види, значення та ресурси емоційної підтримки під час подолання кризових станів…….. 15

1.3. Чинники, що впливають на ефективність емоційної підтримки у кризовий період розставання…….. 21

Висновки до розділу 1…… 28

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ РОЗСТАВАННЯ З ПАРТНЕРОМ У ЖІНОК ……. 30

2.1. Організація та методики дослідження……... 30

2.2. Аналіз результатів дослідження…….. 34

Висновки до розділу 2…… 56

РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ РОЗСТАВАННЯ…… 58

3.1. Програма емоційної підтримки жінок з метою подолання кризи розставання з партнером …… 58

3.2. Емоційна підтримка як стратегія формування стійких механізмів подолання кризи розставання з партнером ……... 67

3.3. Рекомендації жінкам, які переживають кризу розставання з партнером……. 71

Висновки до розділу 3…… 76

ВИСНОВКИ……... **78**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... **83**

ДОДАТКИ……... **92**

ВСТУП

В умовах сучасного світу, що характеризується динамічними соціальними змінами, підвищенням рівня стресу та ускладненням міжособистісних відносин, проблема кризи розставання з партнером набуває особливої гостроти, особливо серед жінок. Переживання цього складного етапу вимагає емоційної стійкості та доступу до підтримуючих ресурсів, що забезпечують відновлення психологічної рівноваги й особистісного зростання.

Науковці, які досліджували тему емоційної підтримки в контексті подолання жінками кризи розставання з партнером, зосереджувалися на різних аспектах цієї проблеми. Зокрема, О. Донець у своїй роботі аналізує особливості самосприйняття жінок після розлучення, досліджуючи, як вони сприймають себе в цей період і з якими психологічними проблемами стикаються. Д. Зубцов вивчає психологічні труднощі розлучених жінок, звертаючи увагу на специфіку цих проблем і підходи до їх подолання. А. Бранько та Н. Сиско розробили рекомендації щодо впровадження програм надання психологічної підтримки жінкам після розлучення, акцентуючи на важливості емоційної підтримки для їх адаптації. Ці дослідження підкреслюють значущість емоційної підтримки для жінок у період після розставання з партнером і необхідність розробки ефективних програм психологічної допомоги, які сприятимуть покращенню їх психоемоційного стану та успішному подоланню життєвих викликів.

Зарубіжні дослідники також активно досліджують проблему соціальної та емоційної підтримки у кризових життєвих ситуаціях. Так, Bedaso A., Adams J., Peng W., Sibbritt D. (2021) підкреслюють тісний зв’язок соціальної підтримки з психічним здоров’ям у складних життєвих обставинах, наголошуючи на її ролі у зниженні рівня стресу та депресії. Elmer T., Boda Z., Stadtfeld C. (2020) показали, що підтримка з боку соціальних мереж значно зменшує негативний вплив соціальної ізоляції на психоемоційний стан студентів під час кризових періодів, таких як пандемія COVID-19. Feeney

B. C., Collins N. L. (2015) розробили теоретичну модель «thriving through relationships», яка пояснює, як ефективна емоційна підтримка сприяє особистісному зростанню та подоланню стресових подій. Kroeger R. A., & Powers B. B. (2018) досліджували вплив соціальної підтримки на процес подолання розлучення, зазначаючи її критичну роль у забезпеченні психологічної стійкості та адаптації. Umberson D., Montez J. K. (2010) відзначають, що соціальні відносини мають прямий вплив на психологічне та фізичне здоров'я, а їхня відсутність або слабкість підсилює негативні наслідки кризових життєвих подій. Ці дослідження підтверджують глобальну актуальність вивчення емоційної підтримки як чинника продуктивного подолання кризових ситуацій, зокрема кризи розставання, що робить тему дослідження надзвичайно значущою як в українському, так і в міжнародному контексті.

Аналіз наукових джерел свідчить, що хоча проблема емоційної підтримки у кризових ситуаціях розглядалася у психологічній літературі, залишається недостатньо дослідженим її вплив на продуктивне вирішення жінками кризи розставання. Недостатньо висвітлено також специфіку використання різних форм підтримки (соціальної, психологічної, професійної) для забезпечення успішної адаптації та збереження емоційного здоров'я.

Таким чином, глибоке вивчення емоційної підтримки як чинника продуктивного вирішення кризи розставання жінками має як теоретичне, так і прикладне значення. Це сприятиме розробці ефективних психологічних програм підтримки, адаптованих до індивідуальних потреб, що є не лише актуальним, а й необхідним у сучасному суспільстві.

Об'єктом дослідження є психологічний процес подолання жінками кризи, пов'язаної з розставанням із партнером.

Предметом дослідження є емоційна підтримка як чинник, що сприяє продуктивному вирішенню кризи розставання та адаптації жінок до нових життєвих умов.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційної підтримки як чинника продуктивного вирішення жінками кризи розставання з партнером.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми кризи розставання з партнером.
2. Теоретично дослідити існуючі моделі та підходи до надання емоційної підтримки в кризових ситуаціях з точки зору різних психологічних шкіл і напрямків.
3. Описати чинники, що впливають на ефективність емоційної підтримки у кризовий період розставання.
4. Емпірично дослідити вплив емоційної підтримки на продуктивне вирішення кризи розставання жінками.
5. Розробити програму та практичні рекомендації жінкам, які переживають кризу розставання з партнером.

Методи дослідження. У роботі використані такі методи:

1. Теоретичні методи: аналіз та синтез літератури; порівняльний аналіз.

2. Емпіричні методи: психодіагностичний комплекс складають традиційні, стандартизовані психодіагностичні методики: Тест – «Шкала оцінки рівня ситуаційної та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергерга). Тест – «Шкала тривожності Бека». Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерс-Даймонд). Авторська анкета.

3. Статистичні методи: кореляційний аналіз: дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційної підтримки та здатністю подолати кризу. Для обробки даних дослідження було застосовано комплекс статистичних методів, що дозволяє оцінити як динаміку змін психологічного стану учасниць, так і взаємозв'язок між показниками. Основним методом став кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона, який дозволив виявити взаємозв'язок між рівнем емоційної підтримки та тривожністю, психофізіологічним стресом, соціально-психологічною адаптованістю та задоволеністю життям. Результати

показали негативну кореляцію між підтримкою та тривожністю та стресом (нижчий рівень підтримки – вищі показники стресу), а також позитивну кореляцію з адаптацією та емоційним комфортом (більше підтримки – краща адаптація та контроль над емоціями).

Для оцінки ефективності програми емоційної підтримки проводилося порівняння експериментальної та контрольної груп із використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок та парного t-тесту для аналізу динаміки змін до та після втручання. Також застосовувалася описова статистика – середнє значення, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні показники, що дозволило оцінити характер і варіативність психоемоційного стану. Поєднання цих методів забезпечило можливість визначити статистично значущі зміни, а також закономірності взаємозв'язку між емоційною підтримкою та показниками подолання кризи розставання.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів.

У роботі *дістали подальшого розвитку* теоретичні підходи до розуміння адаптаційних механізмів жінок, які переживають розставання. Розроблено програму надання емоційної підтримки надання емоційної підтримки жінкам для продуктивного вирішення кризи розставання. Визначено ключові елементи емоційної підтримки (співчуття, уважність, визнання переживань) як основи для терапевтичної роботи. *Удосконалено уявлення* про роль різних форм емоційної підтримки – соціальної, професійної, психологічної – у процесі подолання життєвих криз.

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають допомогу жінкам, що переживають кризу розставання. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у програми психологічної допомоги та реабілітації. Створення ефективних стратегій надання емоційної підтримки в індивідуальній та груповій терапії. Також матеріали дослідження можуть слугувати основою для тренінгів і семінарів, спрямованих на розвиток навичок

емоційної підтримки у соціальних мережах та групах взаємодопомоги. Навчання близького оточення (родини, друзів) ефективним способам надання підтримки.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі соціальних центрів підтримки жінок, де була залучена вибірка з 60 жінок віком від 25 до 50 років, які переживали розставання, які були поділені на 2 групи – експериментальну та контрольну.

Апробація результатів дослідження, власні публікації з теми дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження були апробовані шляхом публікації тез доповіді «Емоційна підтримка як чинник продуктивного вирішення жінками кризи розставання з партнером» у матеріалах VII Міжнародної науково-практичної конференції «Держави, регіони, підприємства: інформаційні та соціально-економічні аспекти розвитку», що відбулася 4 грудня 2025 року в м. Києві. Електронна версія тез доступна за посиланням https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3126. Апробація підтвердила актуальність теми та практичну значущість дослідження, зокрема значення емоційної підтримки як чинника, що сприяє продуктивному подоланню кризових ситуацій у житті жінок після розставання з партнером.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (всього – 80 найменувань, джерел зарубіжних авторів – 22, українських авторів – 58) та додатків. Загальний обсяг роботи – 112 сторінок, з них основний текст займає 82 сторінки. Робота містить 22 таблиці, 5 рисунків, 6 додатків на 20 сторінках.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ РОЗСТАВАННЯ

1.1.Сутність і особливості кризового періоду розставання з партнером у жінок

Розставання з партнером є однією з найбільш глибоких особистісних криз, що торкається емоційної, поведінкової та когнітивної сфер жінки. Як підкреслювала Е. Кюблер-Росс, реакції людини на втрату є універсальними й проходять через етапи шоку, заперечення, гніву, торгу, депресії та поступового прийняття (Kubler-Ross, 1969). У випадку завершення романтичних стосунків ці етапи проявляються у специфічних формах, пов'язаних із втратою значущої емоційної прив'язаності (Вакуленко, 2023).

На думку Дж. Вордена, будь-яка значуща емоційна втрата, включно з розривом стосунків, запускає механізми горювання, що мають свою динаміку та психологічну структуру (Worden, 2009). Для жінок цей процес часто є більш складним та емоційно інтенсивним, що пояснюється поєднанням біологічних, індивідуально-психологічних і соціокультурних чинників.

Емоційні реакції жінок у період розставання є багатовимірними та включають сильний афективний компонент. Дослідження Д. Девіса, П. Шейвера і М. Вернона показують, що жінки частіше переживають глибший емоційний біль, інтенсивні румінації, відчуття покинутості й провини, а також виражений страх перед майбутнім (Davis, Shaver, Vernon, 2003).

Нейровізуалізаційні роботи А. Наджиба та його колег підтверджують, що під час романтичного розриву активізуються ті ділянки мозку, які відповідають за фізичний біль і соціальний стрес, що пояснює високий рівень дистресу у жінок (Najib et al., 2004).

Однією з характерних реакцій є румінації – нав'язливе, повторюване обдумування причин і деталей розставання. Дослідниця С. Нолен-Гоексема зі

співавторами доводить, що саме жінки найбільш схильні до румінацій, що підвищує ризик тривожних і депресивних розладів (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008).

Українські науковці, зокрема Д. Зубцов і О. Донець, зазначають, що після розриву у жінок часто спостерігаються зниження самооцінки, почуття провини за «провал» стосунків, страх залишитися самотніми та переживання соціальної незахищеності (Зубцов, 2016; Донець, 2022).

Особливо небезпечними є стани затяжної емоційної напруги та соціальної ізоляції, які без підтримки можуть перерости у хронічну дезадаптацію. Індивідуально-психологічні особливості значною мірою визначають, як жінка реагує на завершення стосунків (Вошколуп, 2023; Задорожна, 2018).

Одним із ключових чинників є стиль прив’язаності. Дослідження К. Хеля, Й. Врабела, Л. Цумштайна і П. Шейвера доводять, що жінки з тривожною прив’язаністю найважче переживають розставання, оскільки схильні до надмірної емоційної залежності та страху відкидання (Gehl, Vrabel, Zumstein, Shaver, 2024). Такі жінки часто демонструють румінації, емоційну нестабільність і неадаптивні копінг-стратегії.

Натомість жінки із безпечним стилем прив’язаності здатні швидше відновлювати емоційну рівновагу, приймати ситуацію та будувати ефективні стратегії самодопомоги (Lazarus, Folkman, 1984; Harkleroad, 2023; Hendrickson, 2016, MacKerron, Powdthavee, 2022; Mancone, 2025).

Темперамент є ще одним важливим чинником. І. Ващенко та Б. Іваненко зазначають, що високий рівень емоційної реактивності, тривожності або схильності до сенситивності корелює з більш важким і тривалим переживанням втрати (Ващенко, Іваненко, 2018).

Попередній досвід стосунків також значущий. Г. Капашева, С. Берленова і А. Барікова підкреслюють, що жінки, які вже пережили травматичні стосунки чи зраду, часто демонструють посилену емоційну вразливість і труднощі адаптації (Капашева, Берленова, Барікова, 2016).

Такої ж думки дотримуються Є. Кучеренко, Т. Мітіна та ін., які наголошують, що незавершені емоційні травми з минулих стосунків посилюють реакції на новий розрив (Кучеренко, 2017; Мітіна, 2020; Зливков, Лукомська, Федан , 2016).

Соціокультурний контекст значно впливає на переживання розриву. Теорія гендерного самоконструювання С. Крос, Л. Мадсон та інші підкреслюють, що жінки частіше формують свою ідентичність через міжособистісні зв'язки, тому втрата стосунків сприймається як втрата частини «я» (Cross, Madson, 1997; Riemann, 2024; Schwarzer, Leppin, 1989; Vila, 2021).

Українські дослідниці О. Горецька, Н. Сердюк та інші наголошують, що жінки в культурному просторі частіше орієнтовані на роль сімейних об'єднувачок і зберігачок стосунків, тому розставання призводить не лише до емоційної травми, а й до втрати важливих соціальних ролей (Горецька, Сердюк, 2015; Кабакова, 2016; Калінчук, 2024).

Соціальні норми й суспільний тиск також збільшують емоційне навантаження. А. Туровська та В. Степико зі співавторкою Н. Грєбєнніковою зазначають, що в українському суспільстві розлучення або розрив часто супроводжуються стигматизацією, що посилює сором, тривожність та внутрішню напругу жінки (Туровська, 2015; Степико, Грєбєннікова, 2014).
Особливо важливим є рівень соціальної підтримки. Класична робота Ш. Коена та Т. Віллса довела, що соціальна підтримка виступає «буфером» проти стресу, зменшуючи інтенсивність негативних переживань (Cohen, Wills, 1985). Подібні результати отримали Т. Гаранді та колеги, які підкреслюють значення підтримувальних стосунків для збереження психічного благополуччя (Harandi, Taghinasab, Nayeri, 2017).

Таким чином, переживання розставання жінками визначається поєднанням інтенсивних емоційних реакцій, індивідуально-психологічних характеристик та соціокультурних очікувань. Стиль прив'язаності, темперамент, минулий досвід і соціальні норми формують складну динаміку построзставного дистресу. Розуміння цих чинників є базою для подальшого

аналізу ролі емоційної підтримки в подоланні кризи. У таблиці 1.1. подано етапи кризового періоду розставання з партнером.

Таблиця 1.1.

Етапи кризового періоду розставання з партнером та характерні психоемоційні прояви у жінок

Етап кризи	Характерні психоемоційні прояви	Ключові аспекти	Джерела
Шок і заперечення	Емоційна нумбність, відчуття нереальності події, уповільнення когнітивних процесів, дезорганізація поведінки	Первинна реакція на втрату, тимчасова психологічна дезорієнтація	Kubler-Ross, 1969; Булах & Слюсаренко, 2019
Гостра емоційна реакція	Смуток, горе, гнів, ревнощі, страх самотності, сором, провина, румінації, нав'язливі думки про колишнього партнера, порушення сну, соматичні прояви	Найінтенсивніший і найболючіший етап, активізація емоційної прив'язаності, румінації	Davis, Shaver, & Vernon, 2003; Nolen-Hoeksema et al., 2008; Леонова, 2020
Реконструкція (переосмислення)	Пошук нових смислів, відновлення соціальних контактів, повернення до діяльності, формування нових перспектив і планів	Когнітивна та емоційна адаптація, формування копінг-стратегій	Lazarus & Folkman, 1984; Капашева, Берленова, & Барікова, 2016
Адаптація	Прийняття нової життєвої ситуації, інтеграція досвіду розставання, стабілізація емоційного стану, зниження інтенсивності нав'язливих думок, повернення до активності	Завершальна фаза, оновлена ідентичність, здатність реалізовувати особисті та професійні цілі	Worden, 2009

На думку Д. Карпової та Т. Румак, кризовий період розставання з партнером є складним багаторівневим психоемоційним процесом, який охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій. Для жінок він має особливу інтенсивність та специфіку, що пов'язана як з

особистісними характеристиками, так і з соціокультурними чинниками. (Карпова, Румак, 2023).

Дослідження Г. Бонанно засвідчують, що реакції на втрату значущих стосунків завжди багатовимірні та детерміновані як індивідуальними ресурсами, так і характером самої події, ступенем прив'язаності та рівнем соціальної підтримки (Bonanno, 2004). Згідно з концепцією Е. Кюблер-Росс, первинним реактивним механізмом при втраті виступає шок і заперечення, які у жінок проявляються у вигляді емоційної нумбності, відчуття нереальності події, уповільнення когнітивних процесів або навіть тимчасової дезорганізації поведінки (Kubler-Ross, 1969). Ці спостереження підтверджуються сучасними українськими дослідниками, А. Бранько, Н. Сиско, які зазначають, що раптове завершення стосунків у жінок часто супроводжується станом дезорієнтації, порушенням сну й апетиту, зниженням здатності до прийняття рішень і виконання побутових обов'язків (Бранько, Сиско, 2023).

Після початкової шокової реакції наступає період гострого емоційного реагування, який, за спостереженнями Д. Девіса, П. Шейвера й М. Вернона, є найбільш інтенсивним та болісним. Вчені відзначають, що в цій фазі домінують сильний смуток, горе, гнів, ревнощі, страх самотності, сором та переживання провини, особливо якщо жінка суб'єктивно пов'язує розставання зі своїми власними помилками або недоліками (Davis, Shaver, & Vernon, 2003). Наявність емоційної прив'язаності посилює інтенсивність болю, оскільки розрив руйнує сформовані моделі емоційної безпеки та взаємної підтримки. Значну роль у загостренні негативних переживань відіграє румінація, до якої, як показують дослідження С. Нолен-Гоексеми, жінки є більш схильними, ніж чоловіки. Така когнітивна стратегія підтримує негативний афект і сприяє формуванню депресивних симптомів та тривожних станів (Леонова, 2020; Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008). У цей період часто виникають нав'язливі думки про колишнього партнера, потреба в постійному аналізі минулих подій, ідеалізація стосунків, а також соматичні прояви, зокрема порушення сну, напруження м'язів, головний біль і зниження енергетичного

тонусу. У таблиці 1.2 подано чинники, що впливають на переживання жінок у кризовий період розставання.

Таблиця 1. 2.

Чинники, що впливають на переживання жінок у кризовий період розставання

Категорія факторів	Конкретні чинники	Вплив на переживання
Індивідуально-психологічні	Стиль прив'язаності (тривожний/безпечний), темперамент, попередній досвід стосунків	Тривожна прив'язаність → румінації, емоційна нестабільність; безпечна → швидша адаптація; високий рівень реактивності → більш інтенсивний стрес; попередні травматичні стосунки → посилення емоційної вразливості
Соціокультурні	Гендерні ролі, суспільний тиск, стигматизація, очікування сімейної та соціальної функції	Підвищена емоційна напруга, відчуття втрати соціальних ролей, сором, тривожність
Соціальна підтримка	Наявність близьких людей, підтримувальні стосунки	Буфер проти стресу, зменшення інтенсивності негативних переживань, покращення психоемоційного стану
Нейрофізіологічні	Активація мозкових зон, відповідальних за фізичний біль та соціальний стрес	Пояснює високий рівень дистресу та фізіологічні прояви (порушення сну, головний біль, м'язове напруження)

Для подолання гострої фази необхідним є поступовий перехід до емоційної та когнітивної реконструкції. У межах теорії стресу і копінгу А. Лазарус і С. Фолкман наголошували, що на цьому етапі жінка починає переосмислювати подію, оцінювати власні можливості впоратися з нею та формувати нові способи поведінки (Lazarus, Folkman, 1984). Реконструкція включає поступове відновлення соціальних контактів, пошук нових смислів, повернення до професійної чи навчальної діяльності, а також формування

нових перспектив і життєвих планів. Водночас цей етап характеризується нестійкістю: повернення до спогадів, випадкові зустрічі з експартнером або загострення зовнішніх стресорів можуть викликати емоційні регресії. Г. Капашева разом із колегами вказує, що в період реконструкції велике значення мають ефективні копінг-стратегії, оскільки неадаптивні способи реагування – уникання, самозвинувачення, надмірна залежність від оточення – можуть затримувати процес відновлення (Капашева, Берленова, Барікова, 2016).

Завершальною фазою є адаптація, яка передбачає поступове прийняття нової життєвої ситуації, інтеграцію досвіду розставання у власну життєву історію та формування оновленої ідентичності. Дж. Ворден підкреслював, що адаптація не означає забуття, а радше трансформацію емоційного зв'язку з минулим досвідом таким чином, щоб він не заважав подальшому функціонуванню (Worden, 2009). На цьому етапі жінка набуває здатності реалізовувати особистісні та професійні цілі, будувати нові стосунки, зміцнювати самооцінку, а також формувати автономні життєві стратегії. Водночас ознаками завершення деструктивної фази виступають зниження інтенсивності нав'язливих думок, стабілізація емоційного стану та повернення до звичного рівня активності.

Психоемоційні порушення, які виникають у кризовий період, можуть бути показниками необхідності психологічної допомоги. До найбільш поширених проявів належать тривалий стрес, що зберігається понад кілька тижнів, хронічна тривога, нав'язливі думки про експартнера, розлади сну, зниження мотивації, відчуття безнадійності та стійкі самозвинувачувальні установки (Tashiro, Frazier, 2003; Sbarra, Emery, 2005; Rhoades, Kamp Atkins, 2011; Perilloux, Buss, 2008; Tran, Joormann, 2015). Як зазначає Л. Грінберг, саме підтримувальне емоційне середовище дозволяє пом'якшити інтенсивність негативних переживань, забезпечити їх безпечне проживання та сприяти формуванню навичок емоційної регуляції (Greenberg, 2011).

Таким чином, кризовий період розставання з партнером являє собою послідовність емоційних і когнітивних змін, що охоплюють етапи шоку, гострої емоційної реакції, реконструкції й адаптації. Динаміка цього процесу залежить від індивідуальних особливостей жінки, її попереднього досвіду прив'язаності, рівня соціальної підтримки та здатності використовувати ефективні копінг-стратегії. Розуміння цих етапів дозволяє точніше визначити психологічні потреби жінки в різні періоди кризи та обґрунтувати важливість емоційної підтримки як ресурсу стабілізації психоемоційного функціонування та забезпечення конструктивної адаптації.

1.2. Емоційна підтримка: поняття, види, значення та ресурси емоційної підтримки під час подолання кризових станів

Емоційна підтримка посідає центральне місце серед чинників, що визначають якість та інтенсивність переживання жінкою кризи розставання, її здатність до адаптації, а також можливість попередити дезадаптивні реакції. Концептуальні підходи до розуміння ролі соціальної та емоційної підтримки представлені в роботах С. Коена і Т. Віллса, які наголошували на буферній гіпотезі: підтримка зменшує негативний вплив стресу та посилює здатність особистості до подолання труднощів (Cohen, Wills, 1985). У контексті розставання це означає, що соціально-емоційне оточення може істотно пом'якшити гостроту емоційних реакцій, знижувати рівень тривожності й сприяти стабілізації внутрішнього стану жінки.

У процесі переживання втрати романтичних стосунків емоційна підтримка виконує декілька ключових функцій. Насамперед вона забезпечує нормалізацію переживань: коли жінка отримує підтвердження того, що її емоційні реакції є природними, інтенсивність самозвинувачення та почуття сорому зменшується (Кашпур, Письменний, 2023).

Дослідження Т. Харанді та колег підтверджують, що емоційна підтримка значно знижує вираженість симптомів стресу та депресивних

проявів, виконуючи регуляторну роль у психофізіологічних процесах (Harandi, Taghinasab, Nayeri, 2017). Аналогічні результати отримали В. Шварцер та А. Леппін, які показали, що наявність підтримувального соціального середовища має прямий позитивний вплив на психічне здоров'я, зменшуючи ризик хронізації стресових станів (Schwarzer & Leppin, 1989).

Особливе значення емоційної підтримки підкреслюється в українських дослідженнях. І. Ващенко та Б. Іваненко трактують її як важливий ресурс особистісної стійкості, що посилює адаптаційні можливості в умовах життєвих криз (Ващенко, Іваненко, 2018). О. Донець та І. Колобова зазначають, що для жінок, які переживають розлучення чи розставання, підтримка оточення може стати основним чинником зменшення самоцінної руйнації та відновлення позитивного самосприйняття (Донець, 2022; Колобова, 2021). І. Сингаївська додає, що емоційна підтримка сприяє формуванню відчуття стабільності, що компенсує втрату відчуття безпеки, пов'язаної з завершенням інтимних стосунків (Сингаївська, 2024).

Джерела емоційної підтримки мають різний ступінь впливу та різні механізми дії. До первинних джерел належить найближче соціальне оточення – друзі, сім'я, родичі, колеги, які забезпечують жінці безпечне середовище для вираження емоцій та отримання підтвердження власної цінності. У дослідженні К. Ельмера й колег показано, що соціальні зв'язки, особливо дружні відносини, відіграють значну роль у регуляції емоційного благополуччя, знижуючи ризик соціальної ізоляції та підвищуючи рівень позитивного афекту (Elmer, Boda, Stadtfeld, 2017). Крім того, професійна психологічна підтримка – консультації психолога, психотерапевтичні групи, програми кризової допомоги – має особливо важливе значення у випадках, коли переживання втрати супроводжується тривалими депресивними чи тривожними симптомами. Дослідження Д. Зубцова та Т. Круглої доводять, що психологічний супровід жінок після розставання дозволяє відновити емоційні межі, покращити саморегуляцію та зменшити інтенсивність румінацій (Зубцов, 2016; Кругла, 2017).

Окрему групу джерел підтримки становлять онлайн-сервіси, спільноти та ресурси самодопомоги. К. Скандурра та колеги доводять, що навіть дистанційна соціальна взаємодія сприяє підвищенню самоприйняття та психологічного благополуччя, особливо коли жінка переживає кризу ізоляції чи внутрішнього відчуження (Scandurra et al., 2023). Це особливо актуально в умовах воєнного часу чи соціальних криз, про що зазначають Л. Нянько та В. Нянько, які підкреслюють важливість підтримувальних мереж у періоди загального соціального напруження (Нянько, Нянько, 2024).

В. Кутішенко та Л. Брацкова зазначають, що механізми впливу емоційної підтримки на процес подолання кризи є комплексними та багаторівневими. Першим механізмом є нормалізація переживань: жінка отримує зворотний зв'язок, що її емоції є закономірною реакцією на стресову подію, що знижує інтенсивність тривоги. Другим – підсилення самооцінки, оскільки підтримка допомагає переосмислити власну значущість і зменшує схильність до самозвинувачення. Третім механізмом є покращення емоційної регуляції, що проявляється у зменшенні імпульсивних реакцій та розвитку здатності конструктивно опрацьовувати емоційний досвід. Четвертим – стимулювання активних копінг-стратегій, адже підтримка сприяє переходу від пасивного переживання до активного подолання (Кутішенко, Брацкова, 2018).

На думку Дж. Коена, підтримка активує нейрофізіологічні механізми безпеки, зменшуючи реактивність мозку на стрес та загрозу (Coan, Schaefer, Davidson, 2020). У таблиці 1.3. подано поняття, види, значення та ресурси у подоланні кризових станів у жінок.

Таблиця 1.3.

Емоційна підтримка: поняття, види, значення та ресурси у подоланні кризових станів у жінок

Аспект	Зміст / характеристика
Поняття емоційної підтримки	Комплекс соціально-психологічних впливів, що сприяють стабілізації емоційного стану, відчуттю безпеки та здатності до конструктивного подолання стресу

Функції емоційної підтримки	1. Нормалізація переживань: підтвердження природності емоцій 2. Підсилення самооцінки: переосмислення власної значущості 3. Покращення емоційної регуляції: зменшення імпульсивних реакцій 4. Стимулювання активних копінг-стратегій: перехід до активного подолання
Види / джерела підтримки	1. Близьке соціальне оточення: сім'я, друзі, родичі, колеги — забезпечують безпечне середовище для вираження емоцій 2. Професійна психологічна підтримка: консультації психолога, групова терапія, кризові програми — особливо важлива при тривалих депресивних чи тривожних станах 3. Онлайн-ресурси та спільноти: дистанційна соціальна взаємодія, самодопомога, онлайн-підтримка — підвищують самоприйняття і психічне благополуччя
Механізми дії	1. Зменшення тривоги через нормалізацію емоцій 2. Підвищення самооцінки та зменшення самозвинувачення 3. Поліпшення емоційної регуляції 4. Активізація копінг-стратегій та внутрішніх ресурсів
Значення у кризовий період	Забезпечує психічну стійкість, знижує інтенсивність негативних переживань, запобігає дезадаптивним реакціям, сприяє відновленню психологічних ресурсів та формуванню конструктивних стратегій подолання стресу

Емоційна підтримка є одним із фундаментальних чинників, що забезпечують психічну стійкість особистості в періоди кризових станів, таких як розставання, розлучення, втрата близьких або інші психотравмуючі події. У психологічній літературі її визначають як комплекс соціально-психологічних впливів, які сприяють стабілізації емоційного стану, підтримують відчуття безпеки та формують здатність особистості до конструктивного подолання стресових ситуацій (Cohen, Wills, 1985; Harandi, Taghinasab, Nayeri, 2017). Емоційна підтримка не лише пом'якшує прояви негативного афекту, але й виконує функції відновлення психологічних ресурсів, стимулюючи адаптивні копінг-стратегії та сприяючи збереженню

або відновленню позитивного самосприйняття (Вівчарик, 2000; Гончаренко, 2023; Грисенко, 2016; Давидюк, 2004).

Важливість емоційної підтримки особливо проявляється під час переживання кризи розставання або розлучення. Згідно з дослідженнями І. Ващенка та Б. Іваненка, вона виступає як ключовий ресурс особистості, що забезпечує емоційну стабільність і дозволяє ефективніше протистояти тривалому стресу (Ващенко, Іваненко, 2018). О. Донець додатково підкреслює, що наявність підтримки дозволяє жінкам, які пережили розрив стосунків, відновити позитивне ставлення до себе та зменшити рівень самозвинувачення, що є поширеною реакцією на втрату близьких взаємин (Донець, 2022). Водночас Д. Зубцов наголошує, що психоемоційна підтримка здатна пом'якшувати симптоми тривоги та депресії, запобігаючи формуванню хронічних стресових станів і підвищуючи психологічну стійкість (Зубцов, 2020).

Ресурси емоційної підтримки можна поділити на декілька рівнів: міжособистісний, інституційний, соціально-культурний та внутрішньоособистісний.

Міжособистісні ресурси включають сім'ю, друзів, партнерів та близьке соціальне оточення. Ці стосунки забезпечують емоційний простір безпеки, прийняття та взаємопідтримки, що дозволяє особистості відкрито висловлювати свої переживання, зменшувати внутрішнє напруження та отримувати позитивне підтвердження власної цінності. Як зазначають Т. Ельмер та колеги, міцні дружні зв'язки сприяють стабілізації емоційного стану, формують відчуття соціальної підтримки та знижують ризик емоційної ізоляції (Elmer, Boda, Stadtfeld, 2017). Це особливо важливо для жінок, які переживають розрив інтимних стосунків, адже близькі емоційні контакти допомагають компенсувати втрату емоційної безпеки.

Інституційні ресурси включають спеціалізовані психологічні служби, кризові центри, групи підтримки, онлайн-консультації та програми психотерапевтичної допомоги. В українському контексті дослідження

С. Кузікової та співавторів показують, що психологічний супровід у кризових умовах дозволяє структурувати переживання, знижувати напруження та формувати адаптивні стратегії поведінки (Кузікова et al., 2024). Подібні висновки підтверджують і О. Бранько та Н. Сиско, які відзначають ефективність програм психологічної підтримки жінок після розлучення та важливість системного підходу до надання допомоги (Бранько, Сиско, 2023). Інституційна підтримка є важливою не лише через професійність, а й через забезпечення безпечного середовища, де жінка може відкрито виражати емоції та отримувати конструктивні поради (Карпова, 2016; Клапішевська, 2012).

Соціально-культурні ресурси охоплюють традиції взаємодопомоги, колективні практики підтримки та цінності суспільства, які сприяють солідарності та співпереживанню. Дослідження К. Скандурри та колег демонструють, що групи з високим рівнем згуртованості забезпечують кращу психологічну підтримку, сприяють розвитку позитивного самосприйняття та зменшують ізоляцію (Scandurra et al., 2023). В українських умовах подібні висновки підтверджують роботи О. Донця і Л. Нянько, де підкреслюється значення колективної підтримки та культурної традиції солідарності у подоланні психологічних криз (Донець, 2022; Нянько, Нянько, 2024). Соціально-культурна підтримка не лише допомагає подолати кризу, а й сприяє інтеграції особистості в суспільні практики, що формують відчуття належності та прийняття (Кибукевич, Сингаївська, 2022; Косигіна, 2008; Лисенко, 2018).

Внутрішньоособистісні ресурси включають здатність до самопідтримки, емоційної саморегуляції, саморефлексії та усвідомлення власних переживань. Вони дозволяють особистості трансформувати зовнішню підтримку в активну психоемоційну регуляцію. Наприклад, здатність усвідомлювати власні емоції, аналізувати їх та співставляти з реальністю допомагає зменшити інтенсивність негативного афекту та знижує ризик деструктивних реакцій (Cohen, Wills, 1985; Coan, Schaefer, & Davidson, 2006). Взаємодія між внутрішньоособистісними ресурсами та зовнішньою підтримкою створює

синергетичний ефект: чим більше особистість здатна приймати і обробляти підтримку, тим ефективніше вона адаптується до кризових ситуацій.

Емоційна підтримка реалізується через кілька психологічних механізмів. По-перше, вона забезпечує нормалізацію переживань, коли жінка усвідомлює, що її емоційні реакції є закономірними і природними у відповідь на втрату (Ващенко, Іваненко, 2018; Овод, Венцеславська, 2021; Посвістак, 2016). По-друге, підтримка сприяє підвищенню самооцінки, оскільки отримане схвалення та емпатійне сприйняття допомагає відновити внутрішнє відчуття власної цінності (Донець, 2022; Дегтярьова, Сингаївська, 2023; Котлова, Саух, 2019). По-третє, вона покращує емоційну регуляцію, знижуючи частоту імпульсивних реакцій та сприяючи розвитку стратегій подолання стресу (Зубцов, 2020; Павлюк, Архипенко, 2018; Федоренко, 2012). По-четверте, підтримка стимулює активні копінг-стратегії**,** тобто перехід від пасивного переживання до конструктивного опрацювання події (Ващенко, Іваненко, 2018; Донець, 2022; Зубцов, 2020; Нянько, Нянько, 2024).

Таким чином, емоційна підтримка є комплексним багаторівневим явищем, яке охоплює соціальні, інституційні, культурні та внутрішньоособистісні ресурси. Вона забезпечує стабілізацію емоційного стану, відновлення відчуття контролю, формування позитивної самооцінки та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу. У сукупності ці механізми створюють інтегровану систему психологічного захисту, що дозволяє ефективно долати кризові переживання та сприяє формуванню стійкої і адаптивної особистості.

1.3. Чинники, що впливають на ефективність емоційної підтримки у кризовий період розставання

Кризовий період розставання з партнером для жінок є одним із найбільш стресогенних етапів життєвого циклу, який супроводжується складними емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями. Ефективність

подолання цього стану значною мірою визначається індивідуальними особливостями жінки, серед яких психологічні та емоційні характеристики, рівень стресостійкості та здатність до емоційної регуляції, а також попередній досвід подолання кризових ситуацій (Ващенко, Іваненко, 2018; Бондаренко, 2016; Сингаївська, 2024; Хавула, 2012; Шевчук, 2013; Шпилевська, 2014).

Дослідження І. Сингаївської та співавторів (Сингаївська, Страмоусова, 2024; Сингаївська, Берестовська, 2024; Сингаївська, Осауленко, 2023) демонструють, що психологічні ресурси жінок, які переживають розставання, істотно впливають на сприйняття та використання емоційної підтримки. Зокрема, внутрішня життєстійкість, здатність до саморефлексії та самоаналізу визначають, наскільки ефективно жінка інтегрує підтримку від близьких чи фахівців у процес адаптації до нових життєвих обставин. Жінки з високим рівнем психоемоційної стабільності частіше демонструють продуктивні стратегії подолання стресу та швидше відновлюють емоційне благополуччя після розставання (Сингаївська, Страмоусова, 2024; Капашева, Берленова, Барікова, 2016; Леонова, 2020).

Емоційна регуляція виступає ключовим фактором у процесі адаптації, оскільки вона забезпечує здатність контролювати інтенсивність переживань, уникати імпульсивних дій та зберігати психоемоційний баланс у кризових ситуаціях (Бранько, Сиско, 2023; Ващенко, Іваненко, 2018). Зокрема, І. Сингаївська (2024) підкреслює, що життєстійкість і емоційна компетентність жінки безпосередньо визначають її здатність мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно використовувати зовнішню соціальну підтримку.

Попередній досвід подолання кризових станів формує внутрішні психологічні ресурси, що дозволяють швидше відновлювати стабільність після втрати важливих соціальних зв’язків і підтримувати власну самооцінку (Михайлова, Малікова, Мусієнко, 2018; Кучеренко, 2017). Дослідження І. Сингаївської та колег (2024) показали, що жінки, які вже мали досвід переживання значущих життєвих втрат, легше адаптуються до нових кризових

ситуацій і активніше залучають доступні ресурси підтримки, як соціальної, так і професійної.

Особливу роль відіграють психологічні механізми самозбереження та пошуку сенсу, які активуються у кризові періоди. Згідно з дослідженнями І. Сингаївської та Н. Осауленко (2023), індивідуальні стратегії подолання розставання включають усвідомлену регуляцію емоцій, формування позитивного мислення щодо майбутнього та відновлення соціальних контактів, що сприяє поступовому відновленню психоемоційного стану. Крім того, життєвий досвід і особистісні ресурси визначають готовність жінки приймати допомогу та підтримку від близьких, що, у свою чергу, підвищує ефективність процесу адаптації (Сингаївська, 2024).

Таким чином, індивідуальні психологічні особливості жінок визначають не лише швидкість та ефективність адаптації до розставання, але й здатність активно користуватися ресурсами емоційної підтримки. Персоналізований підхід у психологічній допомозі з урахуванням індивідуальних характеристик жінки є ключовим чинником успішного подолання кризових періодів та відновлення психоемоційного благополуччя (Сингаївська, Берестовська, 2024; Донець, 2022).

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників, що визначають ефективність подолання кризового періоду розставання з партнером у жінок. Вона включає як емоційну підтримку, так і інформаційну, практичну та оцінну допомогу, що надходить від сім'ї, друзів, колег та спеціалістів у сфері психології (Cohen & Wills, 1985; Schwarzer Leppin, 1989). Дослідження І. Сингаївської та колег (Сингаївська, 2024; Сингаївська, Берестовська, 2024) підкреслюють, що ефективність соціальної підтримки значною мірою залежить від якості міжособистісних стосунків та індивідуальної здатності жінки сприймати і використовувати надані ресурси.

Особлива увага приділяється ролі сім'ї та близького оточення. Сімейні зв'язки виступають основним джерелом емоційної стабільності, особливо в період гострої кризи після розставання. За даними В. Турбан (2016) та

С. Мітіної (2021), сімейна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, дозволяє зберігати почуття власної цінності та соціальної значущості. І. Сингаївська (2024) підкреслює, що підтримувальні близькі стосунки здатні зменшувати психологічний тиск, пов’язаний із втратою партнера, і допомагають людині виробляти більш стійкі способи впоратися зі стресом.

Не менш важливим є чинник підтримки з боку друзів та соціального оточення. Дослідження показують, що активна участь соціальних мереж і близьких друзів дозволяє жінкам отримувати емоційну підтримку, зменшує відчуття ізоляції та самотності (Bedaso, Adams, Peng, Sibbritt, 2021; Branje, Meeus, Klink, van der Valk, 2021). І. Сингаївська та Н. Осауленко (2023) наголошують, що в умовах втрати партнерських стосунків важливою є здатність жінки встановлювати нові соціальні контакти, брати участь у групових активностях і залучати нові джерела підтримки, що забезпечує відновлення емоційної рівноваги та позитивної самооцінки.

Важливим аспектом соціальної підтримки є її комунікативна якість. Згідно з дослідженнями І. Сингаївської (2024) та І. Страмоусової (2024), ефективність підтримки визначається не лише кількістю контактів, але й емоційною насиченістю та щирістю взаємодії. Досвід показує, що поверхневі або формальні форми допомоги не забезпечують необхідного відчуття безпеки та прийняття, тоді як підтримка, що включає емоційне прийняття, емпатію та увагу до внутрішніх переживань жінки, значно підвищує здатність до психологічної адаптації (Sbarra, Emery, 2005; Tashiro, Frazier, 2003).

Соціальні чинники включають також вплив колег, груп підтримки та професійних консультантів. Психологічне супроводження в межах терапевтичних груп або індивідуальних консультацій сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання стресу, розвитку навичок саморегуляції та емоційного самоконтролю (Сингаївська, 2024; Сингаївська, Берестовська, 2024). Система групової підтримки дозволяє жінкам відчувати спільність переживань, отримувати зворотний зв’язок та моделювати адаптивні форми

поведінки, що значно полегшує психологічний процес відновлення після розставання (Worden, 2009; Tedeschi, Calhoun, 2004).

Іншою важливою складовою є соціальна мережа поза сім'єю та друзями, що включає суспільні та онлайн-ресурси. Згідно з дослідженнями Tran, Joormann (2015) та І. Сингаївської (2024), соціальні мережі та онлайн-групи підтримки надають жінкам можливість ділитися емоційними переживаннями, отримувати поради та знаходити психологічне заспокоєння. Водночас І. Сингаївська (2024) підкреслює, що ефективність такого виду підтримки залежить від здатності жінки фільтрувати інформацію та обирати надійні джерела, оскільки неконтрольований потік інформації може посилювати тривожність та почуття безпорадності. Значну роль у підтримці відіграють соціальні та культурні фактори. Наприклад, суспільні стереотипи щодо розлучення та очікувань від жінки як від "сімейного інститута" можуть підсилювати почуття провини та сорому, обмежуючи здатність жінки шукати підтримку (Туровська, 2015; Кучеренко, 2017). І. Сингаївська (2024) зазначає, що активне включення жінки в соціальні групи, які не мають негативних соціальних ярликів, дозволяє відновлювати соціальну ідентичність, підвищує самооцінку та створює умови для продуктивного переживання втрати партнера.

Особливо важливим є взаємозв'язок між соціальною та індивідуальною підтримкою. Ефективність зовнішньої допомоги багато в чому визначається здатністю жінки приймати допомогу, інтегрувати її в власну систему coping-стратегій та активно використовувати у повсякденному житті (Сингаївська, 2024; Сингаївська, Берестовська, 2024). Цей процес включає розвиток навичок саморефлексії, самоспостереження та емоційної регуляції, що сприяє підвищенню життєстійкості та швидкому відновленню після розставання.

Таблиця 1.4.

Чинники, що впливають на ефективність емоційної підтримки у кризовий період розставання

Група чинників	Чинники / характеристика	Вплив на ефективність підтримки	Джерела / дослідження
Індивідуальні	Психологічні та емоційні характеристики: життєстійкість, емоційна регуляція, здатність до саморефлексії, рівень стресостійкості	Визначають здатність інтегрувати підтримку, контролювати емоції, обирати продуктивні coping-стратегії	Ващенко & Іваненко, 2018; Сингаївська, 2024
	Попередній досвід подолання кризових станів	Досвід травматичних або складних ситуацій дозволяє швидше відновлювати стабільність та ефективніше використовувати підтримку	Михайлова, Малікова, & Мусієнко, 2018; Кучеренко, 2017
	Психологічні механізми самозбереження та пошуку сенсу	Сприяють формуванню позитивного мислення, усвідомленій регуляції емоцій та активному відновленню	Сингаївська & Осауленко, 2023
Соціальні та міжособистісні	Сімейна підтримка	Знижує тривожність, депресивні прояви, забезпечує стабільність та соціальну значущість	Мітіна, 2021; Сингаївська, 2024
	Підтримка друзів та соціального оточення	Зменшує відчуття самотності, сприяє встановленню нових контактів, активує соціальні ресурси	Bedaso, Adams, Peng, & Sibbritt, 2021; Branje, Meeus, Klink, & van der Valk, 2021
	Професійна психологічна допомога (консультації, групи підтримки)	Формує конструктивні стратегії подолання стресу, навички саморегуляції та емоційного самоконтролю	Сингаївська, 2024; Сингаївська & Берестовська, 2024; Worden, 2009

	Соціальні мережі та онлайн-ресурси	Надання емоційної підтримки, психологічного заспокоєння та обміну досвідом; ефективність залежить від здатності фільтрувати інформацію	Tran & Joormann, 2015; Сингаївська, 2024
	Якість взаємодії та комунікації	Щирість, емпатія, увага до переживань підвищує ефективність підтримки; поверхнева допомога менш дієва	Сингаївська, 2024; Страмоусова, 2024; Sbarra & Emery, 2005
Соціокультурні фактори	Суспільні стереотипи та соціальні очікування	Можуть підсилювати почуття провини та сорому, обмежуючи здатність шукати підтримку; позитивні групи підтримки сприяють відновленню самооцінки	Михайлова, Малікова, & Мусієнко, 2018; Кучеренко, 2017

Таким чином, соціальні та міжособистісні чинники підтримки виступають критично важливими у процесі адаптації жінок після розставання з партнером. Комплексна система підтримки, що включає сім'ю, друзів, професійну психологічну допомогу та соціальні ресурси, дозволяє ефективно зменшувати негативні емоційні наслідки, формувати стійкі механізми подолання кризових станів та забезпечувати психоемоційне благополуччя жінки.

Проведений аналіз показав, що ефективність емоційної підтримки у період розставання з партнером у жінок визначається комплексом індивідуальних та соціальних чинників. До індивідуальних належать психологічні та емоційні характеристики, рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції, попередній досвід подолання кризових станів, життєстійкість та внутрішні ресурси особистості. Ці характеристики впливають на сприйняття підтримки, здатність інтегрувати її у власну систему coping-стратегій та формування продуктивних механізмів подолання емоційного напруження. Соціальні та міжособистісні чинники включають сімейну підтримку, допомогу друзів та близького оточення, професійну психологічну допомогу, участь у групах підтримки та доступ до ресурсів соціальних мереж.

Їхня ефективність залежить не лише від наявності підтримки, а й від її якості, щирості взаємодії та здатності жінки приймати допомогу. Соціальна підтримка виступає своєрідним бар'єром, який пом'якшує вплив стресових переживань, сприяє збереженню соціальної ідентичності та підвищує психоемоційне благополуччя.

Таким чином, ефективне подолання кризового періоду розставання можливе лише за умови інтеграції внутрішніх психологічних ресурсів з якісною зовнішньою підтримкою. Комплексний вплив індивідуальних та соціальних чинників формує продуктивні стратегії адаптації, сприяє розвитку життєстійкості та забезпечує стійке відновлення психоемоційного стану жінки після розставання.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз проблеми емоційної підтримки у процесі подолання кризи розставання з партнером дозволяє сформулювати кілька ключових висновків. По-перше, кризовий період розставання для жінок характеризується високою психоемоційною напруженістю та значним стресовим навантаженням, що проявляється через комплекс емоційних реакцій – шок, дезорієнтацію, тривогу, депресивні переживання, провину та занижену самооцінку. Ці реакції мають індивідуально-психологічну специфіку, яка залежить від темпераменту, стилю прив'язаності, попереднього досвіду стосунків, а також від соціокультурних факторів і гендерних очікувань суспільства. Взаємодія цих чинників визначає інтенсивність переживань та схильність до дезадаптивних реакцій, що потребує своєчасного та адекватного психологічного реагування. По-друге, кризовий період переживання розставання має динамічну структуру, що включає кілька послідовних етапів: шок і дезорієнтація, гостра емоційна реакція, реконструкція та адаптація. Кожен з етапів супроводжується специфічними психологічними потребами та ризиками дезадаптації, які проявляються у стійкому стресі, порушеннях сну,

нав’язливих думках та самозвинуваченні. Усвідомлення цих фаз дозволяє краще прогнозувати психологічні труднощі та своєчасно мобілізувати ресурси підтримки, що сприяє більш ефективному подоланню кризи.

По-третє, емоційна підтримка виступає ключовим регулятором переживання кризи розставання, сприяючи зниженню стресу, стабілізації емоційного стану та запобіганню деструктивним формам реагування. Вона реалізується через різні ресурси – міжособистісні, інституційні, соціально-культурні та внутрішньоособистісні – і включає підтримку з боку сім’ї, друзів, професійних психологів, груп підтримки та інших структур. Механізми дії підтримки передбачають нормалізацію переживань, підвищення самооцінки, розвиток стратегій копінгу та покращення емоційної регуляції, що забезпечує більш ефективну адаптацію до нових життєвих умов. По-четверте, ефективність емоційної підтримки визначається комплексною взаємодією індивідуальних та соціальних факторів. Індивідуальні особливості жінки, такі як психоемоційна стійкість, рівень саморегуляції та попередній досвід подолання кризових ситуацій, визначають здатність адекватно сприймати і використовувати підтримку.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що ефективне подолання кризи розставання у жінок неможливе без комплексної системи емоційної підтримки, яка охоплює різні рівні соціальних та психологічних ресурсів. Взаємодія внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішньої підтримки сприяє стабілізації психоемоційного стану, формуванню адаптивних копінг-стратегій і підвищенню психологічної стійкості, що є критично важливим для відновлення якості життя та самопочуття жінки у післякризовий період.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ РОЗСТАВАННЯ З ПАРТНЕРОМ У ЖІНОК

2.1. Організація та методики дослідження

Емпіричне дослідження впливу емоційної підтримки на процес подолання кризи розставання з партнером у жінок проводилося на базі соціальних центрів підтримки жінок. До участі було залучено 60 жінок віком від 25 до 50 років, які перебували у стані гострого або пролонгованого переживання розриву стосунків. Усі учасниці добровільно дали інформовану згоду на участь у дослідженні.

З метою оптимального порівняння ефективності впливу емоційної підтримки вибірку було розподілено на дві групи: експериментальна група (n = 30) – жінки, які протягом дослідження отримували структуровану програму психологічної та емоційної підтримки, що включала групові сесії, індивідуальні бесіди та елементи емоційно-фокусованої підтримки. Контрольна група (n = 30) – жінки, які не отримували спеціально організованої емоційної підтримки, але мали доступ до стандартних послуг центру (інформаційні консультації, загальні соціальні послуги).

Метою емпіричного дослідження є визначення впливу різних форм емоційної підтримки на здатність жінок долати кризу розставання з партнером, зокрема через аналіз рівня тривожності, стресу, адаптованості та суб’єктивного переживання кризової ситуації.

Для досягнення мети були сформульовані такі завдання:

1. Визначити вихідні психологічні показники учасниць (рівень тривожності, стресу, адаптованості).
2. Оцінити інтенсивність емоційної підтримки, яку жінки отримують у своєму оточенні.

3. Реалізувати програму емоційної підтримки в експериментальній групі.
4. Повторно виміряти психологічні показники після впливу програми.
5. Порівняти динаміку змін між експериментальною і контрольною групами.
6. Проаналізувати кореляційні зв’язки між рівнем емоційної підтримки та показниками подолання кризи.

Дослідження проходило у три основні етапи:

Підготовчий етап: відбір вибірки; проведення інструктажу та підписання інформованої згоди; формування контрольної та експериментальної груп; первинне тестування за психодіагностичними методиками.

Основний етап: проведення програми емоційної підтримки з експериментальною групою; спостереження за динамікою емоційного стану учасниць; фіксація поведінкових та суб’єктивних показників.

Підсумковий етап: повторне тестування жінок обох груп; обробка результатів за допомогою статистичних методів, насамперед кореляційного аналізу; формулювання висновків щодо ефективності емоційної підтримки.

Для комплексного вивчення впливу емоційної підтримки на стан жінок у кризовий період розставання з партнером було використано стандартизовані та валідні психодіагностичні методики, що дозволяють оцінити психоемоційний стан, рівень тривожності, ступінь стресової напруги та рівень соціально-психологічної адаптації. Використання цих інструментів забезпечує системний підхід до аналізу ефективності емоційної підтримки, дозволяє отримати кількісні та якісні дані про психологічні особливості жінок і створює можливість порівняння стану до та після отримання підтримки.

1. «Шкала оцінки рівня ситуаційної та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна. Методика Спілбергера–Ханіна є однією з найпоширеніших у світовій психології для вимірювання двох типів тривожності: ситуаційної та особистісної. Ситуативна тривожність відображає тимчасову реакцію на конкретну стресову подію, наприклад, розставання з партнером, і характеризує рівень емоційного збудження в конкретній ситуації.

Особистісна тривожність, у свою чергу, є стабільною характеристикою особистості, що визначає схильність індивіда до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях. Опитувальник складається з 40 тверджень, по 20 для кожної підшкали, які оцінюються за чотирибальною шкалою, що дозволяє не лише кількісно оцінити рівень тривожності, а й виявити її зміни в динаміці під час експериментального впливу.

У межах дослідження ця методика дозволила оцінити: емоційну реактивність жінок на розставання та інтенсивність їхніх емоційних переживань у гострій фазі кризи; стабільну схильність до переживання тривоги, яка визначає готовність або вразливість особистості до стресових подій; динаміку змін тривожності після отримання емоційної підтримки, що є ключовим для оцінки ефективності соціально-психологічного впливу.

Використання методики Спілбергера–Ханіна є особливо важливим для дослідження кризових станів, оскільки вона дозволяє визначити, які компоненти тривожності – ситуативні чи особистісні – більш чутливі до підтримки, що надається жінкам у період розставання.

2. «Шкала тривожності Бека» (BAI). Шкала Бека (Beck Anxiety Inventory) є інструментом для оцінки інтенсивності тривожних проявів, що включають фізіологічні та когнітивні симптоми. Опитувальник містить 21 пункт, кожен із яких оцінює конкретні прояви тривоги, такі як серцебиття, тремтіння, відчуття страху, труднощі з концентрацією.

За допомогою BAI можна визначити: рівень емоційної напруги та психофізіологічної збудженості; інтенсивність соматичних симптомів, що часто супроводжують стресові переживання; характер психічного реагування на стрес після розставання; наявність страхів і негативних очікувань, які можуть ускладнювати процес адаптації.

Ця методика дозволяє не лише кількісно оцінити інтенсивність тривоги, а й виявити особливості її прояву у жінок різного віку та соціального статусу. BAI є ефективним інструментом для відстеження змін у стані тривожності до

та після надання емоційної підтримки, що дозволяє дослідникові оцінити ефективність соціально-психологічного впливу на конкретну особистість.

3. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Методика Щербатих спрямована на комплексну оцінку психофізіологічного стресу. Вона включає шкали, які оцінюють напруження нервової системи, вегетативні порушення, порушення сну та концентрації, а також суб'єктивне відчуття втоми та виснаження.

Завдяки цій методиці можна: визначити ступінь стресової реакції на емоційні втрати; оцінити фізіологічні прояви напруження, що часто супроводжують переживання розставання; відстежити динаміку зниження стресу після отримання емоційної підтримки.

Використання тесту Щербатих дозволяє комплексно оцінити взаємозв'язок психоемоційного стану та фізіологічних реакцій організму на кризові ситуації, що є важливим для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки та адаптації жінок у післякризовий період.

4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерс–Даймонд. Методика К. Роджерса–Р.Даймонд оцінює рівень адаптованості особистості до соціального середовища та внутрішньої комфортності у взаємодії з оточенням. Вона включає шість ключових шкал: прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування та ескапізм.

Використання цієї методики у дослідженні дозволило: оцінити загальний рівень психологічної стабільності жінок; визначити здатність будувати соціальні зв'язки та ефективно взаємодіяти з оточенням; оцінити процес відновлення після емоційних втрат та роль емоційної підтримки у відновленні психологічного ресурсу; визначити рівень внутрішнього контролю та емоційного комфорту, які є ключовими чинниками життєстійкості.

Методика Роджерса–Даймонд є цінною для виявлення зв'язку між соціальною адаптацією та ефективністю отриманої підтримки. Вона дозволяє

оцінити, наскільки соціальні та внутрішньоособистісні ресурси сприяють стабілізації психоемоційного стану після розставання.

Для статистичної обробки результатів було застосовано кореляційний аналіз, який дозволив визначити взаємозв'язки між: рівнем емоційної підтримки (за даними анкети); рівнем тривожності (Спілбергер, Бек); рівнем стресу (Щербатих); показниками адаптованості (Роджерса–Даймонд).

Кореляційний аналіз дає змогу визначити: чи існує статистично значущий взаємозв'язок між емоційною підтримкою та здатністю жінок долати кризу; які саме психологічні змінні найбільше пов'язані з емоційною підтримкою; наскільки ефективною була програма емоційної підтримки у зменшенні стресу та підвищенні адаптивності.

Тож, застосовані психодіагностичні методики забезпечили всебічне вивчення рівня тривожності, стресу та соціально-психологічної адаптації, а також дозволили врахувати індивідуальні особливості переживання кризи. Розподіл учасниць на експериментальну та контрольну групи створив умови для об'єктивного порівняння, а покрокова організація дослідження забезпечила валідність і надійність зібраних даних. Комплекс отриманих вимірів, доповнений авторською анкетою, дав можливість з'ясувати, як рівень та якість емоційної підтримки впливають на здатність жінок адаптуватися до нових обставин та поступово долати наслідки розставання.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Констатувальний етап дослідження був спрямований на виявлення початкового психоемоційного стану жінок, які переживають кризу розставання з партнером, з метою подальшого порівняння ефективності емоційної підтримки. Основним інструментом оцінки рівня тривожності була методика Спілбергера–Ханіна, що дозволяє визначити два типи тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну (стійку схильність до тривожності). Ситуативна тривожність відображає безпосередню реакцію на конкретну

кризову ситуацію, включаючи прояви емоційного збудження, тривоги та напруження, які виникають у відповідь на розставання. Особистісна тривожність є стабільною характеристикою особистості, що визначає загальну схильність до переживання тривожних станів у різних життєвих обставинах і характеризує загальну психоемоційну вразливість індивіда.

Вибір цієї методики обґрунтований її високою валідністю, надійністю та здатністю чутливо відображати зміни психоемоційного стану у кризових ситуаціях. Шкала Спілбергера–Ханіна широко застосовується у дослідженнях міжособистісних втрат і дозволяє не лише оцінити інтенсивність емоційних проявів у конкретний момент часу, а й отримати інформацію про стійкі схильності до тривожності, які впливають на процес адаптації та сприйняття психологічної підтримки.

Таблиця 2.1.

Середні показники ситуаційної тривожності (СТ, констатувальний етап)

Група	M	SD
ЕГ	49,1	±6,2
КГ	45,3	±5,8

Таблиця 2.2.

Середні показники особистісної тривожності (ОТ, констатувальний етап)

Група	M	SD
ЕГ	52,0	±6,9
КГ	48,1	±6,5

Як видно з таблиць, учасниці експериментальної групи на початковому етапі мали вищі значення обох типів тривожності, що свідчить про більш виражений психологічний дискомфорт. У контрольній групі показники були трохи нижчими, що може відображати більшу стійкість частини учасниць до кризової ситуації.

Для більш детального аналізу розподіли учасниць за рівнями тривожності наведено у відсотках.

Таблиця 2.3.

Розподіл рівнів ситуаційної тривожності (у %)

Рівень тривожності	ЕГ	КГ
Низький	5%	12%
Середній	25%	35%
Високий	70%	53%

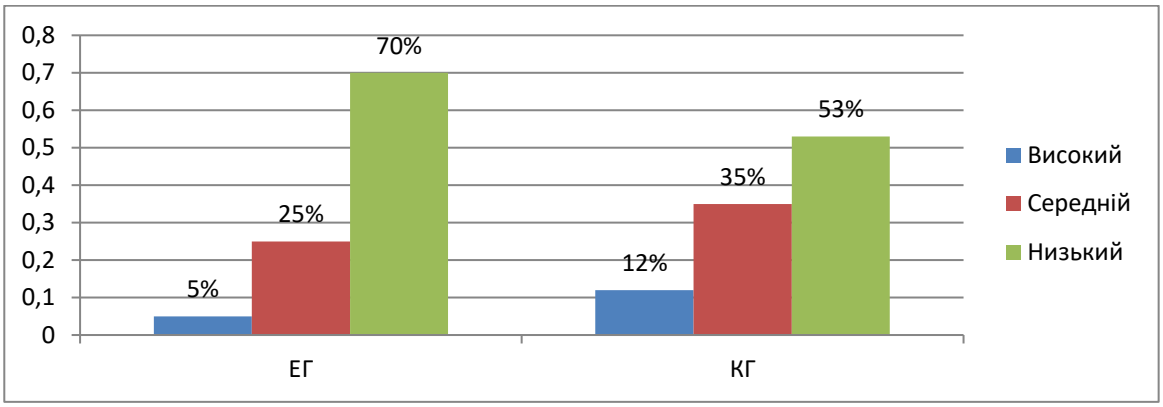


Рис. 2.1. Розподіл рівнів ситуаційної тривожності (у %)

Таблиця 2.4.

Розподіл рівнів особистісної тривожності (у %)

Рівень тривожності	ЕГ	КГ
Низький	2%	8%
Середній	18%	35%
Високий	80%	57%

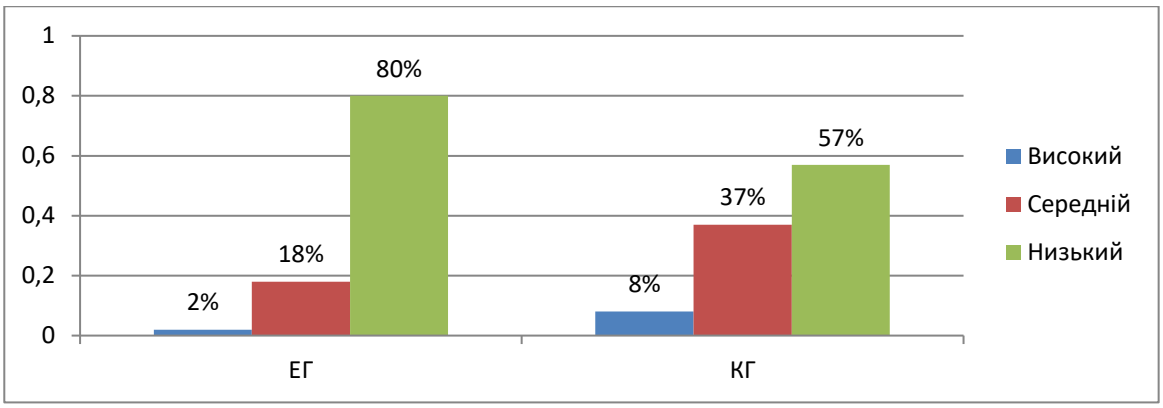


Рис. 2.2. Розподіл рівнів особистісної тривожності (у %)

На момент проведення констатувального етапу середні показники тривожності в експериментальній групі (ЕГ) були дещо вищими за аналогічні показники контрольної групи (КГ). Середній рівень ситуативної тривожності в ЕГ становив 49,1 ± 6,2, тоді як у КГ – 45,3 ± 5,8, що відображає більш гостру емоційну реакцію на стресову ситуацію у жінок експериментальної групи. Аналогічна тенденція простежується й для особистісної тривожності: середнє значення в ЕГ становило 52,0 ± 6,9, а в КГ – 48,1 ± 6,5.

Розподіл учасниць за рівнями тривожності підтвердив цю тенденцію. У експериментальній групі більшість жінок демонструвала високий рівень ситуативної тривожності (70%), тоді як у контрольній групі – 53%, при цьому частка учасниць із низьким рівнем тривожності в ЕГ становила лише 5%, а в КГ – 12%. Для особистісної тривожності картина була ще більш вираженою: у ЕГ 80% учасниць мали високий рівень особистісної тривожності, у КГ – 57%, тоді як низький рівень реєструвався лише у 2% учасниць ЕГ та 8% КГ. Такий розподіл демонструє, що жінки експериментальної групи характеризувалися більш вираженим психологічним дискомфортом і підвищеною чутливістю до стресових переживань, що є типовим для кризових ситуацій після розриву партнерських стосунків.

Детальний аналіз результатів дозволяє також зробити висновок про існування певної динаміки тривожності, що має значення для планування психологічного втручання. Високий рівень ситуативної тривожності вказує на

активне реагування організму на стресову подію та мобілізацію ресурсів для адаптації, тоді як підвищена особистісна тривожність свідчить про стійкі психологічні особливості, які можуть ускладнювати процес подолання кризи без надання адекватної підтримки. Таким чином, методика дозволяє ідентифікувати не лише гострий емоційний стан, а й потенційні ризики дезадаптації, що мають враховуватися при організації психологічної допомоги.

Загалом, результати констатувального етапу свідчать про значну різницю у вихідному рівні тривожності між групами, що є важливою передумовою для оцінки ефективності емоційної підтримки. Виявлена висока тривожність у більшості учасниць експериментальної групи підтверджує необхідність системного психолого-підтримуючого впливу, який спрямований на зниження емоційного напруження, стабілізацію психоемоційного стану та підвищення здатності до адаптації. Розподіл результатів за рівнями тривожності дозволяє стверджувати, що індивідуальні особливості кожної жінки, її емоційна вразливість та психоемоційна стійкість відіграють ключову роль у сприйнятті підтримки та ефективності психологічних втручань.

Таким чином, аналіз результатів констатувального етапу дозволив не лише зафіксувати первинний стан тривожності, але й підготувати основу для подальшого експериментального дослідження впливу емоційної підтримки, оцінити індивідуальні та групові відмінності та визначити психологічні характеристики, що можуть впливати на успішність адаптації після розставання. Ці дані слугують критерієм ефективності психологічного втручання і дозволяють обґрунтовано планувати подальші етапи дослідження, спрямовані на зниження тривожності та стабілізацію психоемоційного стану учасниць.

Для оцінки інтенсивності тривожних проявів у жінок, які переживають кризу розставання з партнером, було застосовано «Шкалу тривожності Бека» (BAI). Цей психометричний інструмент дозволяє комплексно оцінити як

емоційні, так і фізіологічні та когнітивні компоненти тривоги, що виникають у відповідь на стресові події та міжособистісні втрати. Методика є особливо цінною при дослідженні психоемоційних криз, оскільки дає змогу не лише констатувати рівень тривожності, а й оцінити інтенсивність соматичних симптомів, когнітивних порушень і емоційної нестабільності, які часто супроводжують розрив партнерських стосунків.

Шкала Бека включає 21 пункт, кожен із яких оцінює окремий прояв тривоги – фізіологічний, когнітивний або емоційний. Підсумовування балів дає загальний показник інтенсивності тривожності, який класифікується за стандартними критеріями: 0–7 балів – мінімальна тривожність, 8–15 балів – помірна тривожність, 16–25 балів – виражена тривожність, 26–63 бали – тяжка тривожність. Така деталізація дозволяє не лише кількісно оцінити рівень тривожності, але й визначити характер її проявів у конкретної особистості.

На констатувальному етапі дослідження оцінювалися лише вихідні показники учасниць, що дозволяло зафіксувати початковий психоемоційний стан без будь-якого втручання. Результати середніх показників наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Середні показники тривожності (BAI, констатувальний етап)

Група	M	SD	Рівень тривожності (за критеріями)
ЕГ	28,4	±7,1	Тяжка тривожність
КГ	24,1	±6,5	Виражена тривожність

Учасниці експериментальної групи виявили вищий середній рівень тривожності, що відображає більш гострий психоемоційний дискомфорт на момент дослідження. Контрольна група демонструє нижчі значення, що свідчить про відносно стабільніший стан.

Як видно з таблиці 2.5, учасниці експериментальної групи демонструють вищий середній рівень тривожності, що відображає більш гострий психоемоційний дискомфорт на момент дослідження. Контрольна група показує нижчі значення, що свідчить про відносно стабільніший психоемоційний стан.

Розподіл рівнів тривожності у відсотках (табл. 2.6) також підтверджує дану тенденцію. У експериментальній групі більшість учасниць (70%) належали до категорії тяжкої тривожності, тоді як у контрольній групі – лише половина (50%). Високий рівень тяжкої тривожності в ЕГ свідчить про значну емоційну напругу, посилене фізіологічне збудження, часті когнітивні порушення та емоційну нестійкість.

Таблиця 2.6.

Розподіл рівнів тривожності (у %)

Рівень тривожності	ЕГ	КГ
Мінімальна (0–7)	0%	3%
Помірна (8–15)	5%	12%
Виражена (16–25)	25%	35%
Тяжка (26–63)	70%	50%

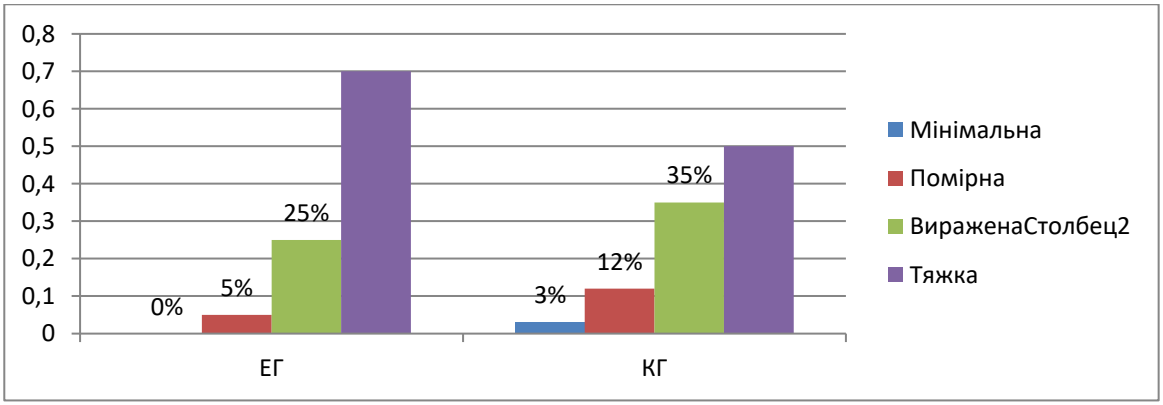


Рис. 2.3. Розподіл рівнів тривожності (у %)

Детальний аналіз відповідей на окремі пункти шкали та дані авторської анкети дозволив виокремити специфіку тривожних проявів у обох групах.

Фізіологічні, когнітивні та емоційні прояви тривожності у жінок, які переживають кризу розставання, формують комплексну картину психоемоційного напруження, характерного для періоду гострого стресу. Аналіз отриманих даних засвідчив, що у представниць експериментальної групи фізіологічні прояви тривоги були значно інтенсивнішими порівняно з учасницями контрольної групи. У жінок, включених до ЕГ, найбільш поширеними були виражені серцебиття, відчуття тиску або стискання в грудній клітці, підвищений м’язовий тонус, особливо в ділянці плечового поясу, та часті порушення сну. До цього додавалася хронічна втомлюваність, що мала не лише фізіологічну, а й психогенну природу, оскільки тривога утримувала організм у стані постійної готовності до реагування. Сукупність таких симптомів свідчила про мобілізацію нервової системи під впливом кризового переживання, що є типовим для гострих емоційних станів після розриву значущих стосунків. У контрольній групі ці симптоми також були присутні, але проявлялися значно рідше та менш інтенсивно, що вказує на нижчу фізіологічну реактивність і відносно стабільніший стан соматичної регуляції.

Когнітивні симптоми тривоги також продемонстрували суттєві відмінності між групами. Жінки експериментальної групи характеризувалися значною кількістю негативних очікувань і страхів, пов’язаних із майбутнім, особливо стосовно здатності впоратися з життєвими обставинами після розставання. Частими були труднощі концентрації уваги, зниження когнітивної продуктивності, відчуття «перевантаженості» думками, нав’язливі переживання та внутрішні діалоги, пов’язані з втратою. Такі прояви вказують на підвищену когнітивну чутливість до стресу та ймовірність формування дезадаптивних переконань, які ускладнюють процес емоційного відновлення. У контрольній групі когнітивні порушення також фіксувалися, проте мали більш помірний характер: думки про майбутнє залишалися тривожними, але не домінували, а концентрація уваги відновлювалася швидше, що свідчить про вищий рівень психологічної стійкості.

Емоційна складова тривоги була найбільш вираженою в експериментальній групі. Учасниці демонстрували високий рівень внутрішнього напруження, емоційної лабільності, хвилювання та нестабільності настрою. Поширеними були відчуття безпорадності, плаксивість, знижений фон настрою, емоційне виснаження та труднощі в регуляції емоційних реакцій. Жінки часто повідомляли про раптові «емоційні сплески», труднощі з самозаспокоєнням та відчуття внутрішнього хаосу. У контрольній групі емоційні реакції на розставання також були наявні, але проявлялися більш врівноважено: учасниці описували власний стан як тяжкий, але контрольований, що вказує на здатність підтримувати відносну емоційну стабільність у стресових обставинах.

Сукупно ці дані підтверджують, що жінки експериментальної групи переживали кризу розставання значно гостріше на фізіологічному, когнітивному та емоційному рівнях, що узгоджується з отриманими кількісними показниками за шкалою Бека. Таке поєднання симптомів створює більш сприятливий ґрунт для розвитку дезадаптивних реакцій, що підкреслює потребу в системній емоційній підтримці та цілеспрямованому психологічному втручанні.

Загальний аналіз показав, що високі бали за шкалою BAI у ЕГ корелюють із більш вираженими фізіологічними, когнітивними та емоційними проявами тривоги, тоді як у КГ інтенсивність цих проявів була меншою, що відповідає нижчим середнім балам. Отже, дані BAI дозволили не лише кількісно оцінити рівень тривожності, але й якісно охарактеризувати психоемоційний стан жінок, що переживають кризу розставання, визначити індивідуальні відмінності та підкреслити необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки.

Констатувальний етап засвідчив, що більшість учасниць експериментальної групи перебуває у стані тяжкої тривожності, яка проявляється на фізіологічному, когнітивному та емоційному рівнях. Ці результати підкреслюють критичну важливість емоційної підтримки та

формування адаптивних механізмів подолання кризових переживань, створюючи надійну вихідну базу для подальшого експериментального дослідження ефективності психологічного втручання.

Для оцінки рівня психофізіологічного стресу у жінок, які переживають кризу розставання з партнером, у межах констатувального етапу було використано **тест В. Ю. Щербатих**, який зарекомендував себе як надійний інструмент для діагностики напруження адаптаційних систем організму. Дана методика дозволяє досить точно визначити інтенсивність стресових реакцій, що виникають у результаті тривалих емоційних впливів або гострих психотравмівних подій. Розставання з партнером, за своєю природою, є однією з найчастіших причин виникнення тривалого психологічного стресу, оскільки супроводжується руйнуванням стабільної емоційної структури, зміною життєвих орієнтирів, браком соціальної підтримки та переживанням особистісної втрати. Саме тому тест Щербатих був обраний як інструмент, що здатен комплексно охопити як фізіологічні, так і психологічні складові стресового стану.

Структурно методика включає показники, які охоплюють різні аспекти психофізіологічного функціонування організму: напруження нервової системи, наявність вегетативних проявів (серцебиття, тремтіння, пітливість, порушення дихання), які є класичними ознаками активізації симпатичної нервової системи; якість сну та особливості концентрації уваги; а також загальне суб’єктивне відчуття виснаження та зниження адаптивних ресурсів. Такий підхід дозволяє отримати комплексне бачення того, як саме жінки переживають наслідки емоційної втрати не лише на психологічному, а й на соматичному рівнях, що є надзвичайно важливим у контексті подальшого психологічного втручання.

Для кількісного аналізу результати тесту В. Ю. Щербатих розподілялися за традиційними рівнями стресу: 0–10 балів – низький рівень стресу; 11–20 балів – помірний рівень стресу; 21–30 балів – високий рівень стресу; 31–42 бали – дуже високий рівень стресу.

Середні показники психофізіологічного стресу у експериментальній та контрольній групах наведено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Середні показники рівня стресу (констатувальний етап)

Група	M	SD	Рівень стресу
ЕГ	31,2	±5,8	Дуже високий
КГ	27,4	±5,2	Високий

Учасниці експериментальної групи мають вищий середній рівень стресу, що свідчить про сильний психофізіологічний вплив розставання та гострий емоційний дискомфорт. Контрольна група демонструє нижчий рівень стресу, хоча він також залишається значущим.

Таблиця 2. 8.

Розподіл рівнів стресу (у %)

Рівень стресу	ЕГ	КГ
Низький	0%	2%
Помірний	8%	15%
Високий	22%	35%
Дуже високий	70%	48%

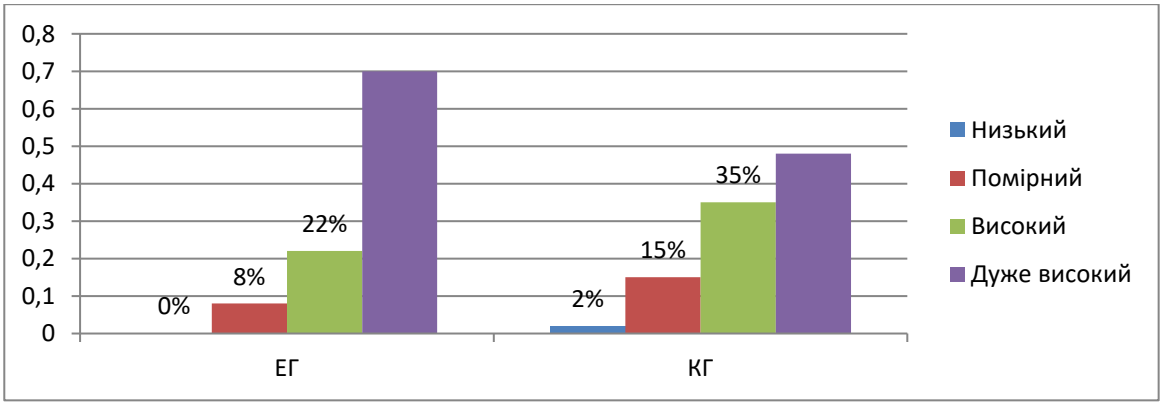


Рис.2.4. Розподіл рівнів стресу (у %)

Більшість учасниць експериментальної групи демонструють дуже високий рівень стресу, що свідчить про значну психофізіологічну напруженість. У контрольній групі частка учасниць з дуже високим рівнем стресу менша, а більшість перебуває на високому рівні.

Дані анкетування та інтерв'ю дозволяють уточнити специфіку проявів стресу:

Напруження нервової системи: ЕГ: постійне відчуття внутрішньої напруги, підвищена дратівливість, труднощі у концентрації уваги. КГ: помірна роздратованість, переважно ситуативна, стабільніша концентрація.

Вегетативні симптоми: ЕГ: серцебиття, підвищена пітливість, відчуття тремтіння, проблеми з травленням; КГ: частіше помірні прояви, вираженість симптомів нижча.

Порушення сну та втомлюваність: ЕГ: більшість учасниць відзначають проблеми зі сном, відчуття постійної втоми, зниження енергетичного потенціалу; КГ: частина учасниць має епізодичні труднощі зі сном та легку втомлюваність.

Суб'єктивне відчуття виснаження:ЕГ: відчуття виснаження та зниження внутрішніх ресурсів переважає, що ускладнює адаптацію до нових життєвих умов; КГ: помірне відчуття втоми, деякі учасниці демонструють ресурси для самопідтримки.

Якісний аналіз підтверджує кількісні дані: експериментальна група знаходиться у більш критичному стані психофізіологічного стресу, а контрольна група демонструє менш інтенсивні прояви.

Результати, отримані під час констатувального етапу, продемонстрували статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами. Аналіз середніх показників засвідчив, що учасниці експериментальної групи перебувають у стані дуже високого рівня стресу (M = 31,2), тоді як показники контрольної групи хоч і свідчать про високий рівень стресу (M = 27,4), проте є істотно нижчими. Таким чином, уже на початку дослідження спостерігався більш виражений ступінь психофізіологічної напруженості у жінок, включених до ЕГ, що підтверджує їхню підвищену вразливість до кризових впливів та високу інтенсивність переживання розставання.

Розподіл рівнів стресу у відсотковому співвідношенні дозволив деталізувати загальну картину. Більшість учасниць експериментальної групи (70%) перебували у зоні дуже високого стресу, що свідчить про глибоку дезорганізацію адаптивних механізмів. У контрольній групі також фіксувався високий рівень стресу, але частка респонденток із дуже високими показниками була значно меншою (48%). Це дає підстави стверджувати, що жінки експериментальної групи переживали кризу розставання більш гостро на фізіологічному та емоційному рівні, що узгоджується з даними, отриманими за іншими методиками (Спілбергера–Ханіна та Бека).

Додатковий якісний аналіз відповідей учасниць, отриманих під час анкетування та коротких інтерв'ю, дозволяє глибше описати характер стресових проявів. У сфері напруження нервової системи учасниці експериментальної групи повідомляли про постійне відчуття внутрішньої напруги, труднощі з концентрацією уваги, підвищену дратівливість та неспроможність до розслаблення. У контрольній групі подібні прояви також зустрічалися, однак носили переважно епізодичний і менш інтенсивний характер, що свідчить про більш збережений потенціал нейропсихічної стабільності.

Вегетативні симптоми, такі як прискорене серцебиття, пітливість, тремор, відчуття нестачі повітря, проблеми з травленням, виявилися значно поширенішими саме в експериментальній групі. Це може свідчити про активізацію механізмів стрес-реакції, що підтримуються високим рівнем емоційної напруги та супроводжуються нестачею відпочинку та фізіологічної регуляції. У контрольної групи ці симптоми зустрічалися набагато рідше та мали слабшу інтенсивність, що вказує на нижчий рівень фізіологічного виснаження.

Особливу увагу було приділено аналізу порушень сну, які є одним із ключових маркерів стресового перенавантаження. Жінки експериментальної групи здебільшого повідомляли про труднощі із засинанням, поверхневий сон, часті пробудження, відсутність відчуття відпочинку зранку, що у подальшому

зумовлювало їхню хронічну втому та зниження ефективності діяльності. Учасниці контрольної групи мали порушення сну менш виражені, часто епізодичні, що свідчить про відносно стабільніший рівень емоційної регуляції.

Суб'єктивне відчуття виснаження, яке виступає інтегральним показником психофізіологічного стану, в експериментальній групі характеризувалося як глибоке та системне: жінки відзначали відчуття «внутрішнього спустошення», неможливість відновитися навіть після відпочинку, зниження мотивації та ресурсності. У контрольній групі домінували помірні форми втоми, деякі учасниці зберігали високі адаптивні можливості та демонстрували здатність до саморегуляції.

Таким чином, результати тесту В. Ю. Щербатих дозволили чітко окреслити вихідний психофізіологічний стан учасниць дослідження та виявити значні міжгрупові відмінності. Експериментальна група виявила істотно вищий рівень стресу, що підтверджує глибину переживання кризи розставання та вказує на потребу у цілеспрямованому психологічному втручанні. Методика також створила міцну основу для подальшого порівняльного аналізу ефективності програм емоційної підтримки, оскільки дозволила зафіксувати вихідний рівень психофізіологічного навантаження та його різні структурні компоненти.

Для оцінки рівня соціально-психологічної адаптованості жінок, які переживають кризу розставання, застосовано **методику Роджерса–Даймонд**. Цей інструмент дозволяє комплексно оцінити: прийняття себе; прийняття інших; емоційний комфорт; внутрішній контроль; домінування; ескапізм (схильність уникати проблем або відволікатися від реальності).

Методика дає змогу охарактеризувати загальний рівень психологічної стабільності, здатність до відновлення після емоційних втрат та ефективності соціальних взаємодій, що особливо важливо для жінок у кризових міжособистісних ситуаціях.

Для кожної шкали визначено середній бал (M) та стандартне відхилення (SD). Оцінка проводилася за бальною системою, де вищі значення

відображають кращу адаптованість або прояв відповідного аспекту психічного функціонування.

Таблиця 2.9.

Середні показники адаптації за шкалами Роджерс–Даймонд (констатувальний етап)

Шкала	ЕГ (M ± SD)	КГ (M ± SD)
Прийняття себе	18,2 ± 4,1	21,5 ± 3,8
Прийняття інших	19,0 ± 4,3	22,1 ± 3,5
Емоційний комфорт	15,8 ± 4,5	19,6 ± 4,0
Внутрішній контроль	17,3 ± 3,9	20,2 ± 3,6
Домінування	16,5 ± 4,2	18,9 ± 3,7
Ескапізм	22,1 ± 4,8	18,7 ± 4,1

ЕГ має нижчі показники за шкалами “прийняття себе”, “прийняття інших”, “емоційний комфорт” та “внутрішній контроль”, що свідчить про знижену психологічну стабільність та складності у соціальній адаптації. Показник ескапізму у ЕГ вищий, що вказує на більшу схильність уникати проблем та тимчасово відволікатися від реальності. Контрольна група демонструє більш високі показники соціально-психологічної адаптованості, нижчий рівень ескапізму та кращу здатність до відновлення після стресових подій.

Розподіл показує, що у більшості учасниць експериментальної групи спостерігаються труднощі з прийняттям себе та інших, зниження емоційного комфорту та внутрішнього контролю, а також підвищена схильність до ескапізму. У контрольній групі більшість учасниць демонструє високі показники адаптованості та меншу залежність від уникання проблем.

Таблиця 2.10.

Розподіл рівнів адаптації (у %)

Шкала	Високий рівень ЕГ	Високий рівень КГ	Помірний/низький ЕГ	Помірний/низький КГ
Прийняття себе	25%	48%	75%	52%
Прийняття інших	28%	52%	72%	48%
Емоційний комфорт	22%	50%	78%	50%
Внутрішній контроль	30%	55%	70%	45%
Домінування	27%	48%	73%	52%
Ескапізм	65%	35%	35%	65%

Аналіз інтерв'ю та анкетних даних дозволяє виділити основні тенденції: прийняття себе та інших: ЕГ: жінки часто демонструють невпевненість у власних діях, самокритичність, складнощі у сприйнятті інших людей без емоційної напруги. КГ: більшість учасниць відчуває задоволення від взаємодії з іншими, легше приймає себе та оточуючих.

Емоційний комфорт: ЕГ: переважає емоційна нестійкість, підвищена тривожність, внутрішнє напруження. КГ: більш стабільний психоемоційний стан, здатність до спокійного реагування на стресові ситуації.

Внутрішній контроль і домінування: ЕГ: труднощі з управлінням власними емоціями та поведінкою; низька впевненість у досягненні цілей. КГ: краще володіння собою та здатність приймати рішення без надмірного стресу.

Ескапізм: ЕГ: схильність уникати проблем, відволікатися від труднощів, тимчасово «відходити» від реальності; КГ: менш виражена уникальна поведінка, більша готовність активно вирішувати проблеми.

Таким чином, констатувальний етап за методикою Роджерса–Даймонд показав, що у більшості учасниць експериментальної групи спостерігаються труднощі з прийняттям себе та інших, зниження емоційного комфорту та внутрішнього контролю, а також підвищена схильність до ескапізму. Контрольна група демонструє більш високий рівень соціально-психологічної

адаптованості, кращу здатність до відновлення після емоційних втрат та більш стабільні соціальні взаємодії.

Методика дозволяє констатувати вихідний рівень психологічної стабільності та адаптованості жінок, що є важливою базою для подальшого аналізу ефективності програм емоційної підтримки у подоланні наслідків розставання.

Авторська анкета була розроблена спеціально для даного дослідження з метою оцінки джерел та ефективності емоційної підтримки, інтенсивності емоційних переживань після розставання, рівня задоволеності життям та індивідуального досвіду переживання стосунків.

Анкета включала як закриті, так і відкриті питання, що дозволяло отримати комплексні соціально-психологічні дані. Констатувальний етап дослідження за анкетою дозволив встановити вихідний стан учасниць, оцінити наявність підтримки та характер початкових психоемоційних реакцій після розставання.

Розглянемо джерела емоційної підтримки. Таблиця 2.11. відображає частоту використання різних джерел підтримки учасницями обох груп.

Таблиця 2.11.

Джерела емоційної підтримки (у % учасниць)

Джерело підтримки	ЕГ	КГ
Родина	60%	68%
Друзі	72%	65%
Психолог / психотерапевт	35%	20%
Онлайн-групи підтримки	28%	18%
Колеги	15%	12%
Інші	5%	3%

Експериментальна група частіше зверталася до друзів та психологів, а також онлайн-груп підтримки, що свідчить про пошук активних джерел емоційної підтримки. Контрольна група більшою мірою покладалася на родину та близьке оточення.

Суб’єктивне відчуття підтримки. Учасниці оцінювали рівень підтримки за 5-бальною шкалою.

Таблиця 2.12.

Суб’єктивне відчуття підтримки (M ± SD)

Група	M	SD
ЕГ	3,8 ± 0,9	
КГ	4,1 ± 0,8	

Учасниці обох груп відчували середній рівень підтримки. Незважаючи на частіший звернення до психологів та онлайн-груп у ЕГ, середній рівень суб’єктивної підтримки дещо нижчий, що може свідчити про високий емоційний дискомфорт та очікування більшого від зовнішніх джерел допомоги.

Таблиця 2.13.

Інтенсивність емоційних переживань після розставання (шкала 1–10, M ± SD)

Група	M	SD
ЕГ	8,2 ± 1,1	
КГ	6,9 ± 1,3	

Експериментальна група демонструє більш високу інтенсивність емоційних переживань, що відповідає даним інших методик (тривожність, стрес). Контрольна група має помірно високу емоційну реакцію.

Таблиця 2.14.

Рівень задоволеності життям (шкала 1–5, M ± SD)

Група	M	SD
ЕГ	2,7 ± 0,9	
КГ	3,4 ± 0,8	

Учасниці ЕГ демонструють нижчий рівень задоволеності життям, що свідчить про виражений емоційний дискомфорт. Контрольна група відчуває помірний рівень задоволеності, що корелює з меншим рівнем стресу та тривожності.

Якісний аналіз констатувального етапу

Джерела підтримки: ЕГ активно зверталися до друзів, психологів та онлайн-ресурсів, демонструючи потребу у додатковій допомозі. КГ більше покладалася на родину, що забезпечувало більш стабільне відчуття підтримки.

Суб'єктивне відчуття підтримки: ЕГ оцінювала підтримку як недостатню у багатьох випадках, особливо у питаннях емоційного полегшення.КГ в цілому відчувала задовільний рівень підтримки.

Емоційні переживання та адаптація: ЕГ характеризується високим рівнем тривоги, суму, страху та інтенсивними фізіологічними проявами. КГ демонструє меншу емоційну напруженість і швидше пристосовується до нової соціальної реальності.

Рівень задоволеності життям: ЕГ: переважають низькі показники, відчуття втрати контролю та емоційного дискомфорту. КГ: помірний рівень задоволеності, наявність ресурсів для відновлення життєвого балансу.

Таким чином, констатувальний етап за авторською анкетою показав, що: більшість жінок експериментальної групи активно шукали різноманітні джерела підтримки, але відчували високий рівень емоційного дискомфорту; контрольна група мала стабільніші соціальні зв'язки та нижчий рівень емоційних переживань; суб'єктивне відчуття підтримки та задоволеність життям у ЕГ були нижчими порівняно з КГ.

Таким чином, анкета дозволила констатувати вихідний рівень емоційної підтримки та психологічного стану, що є важливою базою для подальшого аналізу впливу програм психологічної допомоги та підтримки на подолання кризи розставання.

Кореляційний аналіз у даному дослідженні був спрямований на виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційної підтримки, яку отримують жінки після

розставання, та їхньою здатністю долати психоемоційні наслідки кризи. Для цього було проаналізовано показники тривожності, психофізіологічного стресу, соціально-психологічної адаптованості та задоволеності життям у порівнянні з кількістю та суб'єктивною якістю отриманої підтримки.

Для оцінки рівня підтримки використовувалися дані авторської анкети: кількість джерел допомоги та суб'єктивне відчуття підтримки за п'ятибальною шкалою. Експериментальна група характеризувалася нижчим середнім рівнем підтримки (M = 3,8), тоді як у контрольній групі цей показник був вищим (M = 4,1). Порівняння цих даних із показниками тривожності, стресу та адаптації дозволило встановити виражені кореляційні тенденції.

Зіставлення рівнів емоційної підтримки з результатами методики Спілбергера–Ханіна та шкали Бека продемонструвало чітко виражену зворотну залежність: нижча підтримка поєднується з вищими рівнями тривожності. У експериментальній групі всі три показники тривожності (ситуативна, особистісна та BAI) перевищували аналогічні середні значення у контрольній групі.

Таблиця 2.15.

Кореляційна відповідність між рівнем підтримки та тривожністю

Показник	ЕГ	КГ	Кореляційна тенденція
Суб'єктивна підтримка (1–5)	3,8	4,1	↓ підтримка → ↑ тривожність
Ситуативна тривожність	49,1	45,3	Негативна кореляція
Особистісна тривожність	52,0	48,1	Негативна кореляція
BAI (рівень тривожності)	28,4	24,1	Негативна кореляція

Отже, спостерігається стійка негативна кореляція: чим нижчим є рівень підтримки, тим вищими є показники тривожності.

Порівняння результатів тесту В. Ю. Щербатих показує аналогічну закономірність: нижча суб’єктивна підтримка асоціюється з більш вираженим рівнем психофізіологічного стресу.

Таблиця 2.16.

Кореляційна відповідність між рівнем підтримки та рівнем стресу

Показник	ЕГ	КГ	Кореляційна тенденція
Суб’єктивна підтримка (1–5)	3,8	4,1	↓ підтримка → ↑ стрес
Рівень стресу (балів)	31,2	27,4	Негативна кореляція
Категорія стресу	Дуже високий	Високий	Закон зростання при ↓ підтримці

Таким чином, спостерігається помірна негативна кореляція між підтримкою та рівнем стресу.

Шкали Роджерс–Даймонд дозволили оцінити ключові компоненти адаптації, пов’язані із самосприйняттям, емоційним комфортом та здатністю управління власною поведінкою. Контрольна група, що характеризувалася вищим рівнем підтримки, стабільно демонструвала вищі показники адаптованості за всіма шкалами, окрім ескапізму.

Таблиця 2.17.

Кореляційна відповідність між підтримкою та показниками адаптації

Шкала адаптації	ЕГ	КГ	Кореляція
Прийняття себе	18,2	21,5	Позитивна
Прийняття інших	19,0	22,1	Позитивна
Емоційний комфорт	15,8	19,6	Позитивна
Внутрішній контроль	17,3	20,2	Позитивна
Домінування	16,5	18,9	Позитивна
Ескапізм	22,1	18,7	Негативна (більше підтримки → менше уникання)

Результати вказують на стійкий позитивний взаємозв’язок між рівнем підтримки та соціально-психологічною адаптованістю.

Показники авторської анкети демонструють, що вищий рівень емоційної підтримки пов’язаний зі зменшенням інтенсивності негативних переживань та підвищенням життєвої задоволеності.

Таблиця 2.18.

Кореляція між підтримкою та емоційним станом

Показник	ЕГ	КГ	Кореляційна тенденція
Суб’єктивна підтримка	3,8	4,1	↑ підтримка → ↓ негативні стани
Інтенсивність переживань (1–10)	8,2	6,9	Негативна кореляція
Задоволеність життям (1–5)	2,7	3,4	Позитивна кореляція

Отже, рівень підтримки пов’язаний не лише зі зниженням тривоги та стресу, а й зі зменшенням суб’єктивно переживаного емоційного болю та підвищенням позитивного ставлення до життя.

На основі проведеного аналізу можна дійти науково обґрунтованого висновку, що емоційна підтримка відіграє центральну роль у подоланні психологічних наслідків розставання. Виявлена стійка негативна кореляція між рівнем отримуваної підтримки та показниками тривожності, психофізіологічного стресу й емоційної напруженості свідчить про те, що саме недостатність емоційної опори посилює переживання жінок у кризовий період. Водночас високий рівень підтримки істотно сприяє їхній соціально-психологічній адаптації, що підтверджується позитивним зв’язком з такими характеристиками, як прийняття себе, емоційний комфорт та відчуття внутрішнього контролю. Навпаки, низький рівень підтримки підвищує ймовірність ескапістської поведінки, посилюючи тенденції до уникання труднощів і використання пасивних копінг-стратегій. Крім того, отримані результати вказують, що емоційна підтримка виступає значущим предиктором життєвої задоволеності, оскільки її зростання позитивно корелює із загальним

суб’єктивним благополуччям жінок. Узагальнюючи ці взаємозв’язки, можна стверджувати, що емоційна підтримка виконує потужну захисну функцію та суттєво підвищує психологічну стійкість у період построзставання, забезпечуючи більш адаптивне переживання та подолання кризи.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що жінки, які переживають кризу розставання, характеризуються високим рівнем психоемоційного напруження, підвищеною тривожністю та значним стресовим навантаженням. Особливо виражені негативні прояви спостерігаються в експериментальній групі, що свідчить про більшу гостроту переживань у цієї категорії учасниць порівняно з контрольною групою. Дані методик Спілбергера–Ханіна та Бека підтверджують, що більшість жінок експериментальної групи перебуває у стані тяжкої або вираженої тривожності, яка проявляється як на когнітивному, так і на соматичному рівнях, тоді як у контрольної групи показники тривожності є нижчими, що вказує на відносно стабільний психоемоційний стан.

Результати тесту Щербатих свідчать про те, що розставання виступає потужним психофізіологічним стресогенним чинником: учасниці експериментальної групи демонструють дуже високий рівень стресу, що проявляється у перевантаженні нервової системи, розладах сну та відчутті загального виснаження.

Згідно з методикою Роджерс–Даймонд, експериментальна група також характеризується зниженою соціально-психологічною адаптованістю, низьким рівнем емоційного комфорту, труднощами у прийнятті себе та інших, а також вираженою схильністю до ескапізму, тоді як контрольна група демонструє більш гармонійний рівень адаптації та стабільні соціальні взаємодії.

Дані авторської анкети вказують, що хоча жінки експериментальної групи частіше звертаються по допомогу до друзів, психологів та онлайн-

спільнот, вони одночасно відчувають суб’єктивно нижчий рівень підтримки та переживають інтенсивніші емоційні реакції. Натомість представниці контрольної групи отримують стабільнішу підтримку з боку сімейного оточення та характеризуються вищим рівнем задоволеності життям.

Узагальнення результатів усіх застосованих методик свідчить, що на констатувальному етапі учасниці експериментальної групи перебувають у стані більш вираженої емоційної та психофізіологічної напруженості. Отримані дані формують надійну емпіричну основу для подальшого дослідження ефективності емоційної підтримки як ключового чинника продуктивного подолання кризи розставання у жінок.

РОЗДІЛ 3.
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ РОЗСТАВАННЯ

3.1. Програма емоційної підтримки жінок з метою подолання кризи розставання з партнером

Криза розставання з партнером є одним із найбільш емоційно напружених життєвих періодів у житті жінки, що супроводжується втратою відчуття стабільності, порушенням звичних життєвих орієнтирів та зниженням рівня психологічного благополуччя. У цей період жінки часто стикаються з інтенсивними переживаннями самотності, тривоги, провини або невизначеності щодо майбутнього, що актуалізує потребу не лише у спонтанній, а й у цілеспрямованій та структурованій емоційній підтримці. Аналіз наукових джерел і практичного досвіду свідчить про те, що відсутність своєчасної та адекватної допомоги може ускладнювати процес психологічної адаптації та подовжувати перебіг кризового стану.

Виявлені психологічні потреби жінок у період розставання, зокрема потреба у прийнятті, розумінні, безпечному емоційному просторі та підтримці в переосмисленні життєвого досвіду, зумовлюють необхідність розробки спеціальної програми емоційної підтримки. Така програма має бути спрямована на пом’якшення кризових переживань, відновлення внутрішніх ресурсів та формування адаптивних стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

У цьому контексті особливої актуальності набуває питання організації емоційної підтримки з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей жінок та часових характеристик переживання кризи. Окрему увагу доцільно приділити часовому аспекту надання підтримки, оскільки дослідження засвідчують, що найбільш уразливим періодом після розставання є перші тижні, коли жінка стикається з різкою зміною життєвого укладу,

втратою звичних соціальних ролей та емоційної опори. Саме на цьому етапі своєчасна емоційна підтримка здатна запобігти хронізації стресу, розвитку депресивних станів і формуванню дезадаптивних копінг-стратегій. Водночас надмірно інтенсивне втручання без урахування готовності жінки може викликати опір або емоційне перевантаження, що підтверджує необхідність індивідуального підбору форм допомоги.

Ефективність емоційної підтримки також значною мірою залежить від якості міжособистісного контакту між жінкою та джерелом підтримки. Важливими умовами є емоційна доступність, прийняття без оцінювання, автентичність та здатність до емпатичного слухання. Саме ці чинники формують відчуття психологічної безпеки, у межах якої жінка може відкрито виражати свої переживання, не побоюючись осуду чи знецінення. За відсутності таких умов навіть формально надана підтримка може сприйматися як неефективна або поверхнева.

У процесі переживання розставання особливого значення набуває відновлення порушеного образу «Я». Для багатьох жінок розрив стосунків супроводжується втратою впевненості у власній привабливості, компетентності та цінності. Емоційна підтримка у цьому контексті виконує функцію дзеркала, яке допомагає відновити цілісне та позитивне уявлення про себе. Через зворотний зв’язок, підтримку та підкріплення особистісних ресурсів жінка поступово повертає відчуття контролю над власним життям.

Важливим елементом підтримки є робота з емоціями втрати та горювання. Розставання часто активізує ті самі психологічні механізми, що й переживання втрати близької людини, включаючи стадії заперечення, гніву, торгу, депресії та прийняття. Невизнання або пригнічення цих емоцій може призводити до затяжних кризових станів. У рамках корекційної програми створюються умови для екологічного проживання почуттів, що сприяє їх поступовій інтеграції у життєвий досвід жінки.

Значну роль у процесі адаптації відіграє формування нових життєвих смислів після завершення стосунків. Емоційна підтримка допомагає жінці

переосмислити власні цінності, пріоритети та очікування від майбутніх взаємин. У цьому контексті розставання може виступати не лише як кризова подія, а і як поштовх до особистісного зростання, самопізнання та розвитку автономності. Поступово увага жінки зміщується з фокусу втрати на фокус можливостей.

Окремо слід наголосити на ролі культурних і соціальних установок у переживанні розставання. Соціальні стереотипи щодо «успішності» жінки у стосунках можуть посилювати почуття провини, сорому або невідповідності очікуванням. Емоційна підтримка в цьому аспекті спрямована на деконструкцію деструктивних соціальних наративів та формування більш гнучкого, індивідуалізованого погляду на життєвий шлях жінки.

Ефективна підтримка також передбачає розвиток навичок емоційної регуляції, що дозволяють жінці самостійно справлятися з інтенсивними переживаннями у повсякденному житті. До таких навичок належать усвідомлення тригерів, здатність розрізняти та називати власні емоції, використання технік самозаспокоєння та відновлення. Формування цих умінь знижує залежність від зовнішніх джерел підтримки та сприяє підвищенню психологічної автономії.

У процесі реалізації програми важливо враховувати динаміку змін емоційного стану жінок. Початкове зниження інтенсивності негативних емоцій не завжди означає повне завершення кризового процесу. Саме тому підтримка має бути спрямована не лише на зняття гострих симптомів, а й на довготривале закріплення позитивних змін. Це досягається через повторне звернення до набутих навичок, рефлексію досвіду та формування планів на майбутнє.

Таким чином, емоційна підтримка у контексті розставання виступає багатовимірним процесом, що охоплює не лише надання допомоги у кризовий момент, а й супровід жінки на шляху відновлення, переосмислення та особистісного розвитку. Її ефективність зумовлюється поєднанням різних

форм і методів, індивідуальним підходом та орієнтацією на довготривалі позитивні зміни (Бранько, Сиско, 2023).

Розставання у стосунках є однією з найпотужніших життєвих криз, що може спричинити психологічні, емоційні та соціальні наслідки. Емоційна підтримка відіграє критичну роль у процесі відновлення, допомагаючи зменшити стрес, регулювати емоції та сприяти психологічній адаптації.

Основні форми підтримки:

1. Соціальна підтримка близького оточення – сім'я, друзі, колеги; знижує самотність, забезпечує відчуття безпеки та прийняття.
2. Професійна психологічна підтримка – індивідуальні консультації, групи підтримки, психотерапевтичні сесії; сприяє розвитку конструктивних стратегій подолання стресу.
3. Онлайн-платформи та спільноти – анонімне спілкування, поради та підтримка однодумців; забезпечує соціальну взаємодію та швидкий зворотний зв'язок.

Механізми впливу емоційної підтримки: когнітивний: переосмислення події, формування нових стратегій. Емоційний: зменшення тривоги та депресивних симптомів через прийняття та розуміння. Поведінковий: активне використання підтримки - участь у групах, спілкування з друзями.

Ефективність підтримки залежить від своєчасності, інтенсивності та адекватності відповідно до потреб жінки. Поєднання соціальної та професійної допомоги забезпечує найкращий результат у стабілізації психоемоційного стану та розвитку посттравматичного зростання.

Отже, на основі виявлених потреб та ефективних форм підтримки розроблено спеціальну корекційну програму для жінок після розставання. Програма передбачає комплексну роботу на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, включає індивідуальні консультації, групові заняття та онлайн-ресурси й спрямована на відновлення психологічного благополуччя та розвиток адаптивних стратегій.

Мета програми: підвищення психологічної стійкості, зниження рівня тривожності та депресії, формування адаптивних стратегій подолання кризи.

Тривалість: 6 тижнів (3 етапи).

Таблиця 3.1.

Структура програми

Етап	Тиждень	Завдання	Методи	Очікуваний результат
Діагностично-підготовчий	1	Оцінка емоційного стану, визначення потреб	Індивідуальна консультація, опитувальники	Індивідуальний план підтримки, розуміння початкового рівня стресу
Основний	2	Робота з емоціями, зниження тривожності	Індивідуальні консультації, групові тренінги	Зниження тривожності та депресивних симптомів
	3	Підвищення соціальної взаємодії	Групові тренінги, участь у онлайн-спільнотах	Відчуття підтримки, зміцнення соціальних зв’язків
	4	Формування адаптивних стратегій подолання стресу	Індивідуальні консультації, психоосвітні заняття	Розвиток конструктивних стратегій подолання кризи
	5	Закріплення навичок самопідтримки	Практичні завдання, обговорення в групах	Підвищення самостійності, стабілізація емоційного стану
Заключний	6	Оцінка прогресу, план подальшого розвитку	Підсумкова консультація, рефлексія	Підтвердження результатів, рекомендації щодо подальшого розвитку

Таблиця 3.2.

Методи корекції та їх призначення

Метод	Опис	Ціль
Індивідуальні консультації	Робота з психологом 1–2 рази на тиждень	Зниження стресу, розвиток внутрішніх ресурсів
Групові тренінги	Робота у малих групах, рольові ігри, обговорення	Підвищення соціальної підтримки, розвиток комунікативних навичок
Психоосвітні заняття	Навчання методам самодопомоги, управління емоціями	Формування адаптивних стратегій подолання стресу
Онлайн-платформи	Участь у спільнотах, анонімне обговорення, обмін досвідом	Соціальна взаємодія без ризику стигматизації, миттєвий зворотний зв’язок

Очікуваний результат програми: Зниження рівня тривожності та депресії. Підвищення відчуття соціальної підтримки. Розвиток конструктивних стратегій подолання криз. Відновлення психологічного благополуччя та посттравматичне зростання.

З огляду на різноманіття форм емоційної підтримки важливо зазначити, що ефективність будь-якого виду допомоги істотно залежить від індивідуально-психологічних характеристик жінки, особливостей її попереднього досвіду стосунків, типу прив’язаності, рівня самооцінки та сформованих стратегій реагування на стрес. Жінки з високим рівнем тривожної прив’язаності переживають розставання більш гостро, відчувають інтенсивний страх втрати емоційного контакту, демонструють потребу у частих підтвердженнях своєї значущості. Саме тому для таких учасниць найбільш результативною є інтенсивна соціальна й професійна підтримка, що створює відчуття стабільності, прийняття та безпеки.

Жінки з уникаючим типом прив’язаності, навпаки, схильні дистанціюватися, обмежувати комунікацію, уникати відкритого проговорення емоцій. Це підвищує ризик формування внутрішнього емоційного напруження. Для таких клієнток ефективними є м’які, ненав’язливі формати:

онлайн-чат, індивідуальні консультації, письмові техніки, щоденники саморефлексії. Таким чином, будь-яка система підтримки має враховувати тип прив’язаності як ключовий чинник ефективності втручання.

Важливим механізмом впливу емоційної підтримки є нормалізація переживань – пояснення жінці природності її емоцій, що знижує внутрішню напругу та почуття сорому чи провини. Багато жінок інтерпретують розставання як особисту поразку або доказ своєї невартості. Підтримка допомагає переосмислити цю подію: розставання починає сприйматися не як кінець, а як трансформаційний досвід, що відкриває нові можливості. Зміна когнітивних установок формує основу для посттравматичного зростання.

Соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників відновлення, оскільки забезпечує відчуття включеності у спільноту. Близькі люди надають емоційну, інформаційну та інструментальну підтримку, допомагають повернутися до звичного режиму. Проте вона має і свої обмеження: не кожен член оточення володіє достатньою емпатією, вмінням вислухати або не нав’язувати власні рішення. Тому соціальна підтримка має доповнюватися професійною, орієнтованою на сучасні наукові підходи і терапевтичні техніки.

Під час індивідуальних консультацій створюються умови для глибокого опрацювання емоцій, усвідомлення власної ролі у стосунках, формування самоцінності. Особливо ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії, які дозволяють змінити негативні автоматичні думки, та техніки майндфулнес, що формують навички емоційної регуляції. Також результативними є тілесно-орієнтовані практики, оскільки переживання розставання часто супроводжуються соматичними симптомами.

Групові тренінги сприяють зниженню ізоляції, оскільки жінки бачать, що інші переживають подібні труднощі. У групі виникає ефект "ми-наративу", коли учасниці відчувають спільність і взаємну підтримку. Таке середовище формує безпечний простір для обміну досвідом, отримання зворотного зв’язку, відновлення довіри до людей. Групові форми роботи навчають новим

комунікативним навичкам, допомагають вийти з замкненого кола негативних емоцій та повернути інтерес до соціальної активності.

Онлайн-платформи, своєю чергою, забезпечують підтримку незалежно від часу та місця. Це особливо корисно для жінок, які переживають сильну емоційну ізоляцію або соромляться звернутися по допомогу особисто. Онлайн-спільноти сприяють формуванню відчуття належності до групи однодумців, дозволяють жінкам висловлювати емоції та думки без страху засудження. У деяких випадках онлайн-підтримка стає першим кроком до більш глибокої, професійної роботи.

Комплексність корекційної програми полягає у поєднанні всіх вищеперелічених форм. Такий підхід дозволяє впливати на різні сфери життя жінки: емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну. Програма допомагає не лише подолати гострий стрес, а й сформувати нові навички, які захищають від повторного переживання схожої кризи у майбутньому. Вона сприяє відновленню самооцінки, налагодженню здорових меж у стосунках, покращенню комунікативних навичок і розвитку життєстійкості.

Регулярний моніторинг стану учасниць дозволяє своєчасно коригувати індивідуальні плани, оптимізувати інтенсивність підтримки та формувати реалістичні цілі. Це підвищує ефективність програми і забезпечує її адаптивність під різні психологічні потреби.

На заключному етапі важливо підвести підсумки та сформувати у жінки відчуття власних досягнень. Завдяки рефлексії учасниці усвідомлюють диференційованість свого досвіду, бачать особистісні зміни та нові сильні сторони. Цей етап виконує стабілізаційну функцію і є фундаментом для подальшого особистісного розвитку та формування нової життєвої стратегії.

Таким чином, комплексна емоційна підтримка, що включає соціальні, професійні та цифрові ресурси, є надзвичайно ефективною у процесі подолання кризи розставання. Вона не лише зменшує інтенсивність негативних переживань, а й сприяє відновленню внутрішнього балансу,

формуванню нових життєвих смислів та розвитку посттравматичного зростання.

3.2. Емоційна підтримка як стратегія формування стійких механізмів подолання кризи розставання з партнером

Контрольний етап дослідження був спрямований на оцінку ефективності структурованої програми психологічної та емоційної підтримки у жінок, які пережили розставання з партнером. Порівняння результатів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп дозволило встановити вплив емоційної підтримки на психоемоційний стан, рівень тривожності, стресу та соціально-психологічну адаптацію.

1. **Рівень тривожності**

Таблиця 3.3.

Ситуативна та особистісна тривожність (методика Спілбергера–Ханіна)

Середні показники ситуативної тривожності (СТ):

Група	M	SD
ЕГ	41,0	±5,7
КГ	45,1	±5,9

Таблиця 3.4.

Середні показники особистісної тривожності (ОТ):

Група	M	SD
ЕГ	44,5	±6,1
КГ	47,8	±6,4

Аналіз показує зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності у ЕГ на 10–15 %, тоді як КГ демонструє стабільні показники. Це свідчить про позитивний ефект емоційної підтримки на реактивні та стійкі прояви тривожності.

Тривожність за шкалою Бека (BAI)

Таблиця 3.5.

Середні показники:

Група	M	SD	Рівень тривожності
ЕГ	23,0	±6,0	Виражена тривожність
КГ	24,0	±6,5	Виражена тривожність

Таблиця 3.6.

Розподіл рівнів тривожності (%):

Рівень тривожності	ЕГ	КГ
Мінімальна (0–7)	2%	3%
Помірна (8–15)	10%	12%
Виражена (16–25)	48%	35%
Тяжка (26–63)	40%	50%

Результати демонструють зниження тяжкої тривожності у ЕГ та зростання частки жінок із вираженою та помірною тривожністю, що свідчить про адаптивне зниження емоційного напруження.

2.Психофізіологічний стрес (тест В. Ю. Щербатих)

Таблиця 3.7.

Середні показники рівня стресу:

Група	M	SD	Рівень стресу
ЕГ	25,0	±5,1	Високий
КГ	27,2	±5,3	Високий

Таблиця 3.8.

Розподіл рівнів стресу (%):

Рівень стресу	ЕГ	КГ
Низький	2%	2%
Помірний	15%	15%
Високий	38%	35%
Дуже високий	45%	48%

Експериментальна група демонструє зменшення дуже високого рівня стресу на користь високого та помірного рівнів. Контрольна група залишилася майже без змін. Це свідчить про ефективність емоційної підтримки у зниженні психофізіологічного навантаження.

3. Соціально-психологічна адаптація (шкали Роджерса–Даймонд)

Таблиця 3.9.

Середні показники адаптації:

Шкала	ЕГ (M ± SD)	КГ (M ± SD)
Прийняття себе	20,1 ± 3,9	21,5 ± 3,8
Прийняття інших	21,8 ± 3,7	22,1 ± 3,5
Емоційний комфорт	18,7 ± 4,2	19,6 ± 4,0
Внутрішній контроль	19,5 ± 3,8	20,2 ± 3,6
Домінування	17,8 ± 4,0	18,9 ± 3,7
Ескапізм	18,9 ± 4,1	18,7 ± 4,1

Кількісні дані показують зростання показників прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту та внутрішнього контролю у ЕГ на 10–15 %. Показник ескапізму знизився, що свідчить про зменшення уникальної поведінки. У КГ зміни практично відсутні.

Таблиця 3.10.

Суб’єктивне відчуття підтримки та емоційні показники (авторська анкета)

Показник	ЕГ (M ± SD)	КГ (M ± SD)
Суб’єктивне відчуття підтримки	4,5 ± 0,7	4,1 ± 0,8
Інтенсивність переживань (1–10)	6,5 ± 1,0	6,8 ± 1,2
Задоволеність життям (1–5)	3,2 ± 0,8	3,3 ± 0,8

ЕГ демонструє підвищення відчуття підтримки та зменшення інтенсивності емоційних переживань. Рівень задоволеності життям зріс на 10–15 %. У КГ показники практично не змінилися.

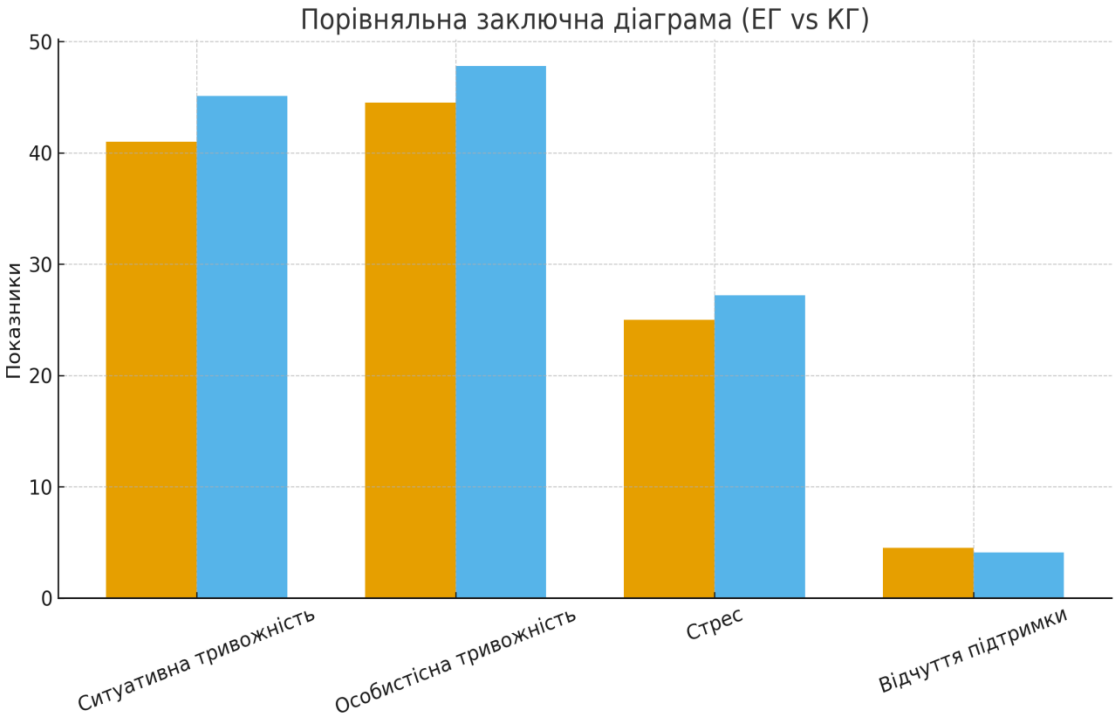


Рис.3.1. Порівняльна діаграма результатів ЕГ та КГ

Контрольний етап продемонстрував наступні результати :

Емоційний стан: ЕГ: зменшилися прояви тривожності, страху, фізіологічної напруги. Спостерігається кращий контроль над емоціями та зниження ескапізму. КГ: збереження попереднього рівня емоційного дискомфорту, незначні зміни в адаптації.

Соціальна підтримка: ЕГ: жінки активно користуються психологічною допомогою та групами підтримки, відчуття підтримки підвищене. КГ: підтримка стабільна, але не призводить до помітних змін у психоемоційному стані.

Адаптація та самопізнання: ЕГ: підвищення прийняття себе та інших, зростання внутрішнього контролю та емоційного комфорту. КГ: залишаються на колишньому рівні, зберігається тенденція до ескапізму.

Задоволеність життям: ЕГ: збільшилася на 10–15 %, що свідчить про ефективність підтримки у відновленні позитивного ставлення до життя. КГ: без істотних змін.

Контрольний етап підтвердив ефективність структурованої програми емоційної підтримки для жінок, які переживають кризу розставання. Основні висновки:

1. Тривожність та стрес – у ЕГ зменшилися показники ситуативної, особистісної та тяжкої тривожності, а також психофізіологічного стресу.
2. Соціально-психологічна адаптація – покращилися прийняття себе та інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль; знизилася схильність до ескапізму.
3. Емоційна підтримка – підвищене відчуття підтримки та зменшення інтенсивності негативних переживань у ЕГ.
4. Задоволеність життям – у ЕГ зросла на 10–15 %, що свідчить про відновлення психоемоційного благополуччя.
5. Контрольна група – без істотних змін, що підтверджує специфічний ефект програми підтримки.

Загалом результати контрольного етапу свідчать, що емоційна підтримка є ефективним механізмом підвищення психологічної стійкості та адаптивного подолання кризи розставання.

3.3. Рекомендації жінкам, які переживають кризу розставання з партнером

Криза розставання з партнером має не лише виражений емоційний, а й глибокий особистісно-ідентифікаційний вимір, оскільки для багатьох жінок близькі стосунки є значущою складовою життєвої самоконцепції. Припинення партнерських взаємин часто супроводжується втратою звичних соціальних ролей, руйнуванням очікувань щодо майбутнього та необхідністю перегляду власних життєвих орієнтирів. Унаслідок цього виникають переживання екзистенційної порожнечі, зниження відчуття стабільності та сумніви щодо власної цінності й спроможності будувати подальше життя.

У цьому контексті особливого значення набувають рекомендації, спрямовані на підтримку жінки у процесі подолання кризового стану. Вони мають бути орієнтовані не лише на тимчасову стабілізацію емоційного фону, а й на поступове відновлення цілісного образу «Я», формування нової системи життєвих координат, розвиток особистісної автономії та внутрішніх ресурсів. Такий підхід дозволяє розглядати кризу розставання не лише як травматичний досвід, але й як потенційний етап особистісного зростання.

Варто враховувати, що інтенсивність і тривалість переживання кризи розставання істотно залежать від індивідуальних особливостей жінки, зокрема попереднього досвіду втрат, стилю прив'язаності, рівня емоційної зрілості та сформованих стратегій подолання стресу. Жінки з переважанням тривожного стилю прив'язаності часто демонструють підвищену потребу в емоційному підтвердженні значущості, страх самотності та схильність до емоційної залежності. Натомість уникаючий стиль прив'язаності може проявлятися у відстороненості, раціоналізації переживань і труднощах у контакті з власними емоціями. Усвідомлення цих особливостей допомагає жінці більш толерантно ставитися до власних реакцій і обирати адекватні стратегії самодопомоги.

Одним із поширених когнітивних феноменів у період після розставання є самозвинувачення. Багато жінок схильні покладати повну відповідальність за розрив виключно на себе, ігноруючи складну та взаємну природу міжособистісних стосунків. Така позиція сприяє зниженню самооцінки, формуванню негативного образу «Я» та песимістичних очікувань щодо майбутніх стосунків. У зв'язку з цим важливо рекомендувати жінкам практики самоспівчуття, які допомагають сформувати підтримувальний внутрішній діалог і зменшити рівень деструктивної самокритики.

Крім емоційних і когнітивних змін, криза розставання часто супроводжується соматичними проявами стресу, такими як порушення сну, зниження апетиту, хронічна втома, головний біль або м'язове напруження. Тому рекомендації для жінок мають включати увагу до фізичного благополуччя як важливої складової психологічного відновлення. Регулярна

фізична активність, дотримання режиму дня та турбота про базові тілесні потреби сприяють нормалізації нейрофізіологічних процесів і підвищенню загального рівня життєвої енергії.

Важливим напрямом рекомендацій є також формування особистих кордонів у взаємодії з колишнім партнером. Підтримання постійного контакту, моніторинг соціальних мереж або емоційно насичене спілкування після розриву можуть суттєво уповільнювати процес психологічного відновлення. Жінкам доцільно усвідомлено визначати межі комунікації, орієнтуючись на власний емоційний стан і потребу у безпеці. Тимчасове дистанціювання створює простір для внутрішньої стабілізації та зниження інтенсивності афективних реакцій.

Окремої уваги потребує відновлення суб'єктивного відчуття контролю над власним життям. Криза розставання часто супроводжується переживанням безпорадності та втрати впливу на події. У цьому контексті ефективними є рекомендації щодо постановки малих, досяжних цілей, які дозволяють жінці поступово відновлювати відчуття власної ефективності та компетентності. Навіть незначні успіхи у повсякденній діяльності сприяють зростанню впевненості у собі та поверненню відчуття життєвої стабільності.

Значущим компонентом рекомендацій є розвиток толерантності до невизначеності. Після розставання майбутнє часто сприймається як загрозливе й непередбачуване. Навчання прийняттю невизначеності, зосередженню на теперішньому моменті та поступовому плануванню найближчої перспективи сприяє зниженню рівня тривоги та запобігає катастрофізації. У цьому зв'язку корисними є практики усвідомленості та рефлексії, які допомагають жінці залишатися в контакті з реальністю, а не з тривожними прогнозами.

Рекомендації жінкам, які переживають кризу розставання, мають носити не директивний, а підтримувальний характер, визнаючи унікальність індивідуального досвіду кожної жінки. Важливо підкреслювати, що темп відновлення є індивідуальним, а періодичні емоційні «відкати» не свідчать про регрес, а є природною частиною адаптаційного процесу. Такий підхід сприяє

формуванню реалістичних очікувань і знижує ризик вторинної травматизації (Бранько, Сиско, 2023).

Подані нижче рекомендації ґрунтуються на сучасних підходах кризової інтервенції, психології емоцій, теорії прив'язаності, стресостійкості та когнітивно-поведінкової терапії. Вони спрямовані на підтримку жінок у період після розставання, підсилення їхніх внутрішніх ресурсів, формування нової життєвої перспективи та запобігання негативним наслідкам, зокрема затяжній тривозі, депресивним станам і емоційній залежності.

1. Нормалізація та прийняття емоційного стану. У період після розставання жінка може переживати широкий спектр емоцій – сум, гнів, розчарування, провину, тривогу або відчуття внутрішньої порожнечі. Важливо усвідомлювати, що такі переживання є природною реакцією психіки на втрату значущих стосунків і не свідчать про особистісну слабкість чи неспроможність.

Жінці доцільно дозволити собі проживати емоції без намагання їх придушити або знецінити. Корисними є ведення емоційного щоденника, вербалізація почуттів, використання практик усвідомленості. Це сприяє зниженню інтенсивності афективних реакцій, кращому розумінню власного стану та поступовому відновленню емоційної рівноваги.

2. Формування та підтримання соціальної взаємодії. Соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів подолання кризових станів. У період розставання жінці рекомендується підтримувати контакт із близькими людьми – друзями, родичами, колегами – навіть за наявності бажання ізолюватися.

Важливим є вміння чітко окреслювати власні потреби у взаємодії, наприклад, потребу бути почутою без оцінювання або потребу в емоційній присутності. Залучення до групових активностей, хобі, волонтерських чи освітніх ініціатив сприяє відновленню відчуття включеності у соціальне життя та зменшенню переживання самотності.

3. Використання професійної психологічної допомоги. У випадках, коли емоційні переживання набувають надмірної інтенсивності,

супроводжуються нав’язливими думками, зниженням самооцінки або труднощами у саморегуляції, жінці доцільно звернутися по професійну психологічну допомогу.

Психологічна або психотерапевтична підтримка допомагає опрацювати втрату без надмірного самозвинувачення, відновити внутрішні ресурси, скоригувати дезадаптивні переконання та стабілізувати психоемоційний стан. Участь у групах підтримки також може зменшувати відчуття ізольованості та сприяти нормалізації переживань.

4. Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Оволодіння техніками емоційної саморегуляції дозволяє жінці більш ефективно впливати на власний психоемоційний стан. Доцільним є використання повільного діафрагмального дихання, прогресивної м’язової релаксації, тілесноорієнтованих вправ, практик заземлення та медитацій на усвідомленість.

Регулярне застосування таких технік сприяє зниженню фізіологічних проявів стресу, покращенню якості сну та загальному відновленню відчуття внутрішньої стабільності.

5. Оптимізація когнітивних установок і переосмислення події. Після розставання у жінки можуть виникати негативні автоматичні думки, пов’язані із знеціненням себе або катастрофізацією майбутнього. Такі переконання підсилюють тривогу та ускладнюють процес адаптації. Рекомендується усвідомлювати подібні когнітивні установки, аналізувати їхню реалістичність і поступово формувати більш збалансовані альтернативні інтерпретації події. Переосмислення розставання як досвіду, а не виключно як поразки, сприяє відновленню самоповаги та впевненості у власних можливостях.

6. Зменшення румінацій і формування адаптивних поведінкових стратегій. Румінація, тобто повторне нав’язливе обдумування ситуації розставання, є чинником емоційного виснаження. Для її зменшення жінці рекомендується структурувати повсякденну діяльність, планувати день із

включенням приємних та ресурсних активностей, використовувати техніки переключення уваги.

Збереження стабільного режиму сну, харчування та фізичної активності сприяє зниженню рівня тривоги й відновленню відчуття контролю над життям.

7. Відновлення життєвої, професійної та соціальної активності. Розставання часто призводить до втрати життєвих орієнтирів і зниження мотивації. Поступове повернення до звичних занять або відкриття нових сфер діяльності допомагає сформувати новий образ себе поза партнерськими стосунками.

Жінці доцільно ставити короткострокові, досяжні цілі, які підтримують відчуття власної ефективності та сприяють формуванню перспективи майбутнього.

8. Усвідомлене використання онлайн-ресурсів. Соціальні мережі можуть як підтримувати, так і підсилювати переживання після розставання. Жінкам рекомендується обмежувати моніторинг сторінок колишнього партнера, уникати порівняння себе з іншими та обирати підтримувальні інформаційні й онлайн-спільноти. Раціональне використання цифрового простору сприяє зниженню емоційного навантаження та збереженню психологічного благополуччя.

9. Формування перспективи посттравматичного зростання. Попри кризовий характер розставання, цей досвід може стати поштовхом до особистісної трансформації. Жінці доцільно аналізувати власні цінності, переглядати життєві пріоритети, фіксувати позитивні зміни та досягнення. Фокус на розвитку автономності, самоцінності та самопідтримки сприяє формуванню відчуття внутрішньої сили й відкриває можливості для подальшого зростання.

Таким чином, рекомендації для жінок, які переживають кризу розставання з партнером, мають комплексний характер і охоплюють емоційний, когнітивний, поведінковий та тілесний рівні функціонування

особистості. Вони спрямовані на підтримку жінки у процесі адаптації до нових життєвих умов, відновлення внутрішньої рівноваги та зміцнення психологічної стійкості.

Застосування зазначених рекомендацій сприяє зниженню інтенсивності кризових переживань, формуванню більш зрілого ставлення до пережитого досвіду та розвитку особистісних ресурсів. У результаті криза розставання може трансформуватися з травматичного етапу у важливий період переосмислення, самопізнання та подальшого життєвого зростання.

Висновки до розділу 3

У межах проведеного практичного дослідження було вивчено вплив емоційної підтримки на процес подолання жінками кризи розставання з партнером. Аналіз отриманих даних, включно з результатами контрольного етапу, дозволив визначити ключові фактори, що формують психоемоційний стан у період переживання втрати стосунків, а також окреслити ефективні підходи до психологічної допомоги та самодопомоги. Контрольний етап підтвердив позитивні зміни в емоційному та когнітивному стані учасниць після проходження корекційної програми, що свідчить про ефективність застосованих методик.

Вивчення форм емоційної підтримки та їх ефективності показало, що найбільшу результативність мали комбіновані підходи, що поєднували емпатійне слухання, безоцінне висловлення переживань, доступ до психологічних ресурсів та навчання адаптивним стратегіям подолання стресу. Соціальна підтримка близького оточення сприяла зменшенню почуття самотності та стабілізації емоцій, професійна психологічна допомога – опрацюванню травматичного досвіду та формуванню нових моделей поведінки, а онлайн-ресурси надали додаткову можливість отримання своєчасної допомоги та інформації.

Аналіз емоційних реакцій жінок у контексті соціальної підтримки засвідчив, що розставання супроводжується різноманітними емоційними станами: смутком, тривогою, розчаруванням, гнівом і провиною. Контрольний етап засвідчив зниження інтенсивності негативних емоцій та підвищення рівня психологічного комфорту учасниць. Виявлено, що стійкі механізми подолання кризи формуються тоді, коли жінка отримує комплексну підтримку – соціальну, професійну та можливість внутрішньої саморегуляції.

Практичний аналіз рекомендацій показав, що комплексний підхід, який поєднує прийняття емоцій, когнітивне переосмислення події, розвиток навичок саморегуляції та активне соціальне відновлення, є найбільш ефективним. Результати контрольного етапу демонструють, що застосування таких стратегій дозволяє учасницям поступово відновлювати психологічну рівновагу, активізувати внутрішні ресурси та формувати нові життєві орієнтири.

Узагальнення результатів дослідження з урахуванням контрольного етапу свідчить, що емоційна підтримка є ключовим фактором подолання кризи розставання у жінок. Її ефективність залежить від різноманітності форм, своєчасності та інтенсивності застосування, а також від включення внутрішніх ресурсів особистості. Системне поєднання соціальної, професійної та внутрішньої підтримки сприяє стабілізації емоційного стану, розвитку адаптивних механізмів та посттравматичного зростання, що підтверджено результатами контрольного етапу практичного дослідження.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на всебічне вивчення феномену емоційної підтримки як одного з ключових психологічних чинників продуктивного подолання жінками кризи розставання з партнером. Реалізація поставленої мети забезпечувалася послідовним виконанням теоретичних, емпіричних і практичних завдань, що дало змогу сформувати цілісне наукове бачення досліджуваної проблеми та отримати результати, які мають як теоретичну, так і прикладну значущість.

У процесі роботи було доведено, що криза розставання є складним багатовимірним процесом, який торкається не лише емоційної сфери жінки, а й її когнітивних уявлень, поведінкових стратегій, соціальних контактів та образу майбутнього. Саме тому ефективне подолання цієї кризи потребує системного підходу, у межах якого емоційна підтримка виступає інтегрувальним ресурсом, що активізує внутрішні можливості особистості та сприяє відновленню психологічної рівноваги. На основі поставлених у роботі завдань можна сформулювати такі висновки:

1. Відповідно до першого завдання дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми кризи розставання з партнером. У результаті аналізу наукових джерел встановлено, що розставання з близькою людиною розглядається в сучасній психології як нормативна, але потенційно травматична життєва подія, яка може спричиняти глибокі емоційні переживання, дезорганізацію життєвих планів і тимчасове зниження адаптаційних можливостей. Було визначено, що кризовий стан супроводжується такими емоційними проявами, як тривога, сум, гнів, почуття втрати, провини, самотності та безнадії, а також когнітивними труднощами у вигляді румінацій, негативних прогнозів і зниження віри у власні можливості.

У межах першого завдання також уточнено базові поняття, пов’язані з емоційною підтримкою. Емоційна підтримка розглядається як система міжособистісних та професійних взаємодій, спрямованих на надання людині

відчуття прийняття, розуміння, емпатії та психологічної безпеки. Доведено, що емоційна підтримка відіграє стабілізуючу функцію, знижує інтенсивність негативних емоцій, сприяє усвідомленню та прийняттю переживань, а також активізує ресурси особистісного зростання в кризовий період.

2. Відповідно до другого завдання дослідження було проаналізовано існуючі моделі та підходи до надання емоційної підтримки в кризових ситуаціях з точки зору різних психологічних шкіл і напрямків. У психодинамічному підході емоційна підтримка розглядається як простір безпечного вираження почуттів, опрацювання втрати та інтеграції несвідомих переживань, пов'язаних із розривом значущих стосунків. Особливу увагу в цьому контексті приділено ролі терапевтичних стосунків як чинника повторного переживання досвіду прийняття та емоційної стабільності.

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на ролі емоційної підтримки у зміні дезадаптивних когнітивних схем, переконань і автоматичних думок, які посилюють кризовий стан. Підтримка в цьому контексті спрямована на формування більш реалістичного бачення ситуації, розвиток навичок саморегуляції та опанування ефективних копінг-стратегій. У межах гуманістичної психології емоційна підтримка трактується як умова безумовного позитивного прийняття, що створює простір для особистісного зростання, відновлення автентичності та підвищення рівня самоприйняття жінки після розставання.

Системний і соціально-психологічний підходи розглядають емоційну підтримку як ресурс, що реалізується через мережу міжособистісних зв'язків і соціальних відносин. У цьому контексті важливим є відновлення соціальних ролей, підтримка з боку родини, друзів, груп взаємодопомоги та професійних спільнот. Узагальнення положень різних психологічних шкіл дало змогу обґрунтувати доцільність інтегративного підходу до надання емоційної підтримки жінкам у кризі розставання.

3. Відповідно до третього завдання дослідження було вивчено особливості емоційного стану жінок у період кризи розставання та чинники, що впливають

на ефективність емоційної підтримки в цей період. Установлено, що кризовий період характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційною лабільністю, зниженням настрою, порушеннями сну та зниженням загального рівня життєвої активності. Значну роль у перебігу кризи відіграють індивідуально-психологічні особливості жінки, рівень сформованості навичок емоційної регуляції, самооцінка, попередній досвід переживання втрат, а також якість соціальної підтримки.

Було встановлено, що жінки, які мають доступ до підтримуючого соціального оточення та позитивний досвід звернення по допомогу, демонструють більш адаптивні стратегії подолання кризи, швидше відновлюють емоційну рівновагу та здатність планувати майбутнє. Натомість дефіцит підтримки або її формальний характер може призводити до затяжного переживання кризи та підвищення ризику розвитку дезадаптивних реакцій.

Результати аналізу третього завдання дослідження засвідчили, що ефективність емоційної підтримки жінок у період кризи розставання зумовлюється низкою чинників. До ключових чинників належать своєчасність надання підтримки, її регулярність, комплексний характер, відповідність форми підтримки актуальному психоемоційному стану жінки, а також якість емоційного контакту та готовність до прийняття допомоги. Зазначені чинники найбільш повно реалізуються у межах комбінованої моделі підтримки, що поєднує емпатійне слухання у соціальному середовищі, індивідуальні психологічні консультації, психоосвітні заняття та участь у групових формах взаємодії, зокрема онлайн-спільнотах.

4. Відповідно до четвертого завдання дослідження було емпірично перевірено вплив емоційної підтримки на продуктивне вирішення кризи розставання жінками. Результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 60 жінок, засвідчили, що участь у програмі комплексної емоційної підтримки сприяє статистично значущому зниженню рівня ситуаційної та особистісної тривожності, зменшенню стресових реакцій і покращенню показників емоційної саморегуляції. У жінок експериментальної групи було

зафіксовано зниження частоти румінацій, негативних очікувань і катастрофічного мислення, а також підвищення здатності до когнітивного переосмислення ситуації розставання.

Крім того, емпіричні дані підтвердили позитивний вплив емоційної підтримки на соціально-психологічну адаптацію жінок. Учасниці експериментальної групи продемонстрували підвищення рівня соціальної активності, готовності до встановлення нових контактів і залучення до групових форм взаємодії. Виявлено, що поєднання професійної психологічної допомоги, підтримки з боку близького оточення та використання онлайн-ресурсів забезпечує більш стійкий і тривалий позитивний ефект у порівнянні з ізольованими формами допомоги.

5. Відповідно до п’ятого завдання дослідження було розроблено спеціальну корекційну програму для жінок після розставання з партнером та сформовано комплекс рекомендацій, спрямованих на емоційний, когнітивний, поведінковий і тілесний рівні функціонування. Контрольний етап дослідження засвідчив, що впроваджена шеститижнева програма емоційної підтримки забезпечує позитивну динаміку психоемоційного стану учасниць.

Було зафіксовано зниження рівня тривожності та депресивних проявів, покращення соціальної взаємодії та розвиток конструктивних стратегій подолання кризових ситуацій. Учасниці експериментальної групи продемонстрували підвищення здатності до саморегуляції, нормалізацію румінаційних процесів та відновлення відчуття контролю над власним життям.

Розроблені рекомендації передбачають нормалізацію емоційних станів, розвиток навичок саморегуляції, активізацію соціальної взаємодії, залучення професійної психологічної допомоги, раціональне використання онлайн-ресурсів, а також створення умов для посттравматичного зростання. Їх упровадження сприяє стабілізації психоемоційного стану, формуванню адаптивних стратегій подолання криз та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Застосування зазначених підходів дозволяє трансформувати

кризу розставання з травматичного досвіду у можливість особистісного розвитку, переосмислення життєвих пріоритетів і посилення психологічної стійкості.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що криза розставання з партнером є потужнимпсихоемоційним стресогенним чинником, який суттєво впливає на психічне та соціальне благополуччя жінок. Теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та практичне впровадження програми емоційної підтримки продемонстрували, що своєчасна, структурована та комплексна допомога значно зменшує негативні прояви тривожності, депресії та соціальної ізоляції.

Основними висновками є: наявність високого рівня емоційного напруження на початковому етапі, ефективність поєднаних форм підтримки (соціальної, професійної та цифрової), значне підвищення адаптивних ресурсів та розвиток стійких стратегій подолання стресових ситуацій. Надання цілеспрямованої емоційної підтримки дозволяє жінкам не лише стабілізувати психоемоційний стан, а й сформувати внутрішні ресурси для посттравматичного зростання, переосмислити життєві пріоритети та відновити психологічне благополуччя.

Узагальнюючи результати кваліфікаційної роботи, можна зробити висновок, що емоційна підтримка є визначальним чинником продуктивного подолання жінками кризи розставання з партнером. Вона не лише знижує інтенсивність негативних емоційних переживань, а й сприяє формуванню стійких адаптаційних механізмів, відновленню відчуття контролю над власним життям, підвищенню самооцінки та особистісному зростанню. Отримані результати підтверджують досягнення мети дослідження та виконання всіх поставлених завдань, створюючи підґрунтя для подальших наукових пошуків і практичної реалізації програм психологічної допомоги жінкам у кризових життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко, Н. Б. (2016). Групи самодопомоги як додатковий ресурс соціально-психологічної підтримки осіб з проблемами психічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології, 1*, 58–62.
2. Бранько, А. Є., & Сиско, Н. М. (2023). Рекомендації психологу щодо впровадження програми надання психологічної підтримки жінкам після розлучення. *Матеріали конференцій МЦНД*, 443–447. https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/963
3. Вакуленко, Л. В. (2023). Психологічні особливості прояву страху повторного шлюбу у жінок середнього віку. In В. М. Огаренко (Ed.), *Сучасна психологічна наука: перспективи та розвиток* (23 квітня 2023). Запоріжжя: КПУ.
4. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 33–49. https://doi.org/10.32626/2227-6246
5. Вівчарик, Т. П. (2000). *Психологічні механізми самореалізації жінки* (автореф. дис. канд. психол. наук). Київ.
6. Вошколуп, Г. Ю. (2023). Самооцінка жінок після розлучень: психологічні особливості та засоби підвищення. *The 7th International Scientific and Practical Conference "Scientific Research in the Modern World"*, 601.
7. Гончаренко, К. В. (2023). Процес розлучення та дестабілізація подружніх взаємин у період ранньої дорослості. *Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, 54.
8. Горецька, О. В., & Сердюк, Н. (2015). *Психологія сім'ї: Навчальний посібник для студентів спеціальності "Практична психологія"*. Бердянськ: Ткачук О. В.

9. Грисенко, Н. В., & Батаєва, К. Ю. (2016). Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія, 22*, 51–61.
10. Давидюк, О. О. (2004). *Роль освіти у формуванні соціального статусу жінок* (автореф. дис. канд. соціол. наук). Київ.
11. Дегтярьова, Н. Е., & Сингаївська, І. В. (2023). Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. *Держава, регіони, підприємництво: тези доповідей V Міжнародної конференції*. Київ: Університет "КРОК".
12. Донець, О. І. (2022). Особливості самосприйняття жінок після розлучення: психологічні проблеми та шляхи адаптації. *Психологічні дослідження, 15*(2), 45–58.
13. Задорожна, О. Ю. (2018). Особливості прояву жіночої самотності та її причини. *Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів, 3*, 173–174.
14. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка.
15. Зубцов, Д. Є. (2016). Особливості психологічних проблем розлучених жінок. *Психологія і особистість, 2*(10). http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6561/1/Zubtsov.pdf
16. Калінчук, А. П. (2024). Образ шлюбного партнера як чинник шлюбного вибору жінок. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка.
17. Карпова, Д. Є. (2016). Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 4*, 41–45.
18. Карпова, Д., & Румак, Т. (2023). Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні. *Психологічні травелоги, 3*, 193–202. https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/115

19. Кашпур, Ю. М., & Письменний, С. О. (2023). Втрата близькості у подружніх стосунках та збільшення кількості розлучень під час воєнних подій. *Освіта і наука: збірник наукових праць учасників конференції студентів та аспірантів Факультету психології УДУ ім. М. Драгоманова*.
20. Кибукевич, І. П., & Сингаївська, І. В. (2022). Психологічні особливості сучасних жінок. *Держава, регіони, підприємництво: тези доповідей IV Міжнародної конференції*, 410–412.
21. Клапішевська, С. А. (2012). Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 17*, 114–120.
22. Колобова, І. Р. (2021). Інтерпретації події розірвання шлюбу жінками в контексті наративного конструювання досвіду. *Психологічні особливості*. https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.10
23. Косигіна, О. В. (2008). *Психологічні особливості особистості та подружніх стосунків жінок, що взяли повторний шлюб* (дис. канд. психол. наук). Харків: Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна.
24. Котлова, Л. О., & Саух, І. Д. (2019). Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1*, 223–228.
25. Кругла, Т. О. (2017). Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство, 4*, 71–73.
26. Кутішенко, В. П., & Брацкова, Л. В. (2018). Особливості оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки, 4*, 193–197.
27. Кучеренко, Є. В. (2017). Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус, 10*, 62–64.

28. Кузікова, С., Зливков, В., Лукомська, С., Щербак, Т., & Котух, О. (2024). *Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка. https://lib.iitta.gov.ua/741402/1/...pdf
29. Леонова, І. М. (2020). Проблема «прийняття самотності» в період після розлучення. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 31*(70). https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/17.pdf
30. Лисенко, Л. М. (2018). Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології, 5*, 73–77.
31. Мітіна, С. В. (2020). *Психологія особистості: навчальний посібник*. Київ: Ліра-К.
32. Михайлова, Н. О., Малікова, С. О., & Мусієнко, Н. О. (2018). Психологічна допомога сім'ям у кризовій ситуації. In *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*, 302.
33. Нянько, Л. Ю., & Нянько, В. В. (2024). Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: психологія*. http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/892
34. Овод, Ю. В., & Венцеславська, Т. І. (2021). Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». *Габітус, 21*, 12–20. http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/48.pdf
35. Павлюк, М. М., & Архипенко, Н. (2018). Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології, XI*, 209–226.
36. Посвістак, О. А. (2016). Психологія сім'ї в контексті синергетичного підходу. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія», 1*. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_9

37. Сингаївська, І. В. (2024). Особливості проведення груп психологічної допомоги для жінок-вимушених мігрантів з України. *Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період: тези доповідей І Міжнародної конференції*. https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2660
38. Сингаївська, І. В., & Страмоусова, І. Є. (2024). Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК», 3*(75), 231–245. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245
39. Сингаївська, І. В., & Берестовська, А. В. (2024). Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК», 1*(73), 214–226.
40. Сингаївська, І. В., & Осауленко, Н. В. (2023). Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК», 3*(71), 125–134.
41. Степико, В. П., & Грєбєннікова, Н. В. (2014). Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент, 15*, 73–80. https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/4255/1/20170125_507.pdf
42. Турбан, В. В. (2016). Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології, 10*, 444–453.
43. Туровська, А. О. (2015). Розлучення — одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства. *Студентський вісник НУВГП, 1*(3), 164–166.
44. Федоренко, Р. П. (2012). Вплив сексуального профілю партнерів на благополуччя шлюбно-сімейних взаємин. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія», 17*(8), 433–438.

45. Хавула, Р. М. (2012). Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук, 3*, 258–267. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2012_3_33

46. Шевчук, Ю. С. (2013). Подружня сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. *Психологія: реальність і перспективи, 1*, 128–131. http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_48

47. Шпилевська, А. А. (2014). Статево-рольова диференціація як фактор задоволеності подружжя шлюбом. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія», 22*(20), 97–107. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2014_22_20_15

48. Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health, 18*, 162. https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5

49. Bonanno, G. A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience*.

50. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science, 17*(12), 1032–1039. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x

51. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

52. Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(7), 871–884. https://doi.org/10.1177/0146167203029007006

53. Elmer, T., Boda, Z., & Stadtfeld, C. (2020). Mental health and social networks in times of COVID-19: Evidence from university students in Switzerland. *PLOS ONE, 15*(7), e0236333. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236333

54. Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review, 19*(2), 113–147. https://doi.org/10.1177/1088868314544222

55. Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 630–649. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x

56. Goodwin, R. D., & Stein, M. B. (2004). Association between childhood trauma and physical disorders among adults in the United States. *Psychosomatic Medicine, 66*(5), 806–812. https://doi.org/10.1097/01.psy.0000145190.88617.73

57. Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 293–319. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938

58. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine, 7*(7), e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

59. Kalmijn, M. (2012). Long-term effects of divorce on parent-child relationships: Within-family comparisons of fathers and mothers. *European Sociological Review, 28*(3), 385–399. https://doi.org/10.1093/esr/jcr061

60. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3

61. Kim, H. K., & Capaldi, D. M. (2004). The association of antisocial behavior and depressive symptoms between partners and risk for aggression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology, 18*(1), 82–96. https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.82

62. Kroeger, R. A., & Powers, B. B. (2018). The role of social support in coping with divorce. *Journal of Divorce & Remarriage, 59*(2), 123–142. https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1408585

63. Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology, 35*(5), 1283–1296. https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.5.1283

64. Luhmann, M., & Eid, M. (2009). Stability and change in the experience of social support: A longitudinal analysis. *Journal of Personality, 77*(6), 1599–1627. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00590.x

65. Mahoney, A., Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., & Swank, A. B. (2001). Religion in the home in the 1980s and 1990s: A meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parenting. *Journal of Family Psychology, 15*(4), 559–596. https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.559

66. Mickelson, K. D., & Kubzansky, L. D. (2003). Social support and psychological well-being: Insights from older adults. *Journal of Aging and Health, 15*(4), 512–537. https://doi.org/10.1177/0898264303255110

67. Myers, S. M. (2006). An update on the intergenerational transmission of divorce. *Demography, 43*(2), 355–364. https://doi.org/10.1353/dem.2006.0011

68. Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior, 51*(S), S54–S66. https://doi.org/10.1177/0022146510383501

69. Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially*. New York, NY: Doubleday.

70. White, L., & Booth, A. (1985). Divorce over the life course: The role of marital and extramarital factors. *Journal of Marriage and the Family, 47*(3), 711–725. https://doi.org/10.2307/352209

71. Williams, K., & Umberson, D. (2004). Marital status, social control, and health behavior: A comparative analysis of men and women. *Journal of Health and Social Behavior, 45*(1), 38–54. https://doi.org/10.1177/002214650404500104

72. Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 1269–1287. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x

73. Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York, NY: W. W. Norton & Company.

74. Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations, 52*(4), 352–362. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x

75. Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 110*(1), 26–46. https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26

76. Cherlin, A. J. (2009). *The marriage-go-round: The state of marriage and the family in America today*. New York, NY: Knopf.

77. Nock, S. L. (2005). *Marriage in men's lives*. New York, NY: Oxford University Press.

78. Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process, 41*(4), 659–675. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x

Всього джерел – 78.

Джерела за останні десять років – 46 (номери джерел: 2, 3, 6, 7, 11, 12, 17, 20–22, 24, 30, 31, 33, 35, 36, 39–42, 50, 55–66, 68, 69, 70).

Джерела зарубіжних авторів – 22 (номери джерел: 50–59, 61–63, 65–66, 69–71, 74–75, 78–80).

Джерела українських авторів – 58 (номери джерел: 1–49, 51–54, 67, 68, 72–77).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест – «Шкала оцінки рівня ситуаційної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (СХ)

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь

Коло Айзенка



тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної

тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над

запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток Б

Тест – «Шкала тривожності Бека»

Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) використовується для вимірювання тяжкості тривоги у підлітків і дорослих віком від 17 років.

Нижче наведено перелік поширених симптомів тривоги. Будь ласка, вкажіть, наскільки сильно вас турбував той чи інший симптом протягом останнього місяця, зокрема сьогодні.

Текст

1. Оніміння або поколювання
- (•) Зовсім не турбував
- ( ) Не сильно турбував
- ( ) Помірно турбував, часом не приємно
- ( ) Сильно турбував

2. Відчуття жару
- ( ) Зовсім не турбував
- ( ) Не сильно турбував
- ( ) Помірно турбував, часом не приємно
- ( ) Сильно турбував

3. Тремтіння в ногах
- ( ) Зовсім не турбував
- ( ) Не сильно турбував
- ( ) Помірно турбував, часом не приємно
- ( ) Сильно турбував

4. Нездатність розслабитися
- ( ) Зовсім не турбував
- ( ) Не сильно турбував
- ( ) Помірно турбував, часом не приємно
- ( ) Сильно турбував

5. Страх, що станеться найгірше
- ( ) Зовсім не турбував
- ( ) Не сильно турбував
- ( ) Помірно турбував, часом не приємно
- ( ) Сильно турбував

6. Запаморочення
- ( ) Зовсім не турбував
- ( ) Не сильно турбував

- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

7. Прискорене серцебиття
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

8. Відчуття нестабільності (вестибулярні порушення)
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

9. Відчуття жаху або страху.
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

10. Нервозність
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

Заспокійливі засоби

11. Відчуття задухи
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

12. Тремтіння рук
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

13. Хиткість
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

14. Страх втратити контроль

- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

15. Проблеми з диханням
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

16. Страх смерті
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

17. Переляк
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

18. Розлад травлення
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

19. Знепритомність
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

20. Приплив крові до обличчя
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

21. Гарячий/холодний піт
- Зовсім не турбував
- Не сильно турбував
- Помірно турбував, часом не приємно
- Сильно турбував

Додаток В

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

- 1. Переважання негативних думок
- 2. Труднощі зосередження
- 3. Погіршення показників пам'яті
- 4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
- 5. Підвищена відволікання
- 6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
- 7. Погані сни, кошмари
- 8. Часті помилки, збої в обчисленнях
- 9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
- 10. Порушення логіки, сплутане мислення
- 11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
- 12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії
-

- Поведінкові ознаки стресу
- 1. Втрата апетиту або переїдання
- 2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
- 3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
- 4. Тремтіння голосу
- 5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
- 6. Хронічна нестача часу
- 7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
- 8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, недоглянутість
- 9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
- 10. Низька продуктивність діяльності
- 11. Порушення сну або безсоння
- 12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю
-

- Емоційні симптоми
- 1. Занепокоєння, підвищена тривожність
- 2. Підозрілість
- 3. Похмурий настрій
- 4. Відчуття постійної туги, депресія
- 5. Дратівливість, напади гніву
- 6. Емоційна «тупість», байдужість

- 7. Цинічний, недоречний гумор
- 8. Зменшення почуття впевненості в собі
- 9. Зменшення задоволеності життям
- 10. Почуття відчуженості, самотності
- 11. Втрата інтересу до життя
- 12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою
- Фізіологічні симптоми
- 1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
- 2. Підвищення або зниження артеріального тиску
- 3. Прискорений або неритмічний пульс
- 4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
- 5. Порушення свободи дихання
- 6. Відчуття напруги в м'язах
- 7. Підвищена стомлюваність
- 8. Тремтіння в руках, судоми
- 9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
- 10. Підвищена пітливість
- 11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
- 12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

- Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.
- Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.
- Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.
- Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.
- Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.
- Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Додаток Г

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда призначена для вивчення рівня адаптованості особистості, особливостей її самосприйняття, емоційного стану та характеру взаємодії з соціальним оточенням. Опитувальник широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки соціально-психологічного функціонування особистості в умовах життєвих змін і криз.

Опитувальник складається зі 101 твердження, які описують різні аспекти способу життя, психологічного стану та поведінкових реакцій людини. Із загальної кількості тверджень 37 відносяться до показників адаптованості особистості, 37 — до показників дезадаптованості, 26 тверджень мають нейтральний характер. До нейтральних тверджень також входять пункти, що утворюють так звану «шкалу брехні», яка дозволяє оцінити щирість відповідей респондента.

Усі твердження сформульовані в знеособленій формі та подані у третій особі однини. Такий підхід спрямований на зменшення ефекту прямого ототожнення з питаннями та мінімізацію впливу соціально бажаних відповідей, що сприяє підвищенню об’єктивності результатів дослідження.
Метою застосування методики є комплексна оцінка соціально-психологічної адаптації особистості через аналіз інтегральних показників, які відображають внутрішню узгодженість, емоційне самопочуття та характер міжособистісних взаємодій.

Процедура проведення дослідження

Досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження та співвіднести його зі своїм життєвим досвідом і внутрішніми переживаннями. Відповіді фіксуються у бланку відповідей за семибальною шкалою:

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

Отримані бали заносяться до відповідних позицій бланка відповідей.

Опитувальник:

1 Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог

2 Не має бажання розкриватися перед іншими.

3 У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.

4 Маю до себе високі вимоги.

5 Часто сварю себе за те, що зробив.

6 Часто відчуваю себе пригніченим.

7 Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.

8 Свої обіцянки виконую завжди.

9 Теплі, добрі стосунки з оточуючими.

10 Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.

11 У невдачах звинувачую себе.

12 Людина відповідальна, на яку можна покластися.

13 Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.

14 На багато що, дивлюся очима однолітків.

15 Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

16 Власних переконань і правил не вистачає.

17 Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.

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

19 Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.

20 Часто змінюється настрій, настає нудьга.

21 Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.

22 Люди, як правило, мені подобаються.

23 Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.

24 Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.

25 Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.

26 З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.

27 Важко боротися із самим собою.

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

29 У душі - оптиміст, вірю у найкраще.

30 Людина вперта, таких називають важкими.

31 До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.

32 Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.

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

34 Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.

35 Людина з привабливою зовнішністю.

36 Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.

37 Прийнявши рішення, виконую його.

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

39 Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

40 Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.

41 Всім задоволений.

42 Почуваюся погано: не можу організувати себе.

43 Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.

44 Врівноважений, спокійний.

45 Роздратований, часто не можу стриматися.

46 Часто відчуваю себе ображеним.

47 Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.

48 Буває, що поширюю плітки.

49 Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.

50 Досить важко бути самим собою.

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

52 Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатен нафантазувати зайве.

53 Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.

54 Намагаюся не думати про свої проблеми.

55 Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.

56 Людина сором'язлива.

57 Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58 У душі відчуваю перевагу над іншими.

59 Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

60 Боюся думок інших про себе.

61 Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.

62 Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63 Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64 Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65 Просто недостатньо оцінюю себе.

66 Ватажок, вмію впливати на інших.

67 Ставлюся до себе в цілому добре.

68 Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по-своєму.

69 Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.

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

71 Розгублений, невпевнений у собі.

72 Задоволений собою.

73 Мені часто не щастить.

74 Людина приємна, приваблюю інших.

75 Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.

76 З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.

77 Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.

78 Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79 Умію наполегливо працювати.

80 Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.

81 Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.

82 Завжди кажу тільки правду.

83 Схвильований, напружений.

84 Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85 Відчуваю невпевненість у собі.

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

87 Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88 Людина, якій подобається міркувати.

89 Іноді подобається хизуватися.

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

91 Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.

92 Ніколи не запізнююся.

93 Відчуваю внутрішню несвободу.

94 Відрізняюся від інших.

95 Не дуже надійний, на мене не можна покластися.

96 Добре себе розумію, все в собі приймаю.

97 Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.

98 Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.

99 Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, у кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.

100 Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.

101 Всі свої звички вважаю позитивними.

Показники методики

Автори методики виділяють шість інтегральних показників соціально-психологічної адаптації:

- **Адаптація** — відображає загальний рівень пристосованості особистості до соціального середовища;
- **Самоприйняття** — характеризує ставлення людини до себе, рівень самоцінності та прийняття власних особливостей;
- **Прийняття інших** — відображає толерантність, відкритість та позитивне ставлення до оточення;
- **Інтернальність (суб'єктивний контроль)** — показує міру відповідальності особистості за події власного життя;
- **Емоційний комфорт** — характеризує стабільність емоційного стану, рівень внутрішнього благополуччя;
- **Прагнення до домінування** — відображає потребу у лідерстві, впливі та контролі в міжособистісних стосунках.

Ключ обробки результатів

Під час обробки результатів використовуються лише ті твердження, які входять до відповідних шкал методики. Питання під номерами **1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93** не включаються до жодної шкали та не враховуються при підрахунку інтегральних показників.

Для кожної шкали підраховується сума балів за твердженнями, що відображають **адаптованість (a)**, та сума балів за твердженнями, що відображають **дезадаптованість (b)**. Далі інтегральні показники обчислюються за такими формулами:

- **Адаптація (A)** = a / (a + b) × 100 %
- **Самоприйняття (S)** = a / (a + b) × 100 %
- **Прийняття інших (L)** = 1,2a / (1,2a + b) × 100 %
- **Емоційний комфорт (E)** = a / (a + b) × 100 %
- **Інтернальність (I)** = a / (a + 1,4b) × 100 %
- **Прагнення до домінування (D)** = 2a / (2a + b) × 100 %

Інтерпретація результатів

Інтерпретація отриманих показників здійснюється шляхом порівняння індивідуальних результатів із нормативними значеннями, встановленими для відповідних вікових груп.

Показники, що суттєво нижчі за нормативні значення, інтерпретуються як знижений рівень соціально-психологічної адаптації, емоційного комфорту або самоприйняття. Значення, що перевищують нормативні межі, свідчать про високий рівень розвитку відповідних характеристик особистості.

Додаток Д

Авторська анкета «Емоційна підтримка та подолання кризи розставання»

Мета анкети: виявити джерела емоційної підтримки, суб'єктивне відчуття підтримки, інтенсивність емоційних переживань, рівень задоволеності життям та індивідуальний досвід переживання стосунків.

Анкета включає закриті, відкриті та шкальні питання.

Розділ 1. Загальні дані

1. Вік: _____
2. Тривалість попередніх стосунків: _____ років
3. Час, що минув від розставання: _____ місяців
4. Наявність дітей (так/ні) та їх вік: _____

Розділ 2. Джерела емоційної підтримки

5. Хто надавав вам підтримку після розставання? (можна обрати кілька варіантів)
   - Родина
   - Друзі
   - Психолог / психотерапевт
   - Онлайн-групи підтримки
   - Колеги
   - Інші (вкажіть) _____
6. Наскільки ви відчували підтримку від цих джерел? (шкала від 1 – «зовсім не підтримували» до 5 – «дуже підтримували»)
7. Яке джерело підтримки було для вас найефективнішим? (відкрите питання)
8. Чи відчували ви недостатність підтримки? (так/ні) Якщо так, то в чому саме вона проявлялась? (відкрите питання)

Розділ 3. Емоційні переживання

9. Оцініть інтенсивність свого емоційного болю після розставання за шкалою від 1 (дуже низька) до 10 (дуже висока).
10. Які емоції ви відчували найчастіше? (можна обрати кілька варіантів)
    - Смуток
    - Гнів
    - Провина
    - Тривога
    - Полегшення
    - Інші (вкажіть) _____
11. Як швидко, на вашу думку, ваші емоції стали менш інтенсивними?
    - < 1 місяця
    - 1–3 місяці
    - 4–6 місяців
    - 6 місяців
12. Чи спостерігали ви зміни у своєму фізичному стані через стрес після розставання?

- Так, значні
- Так, помірні
- Ні

13. Вкажіть, які зміни були помітні (відкрите питання).

Розділ 4. Задоволеність життям та адаптація

14. Наскільки ви задоволені своїм життям після розставання? (шкала від 1 – «зовсім не задоволена» до 5 – «повністю задоволена»)
15. Чи відчували ви підтримку в нових соціальних взаємодіях? (шкала 1–5)
16. Які стратегії допомогли вам відновити життєвий баланс? (відкрите питання)
17. Чи виникали труднощі у спілкуванні з оточенням після розставання? (так/ні)
    Якщо так, то які саме? (відкрите питання)

Розділ 5. Індивідуальний досвід переживання стосунків

18. Чи аналізували ви причини розставання та власну поведінку у стосунках? (так/ні)
    Якщо так, то що для вас було найбільш важливим відкриттям? (відкрите питання)
19. Чи відчували ви потребу у професійній психологічній підтримці? (так/ні)
    Якщо так, у якій формі (індивідуальні консультації, групові заняття тощо)? (відкрите питання)
20. Як би ви оцінювали роль емоційної підтримки у своєму відновленні після розставання? (шкала від 1 – «зовсім не допомогла» до 5 – «дуже допомогла»)

Додаток Є

Календарно-тематичний план корекційної програми

Тиждень	День	Тема заняття	Ціль заняття	Очікуваний ефект	Методи проведення	Інструменти	Домашнє завдання
1	1	Вступ, знайомство, ознайомлення з програмою	Ознайомити учасниць з програмою та групою	Формування довіри, мотивація до участі	Знайомство, обговорення очікувань	Візуальні картки, круг «знайомство»	Вести щоденник емоцій
1	2	Усвідомлення емоцій після розставання	Виявити актуальні емоції та рівень стресу	Зменшення тривожності, підвищення усвідомленості	Вправа «Колір емоцій», тілесні техніки	Кольорові маркери, подушки для релаксації	Записати емоції протягом дня
1	3	Визначення джерел стресу та внутрішніх ресурсів	Виявити стресові тригери та ресурси для подолання	Усвідомлення власних ресурсів, підвищення впевненості	Вправа «Моя карта ресурсів», медитація	Папір, фломастери, аудіозаписи медитацій	Скласти список ресурсів та застосовувати їх
1	4	Формування підтримки з боку близьких	Навчити запитувати та отримувати соціальну підтримку	Підвищення соціальної підтримки та емоційної безпеки	Рольові ігри, обговорення	Сценарії, картки ситуацій	Провести розмову з близькою людиною
1	5	Підсумок тижня	Узагальнити отриманий досвід	Рефлексія та закріплення навичок	Групова дискусія, вправи на самооцінку	Щоденник, маркери	Написати звіт про тиждень
2	6	Стратегії подолання стресу	Навчити технік саморегуляції	Зниження рівня стресу, відновлення емоційної рівноваги	Дихальні вправи, релаксація, медитація	Аудіо, килимки для релаксації	Практикувати дихальні техніки двічі на день
2	7	Когнітивне переосмис	Формувати конструкт	Зменшення негативних автоматичних думок	Вправа «Моє нове	Листи, папір, ручки	Написати листа «старому Я»

		лення події	ивні думки		бачення», дискусія		
2	8	Емоційна саморегуляція	Розвинути навички управління емоціями	Підвищення стійкості, зниження тривожності	Афірмації, релаксаційні вправи	Аудіозаписи, картки з афірмаціями	Практикувати афірмації щодня
2	9	Розвиток соціальної активності	Активізувати соціальні контакти	Підвищення соціальної взаємодії та підтримки	Групові вправи на емпатію, командна робота	Картки ситуацій	Реалізувати 1 нову соціальну активність
2	10	Підсумок тижня	Закріпити навички та рефлексувати	Усвідомлення прогресу та мотивація	Групова дискусія, обговорення	Щоденник	Вести щоденник прогресу
3	11	Робота з внутрішніми ресурсами	Усвідомити власні внутрішні сили	Підвищення впевненості, активізація ресурсів	Вправа «Мій внутрішній ресурс», медитація	Папір, аудіо медитації	Скласти список сильних сторін
3	12	Прийняття себе та інших	Формувати прийняття власних емоцій	Підвищення самоприйняття, зменшення самокритики	Вправа «Обійми себе», афірмації	Дзеркала, картки афірмацій	Виконувати 5 афірмацій щодня
3	13	Професійна підтримка та пошук ресурсів	Ознайомити з джерелами психологічної допомоги	Усвідомлення можливостей підтримки	Створення «Мапи ресурсів», обговорення	Папір, маркери	Розробити план самодопомоги
3	14	Онлайн-підтримка та безпечна комунікація	Навчити безпечній взаємодії онлайн	Підвищення соціальної взаємодії без ризику стигматизації	Робота з онлайн-групами, дискусія	Смартфони, ноутбуки	Взяти участь у 1 онлайн-спільноті
3	15	Підсумок тижня	Узагальнення навичок та досягнень	Закріплення прогресу	Групова рефлексія	Щоденник, картки	Вести щоденник прогресу
4	16	Робота з почуттям втрати та самотності	Прийняти емоції втрати	Зменшення емоційної напруги, полегшення скорботи	Вправа «Прощання з минулим	Папір, фарби	Написати лист «минулому

					», арт-терапія		відносинам»
4	17	Відновлення самооцінки	Підвищити самооцінку та самоповагу	Підвищення впевненості та мотивації	Вправа «Сильні сторони», рольові ігри	Дзеркала, картки	Виконувати 1 метод щодня
4	18	Планування нового соціального життя	Створити план соціальної взаємодії	Підвищення активності та відновлення контактів	Створення «соціального календаря»	Календарі, маркери	Реалізувати 1 нову активність
4	19	Стратегії уникнення румінації	Знизити надмірне обміркування	Поліпшення психоемоційного стану	Усвідомленість, щоденник думок	Щоденник, аудіо	Практикувати усвідомленість щодня
4	20	Підсумок тижня	Узагальнення навичок та прогресу	Закріплення досягнень	Групова дискусія, рефлексія	Щоденник	Вести щоденник прогресу
5	21	Психологічна гнучкість	Розвинути адаптивність	Підвищення стійкості до стресу	Вправа «Перехід через труднощі», дискусія	Картки ситуацій	Фіксувати реакції на стрес
5	22	Посттравматичне зростання	Усвідомити позитивні зміни після кризи	Підвищення мотивації та життєстійкості	Обговорення особистих змін, вправи на цінності	Щоденник, картки	Вести щоденник досягнень
5	23	Розвиток конструктивних стратегій подолання стресу	Навчити практичним стратегіям	Поліпшення проблемоорієнтованого підходу	Вправи на планування та вирішення проблем	Картки, планувальники	Скласти план дій на складні ситуації
5	24	Робота з емоційною залежністю	Навчити відокремлювати емоції	Зменшення залежності від чужих оцінок	Вправи на емоційну дистанцію	Папір, маркери	Виконувати техніку «емоційна дистанція» щодня
5	25	Підсумок тижня	Узагальнення навичок	Закріплення прогресу	Групова дискусія	Щоденник	Вести щоденник прогресу

6	26	Інтеграція навичок	Повторити ключові навички	Узагальнене засвоєння методів	Повторення вправ, медитації, афірмації	Всі наявні матеріали	Використовувати всі освоєні методики
6	27	Плануванння майбутнього	Створити особистий план розвитку	Підвищення цілепокладання та мотивації	Вправа «Мій новий шлях», обговорення	Папір, маркери	Скласти план на 3 місяці
6	28	Закріплення ресурсів	Систематизувати всі освоєні методики	Підтримка стабільного психоемоційного стану	Практика релаксації, афірмацій, соціальної взаємодії	Всі матеріали	Використовувати техніки щодня
6	29	Групова презентація досягнень	Поділитися результатами	Підвищення мотивації та самооцінки	Презентації, обговорення	Щоденник, картки	Підготувати письмовий підсумок прогресу
6	30	Завершення програми	Закріплення результатів та план підтримки	Формування стійких навичок адаптації	Групова рефлексія, сертифікація	Сертифікати, щоденник	Вести щоденник досягнень протягом місяця