

Емоційна підтримка як чинник продуктивного вирішення жінками кризи розставання з партнером

Юлія Несветова

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: NiesvietovaYO@krok.edu.ua*

Ірина Сингаївська

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Розставання з партнером є однією з найсильніших психологічних криз, яка суттєво впливає на емоційний, когнітивний та соціальний стан жінки. Втрата близької емоційної підтримки супроводжується інтенсивними переживаннями, серед яких траур за втраченими стосунками, відчуття самотності, підвищена тривожність та депресивні симптоми. Такі стани можуть тривати протягом тривалого часу, особливо якщо відсутнє ефективне емоційне реагування та підтримка соціального оточення (Богданов, 2020).

Емоційна підтримка виступає ключовим чинником, що забезпечує захисний ефект під час кризових ситуацій. Вона включає вербальні та невербальні прояви уваги до емоційної сфери жінки: емпатійне слухання, підтвердження значущості її переживань, надання моральної підтримки, спрямованої на зменшення відчуття ізоляції. Дослідження показують, що регулярна емоційна підтримка з боку друзів, сім'ї або психологів пом'якшує прояви стресу та сприяє стабілізації емоційного стану (Elmer, Voda & Stadtfeld, 2017).

Соціальна підтримка виконує кілька функцій. По-перше, вона забезпечує регуляцію емоцій, допомагаючи зменшити інтенсивність страху, тривоги, гніву та печалі. По-друге, підтримка формує відчуття приналежності та соціальної значущості, що особливо важливо в умовах втрати партнерських стосунків. По-третє, вона виступає механізмом когнітивної переоцінки ситуації, створюючи простір для рефлексії та усвідомлення особистісних цілей і життєвих перспектив (Ващенко & Іваненко, 2018).

Ключовим аспектом є розвиток нової ідентичності після розриву. Підтримка сприяє формуванню позитивного самообразу, інтеграції втрати у власну життєву історію та визначенню нових соціальних ролей. Наукові дослідження підтверджують, що жінки, які отримують стабільну та автентичну підтримку, частіше демонструють адаптивні стратегії подолання кризи та меншу тривалість депресивних станів (Бранько & Сиско, 2023; Сингаївська & Страмоусова, 2024).

Психологічні інтервенції, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групові заняття та психологічні тренінги, значно підсилюють ефект емоційної підтримки. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає виявити деструктивні переконання та румінації, що поглиблюють кризовий стан,

та замінити їх на конструктивні схеми мислення (Cohen & Wills, 1985). Арт-терапія дозволяє через творчість виражати емоції, які складно вербалізувати, а групові заняття створюють відчуття приналежності та взаємної підтримки серед учасниць.

Особливе значення має якість підтримки. Вона повинна бути щирою, стабільною, без оцінок та примусу. Неефективна або поверхнева допомога може зворотньо підсилювати стресові реакції, підтримуючи роль «потерпілої» або «жертви» та затримуючи процес відновлення ідентичності (Ващенко & Іваненко, 2018).

У практичному аспекті емоційна підтримка сприяє розвитку особистісних ресурсів жінки, підвищенню резилієнтності та здатності до конструктивної соціальної взаємодії. Вона стимулює активне самопізнання, визначення нових життєвих цілей і можливостей для соціальної реалізації. Дослідження показують, що інтегрований підхід, який поєднує соціальну, професійну та самопідтримку, забезпечує більш ефективне подолання кризи та сприяє психологічному зростанню після розриву (Бранько & Сиско, 2023; Elmer et al., 2017).

Самопідтримка є важливим компонентом процесу адаптації. Практики медитації, фізичної активності, ведення щоденника, релаксаційні вправи та інші методики саморегуляції допомагають відновити емоційний баланс, зміцнити почуття власної цінності та розвинути внутрішні ресурси. В умовах недостатньої соціальної підтримки самопідтримка дозволяє мінімізувати ризики розвитку психологічних проблем і сприяє більш швидкому відновленню психоемоційного стану (Богданов, 2020).

Таким чином, емоційна підтримка виступає багатофункціональним механізмом подолання кризи розставання жінками. Вона забезпечує емоційну регуляцію, сприяє соціальній інтеграції, формує нову ідентичність та стимулює розвиток адаптивних стратегій (Ващенко & Іваненко, 2018; Cohen & Wills, 1985; Elmer et al., 2017).

Для ефективної реалізації цього механізму необхідна інтеграція соціальної підтримки, професійної психологічної допомоги та практик самопідтримки. Досвід та наукові дані підтверджують, що без адекватної підтримки процес відновлення може затягуватися, супроводжуватися тривалою депресією та формуванням деструктивних уявлень про себе та соціальні взаємодії.

Список використаних джерел

1. Богданов, О. В. (2020). *Сімейна психологія: Підручник*. Київ: Центр навчальної літератури.
2. Elmer, T., Voda, Z., Stadtfeld, C. (2017). *The co-evolution of emotional well being with weak and strong friendship ties*. *ArXiv Preprint*. <https://arxiv.org/abs/1705.02935>
3. 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>
4. Бранько, А. Є., Сиско, Н. М. (2023). *Рекомендації психологу щодо впровадження програми надання психологічної підтримки жінкам після розлучення*. *Матеріали конференції МЦНД*, 443–447. <https://archive.mcmd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/963>
5. Сингаївська, І. В., Страмоусова, І. Є. (2024). *Чинники життєстійкості жінок під час війни*.

Вчені записки Університету «КРОК», 3(75), 231–245. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245>

6. 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>