

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Розлучення як фактор порушення психоемоційного стану жінки

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Ярини МАРКЕВИЧ
(прізвище та ініціали)
Керівники
Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА, д.психол.н., проф.,
Світлана ПОЛШКОВА, д.мед.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Мета роботи – виявити особливості порушення психоемоційного стану жінок після розлучення та визначити психологічні чинники, що впливають на його формування.

Дослідження проведено за квазіекспериментальним порівняльним дизайном на вибірці 79 жінок (35 розлучених і 44 нерозлучених). Застосовано авторську соціально-демографічну анкету, Шкалу загальної самоефективності GSE, Шкалу особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник здоров'я пацієнта PHQ-9 та опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS.

Виявлено, що депресія є специфічним наслідком розлучення, тоді як особистісна тривожність в обох групах однаково висока і відображає фоновий стрес. Знижена самоефективність є провідним предиктором депресії після розлучення: її введення у регресійну модель робить ефект розлучення незначущим (медіаційний тип зв'язку). Уникнення як копінг-стратегія у розлучених жінок виражене сильніше, ніж у нерозлучених і підвищує ризик депресії. Новизна полягає у застосуванні контрольної групи та емпіричній диференціації специфічних (депресія, опосередкована самоефективністю) і неспецифічних (тривожність) компонентів психоемоційного порушення.

Ключові слова: психоемоційний стан, розлучення, особистісна тривожність, депресія, самоефективність, копінг-стратегії, жінки.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНО- ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ	9
1.1. Теоретичні підходи до дослідження психоемоційного стану особистості в кризових ситуаціях	9
1.2. Розлучення як фактор порушення психоемоційного стану жінки ...	17
1.3. Стратегії подолання стресу та адаптаційні ресурси жінок у построзлучний період	24
Висновки до розділу І	29
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1. Організація та дизайн дослідження	31
2.2. Методики дослідження та їх психометричні характеристики	35
2.3. Характеристика вибірки дослідження	41
Висновки до розділу ІІ	45
РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	46
3.1. Порівняльний аналіз показників психоемоційного стану жінок після розлучення та кореляційний аналіз	46
3.2. Регресійний аналіз предикторів порушення психоемоційного стану жінок після розлучення	61
3.3. Психологічні рекомендації щодо подолання порушень психоемоційного стану жінок після розлучення	71
Висновки до розділу ІІІ	82
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В Україні на кожні 1000 зареєстрованих шлюбів припадає понад 500 розірваних (дані Державної служби статистики). За Шкалою соціальної реадaptaції Holmes та Rahe (1967) розлучення посідає друге місце серед найбільш стресогенних подій після смерті подружнього партнера, а Amato (2000) показав, що воно негативно позначається на психологічному благополуччі, фізичному здоров'ї та соціальному функціонуванні.

Жінки переживають розлучення інакше, ніж чоловіки. Після розірвання шлюбу знижується самооцінка, з'являються тривога і пригнічений настрій, загострюється відчуття самотності. Для жінок середнього віку ймовірність великого депресивного епізоду після розлучення зростає вдвічі (Sbarra et al., 2014). Wang та Amato (2000) пояснювали це зменшенням доходу і тим, що жінка залишається з дітьми сама. Тривожність у жінок при цьому не є простим переживанням: за Парасей-Гочер і Бовсуновською (2023), вона переплітається зі страхом, провиною, сором'язливістю та розгубленістю.

На тлі воєнного часу картина ускладнюється. Фоновий рівень тривоги підвищений для всього населення. Савелюк (2022) встановила, що війна руйнує відчуття мети, контроль і самоприйняття помітніше, ніж пандемія. Розлучена жінка в цих обставинах змушена одночасно забезпечувати сім'ю фінансово, виховувати дітей сама і справлятися з власним горем, тобто кілька стресорів діють на психоемоційний стан одночасно.

У літературі, присвяченій адаптації до розлучення, акценти розставляються по-різному. Одні автори зосереджуються на зовнішніх ресурсах і пропонують програми практичної допомоги (Бранько & Сиско, 2023, с. 443-447). Інші наголошують на внутрішніх: самоефективності, копінг-стратегіях, здатності до емоційної рефлексії. Проте переважна більшість досліджень обстежувала лише одну групу розлучених жінок, без контрольної. Внесок самоефективності у тривожно-депресивну симптоматику після розлучення залишається нез'ясованим, і так само бракує даних про те, які саме копінг-

стратегії пов'язані з рівнем тривожності та депресії у построзлучний період. Ці питання і зумовили потребу в окремому емпіричному дослідженні.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Роботу побудовано на кількох теоретичних підходах. Механізми тривожності як реакції на внутрішні конфлікти описані у психоаналітичному підході З. Фрейда (Freud, 1917). Переживання, що виникають при розриві значущих стосунків, пояснює теорія прив'язаності Дж. Боулбі (Bowlby, 1980). Когнітивна модель А. Бека (Beck, 1979) показує, як негативні когнітивні схеми породжують депресивні стани, а раціонально-емотивна терапія А. Елліса (Ellis, 1962) описує роль ірраціональних переконань. Гуманістичний та екзистенційний підходи (К. Роджерс, В. Франкл) дозволяють розглядати розлучення водночас як кризу і як можливість для зростання.

Вітчизняна традиція представлена системно-особистісним підходом С. Д. Максименка (2006) і концепцією переживання життєвих криз Т. М. Титаренко (2003). Для інтерпретації емпіричних результатів ми спираємося на концепцію самоефективності А. Бандури (Bandura, 1997), транзакційну модель стресу і копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), теорію збереження ресурсів С. Хобфолла (Hobfoll, 1989) і модель «розлучення-стрес-адаптація» П. Амато (Amato, 2000). Серед українських досліджень, на які ми спираємося, важливою є робота А. Парасей-Гочер і Н. Бовсуновської (2023) про тривожність у жінок, дослідження суб'єктивного благополуччя в умовах війни Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер та К. В. Терещенко (2023), праця С. Арєфнії (2025) про копінг-стратегії жінок-переселенок і адаптація опитувальника Brief-COPE Т. Яблонською, О. Верником та Г. Гайворонським (2023).

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан.

Предмет дослідження – психологічні особливості порушення психоемоційного стану жінок як наслідок переживання розлучення.

Мета дослідження – виявити особливості порушення психоемоційного стану жінок після розлучення та визначити психологічні чинники, що впливають на його формування.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до дослідження психоемоційного стану особистості в кризових ситуаціях.
2. Розглянути розлучення як фактор порушення психоемоційного стану жінки та визначити адаптаційні ресурси жінок у построзлучний період.
3. Емпірично дослідити рівень тривожності, депресії та самоефективності жінок після розлучення порівняно з контрольною групою.
4. Визначити психологічні чинники, що впливають на формування тривожно-депресивних проявів у жінок після розлучення.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після розлучення.

Методики дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплекс методів:

теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;

психодіагностичні:

- 1) авторська соціально-демографічна анкета;
- 2) Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE; оригінал: Schwarzer R., Jerusalem M., 1995);
- 3) Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI; оригінал: Spielberger C. D., 1983);
- 4) Опитувальник здоров'я пацієнта PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9; оригінал: Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W., 2001);
- 5) Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS; оригінал: Hobfoll S. E., 1998);

математико-статистичні: обробка проводилась із застосуванням описової статистики, U-критерію Манна-Уїтні, кореляційного аналізу Спірмена (з поправкою Холма на множинні порівняння), точного тесту Фішера, ієрархічного регресійного аналізу та конфірматорного факторного аналізу. Надійність шкал оцінювалася за α Кронбаха.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 79 жінок. Експериментальна група складається із 35 жінок, які мають досвід розлучення. Контрольну групу представляють 44 жінки, які перебувають у шлюбі та не мали досвіду розлучення. Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування (Google Forms).

Дослідницькі питання:

1. Чи відрізняються рівні тривожності, депресії та самоефективності у жінок після розлучення порівняно з жінками, які не мали досвіду розлучення?
2. Які соціально-демографічні та психологічні чинники є предикторами порушення психоемоційного стану жінок після розлучення?
3. Яку роль відіграє самоефективність у зв'язку між розлученням та тривожно-депресивними проявами?
4. Які копінг-стратегії пов'язані з нижчим рівнем тривожно-депресивних проявів у жінок у построзлучний період?

Теоретична значущість роботи полягає в уточненні структури психоемоційного порушення у жінок після розлучення. На відміну від попередніх досліджень, які розглядали тривожність і депресію як споріднені складові єдиного синдрому, дана робота показала, що в умовах фонового стресу вони мають різну природу. Тривожність виступає як універсальна реакція на стресовий контекст, а депресія – як специфічна реакція на втрату стосунків. У розлучених і нерозлучених жінок депресія підтримується різними поведінковими механізмами: у експериментальній групі провідну роль відіграє знижена самоефективність, у контрольній – патерн уникнення. Виявлений медіаційний ефект самоефективності розширює модель «розлучення-стрес-адаптація».

Практична значущість роботи визначається тим, що отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування та психотерапії жінок, які переживають розлучення. Розроблені рекомендації спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення самоефективності та відновлення суб'єктності. Конкретно описано три рівні

втручання (загальні принципи, спеціалізовані мішені, диференціація залежно від обставин), що дозволяє інтегрувати рекомендації як у індивідуальну, так і у групову роботу. Матеріали також можуть бути використані в навчальному процесі при підготовці фахівців зі спеціальності 053 Психологія.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та шести додатків. Основний текст роботи викладено на 85 сторінках, загальний обсяг роботи становить 106 сторінок. Список використаних джерел містить 90 найменувань, з них 20 українською мовою та 70 іноземною. Робота містить 25 таблиць та 7 рисунків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

1.1. Проблема тривожно-депресивних станів у психологічній науці

Тривожно-депресивні прояви належать до найбільш поширених форм порушення психоемоційного стану. Вони зачіпають одразу кілька рівнів особистості, починаючи з когнітивного, емоційного та поведінкового, і закінчуючи фізіологічним. Дослідити їх всі у межах одного підходу доволі важко. Література з цієї теми обширна, але якщо говорити про кризові події (а розлучення належить саме до таких), необхідно звертатися до кількох теоретичних традицій одночасно.

Ще до появи когнітивних моделей депресію намагався пояснити Freud (1917). В есеї «Mourning and Melancholia» він запропонував ідею, що людина, яка втратила значущу для себе фігуру, звертає злість на саму себе. Замість того щоб виплеснути агресію назовні, вона починає звинувачувати себе, переживає провину, знецінює власну особистість. Тривога ж, на думку Freud, виконує попереджувальну роль, бо сигналізує про загрозу повторної втрати. Пізніше M. Klein перенесла ці ідеї на ранні дитячі стосунки з матір'ю, а Bowlby (1980) використав їх як одну з відправних точок для побудови теорії прив'язаності.

Єдиної усталеної теорії виникнення депресії досі не існує. Beck, Rush, Shaw та Emery (1979) описали так звану «когнітивну тріаду»: людина у депресивному стані сприймає негативно себе, навколишній світ і перспективу власного майбутнього. Ці три компоненти підживлюють одне одного. Когнітивні викривлення на кшталт катастрофізації чи чорно-білого мислення замикають людину у колі негативних інтерпретацій, і депресивні симптоми від цього лише нарастають. За даними авторів, терапевтична робота з такими викривленнями

дозволяє зменшити депресивну симптоматику (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979).

Для кількісної оцінки депресії у клінічній та дослідницькій практиці використовують PHQ-9 (Kroenke, Spitzer, & Williams, 2001). Цей опитувальник, побудований на критеріях DSM-IV, дозволяє і виявити депресію, і визначити ступінь її вираженості. У нашому дослідженні PHQ-9 обрано як один із основних інструментів (детальніше про це у розділі 2).

У дещо іншому руслі працював Ellis (1962), автор раціонально-емотивної терапії (РЕТ). Якщо у Бека проблема полягає у викривленнях сприйняття, то у Елліса вона зосереджена в ірраціональних переконаннях, тобто жорстких, безапеляційних вимогах, які людина пред'являє до себе або обставин. Приклади таких переконань при розлученні: «шлюб мав бути довічним», «якщо ми розійшлися, то це мій провал» тощо. Подальший розвиток когнітивно-поведінкової терапії багато в чому будувався на ідеї Елліса про те, що змінивши переконання, можна змінити і емоційний стан.

Seligman (1975) запропонував ще один механізм виникнення депресії, який дістав назву «вивченої безпорадності». У серії експериментів було продемонстровано, що коли людина багаторазово переконується у неконтрольованості результатів власних дій, у неї може виникнути специфічний синдром, що складається із трьох компонентів: пасивність (мотиваційний дефіцит), труднощі у засвоєнні нового (когнітивний дефіцит) та депресивні прояви (емоційний дефіцит). Вивчена безпорадність стала одним із пояснень реактивної депресії, яка виникає у відповідь на неконтрольовані стресові ситуації.

Суміжним з вивченою безпорадністю поняттям є локус контролю. Його запропонував Rotter (1966). Якщо людина переконана, що результати її дій залежать від неї самої (внутрішній локус), вона активніше долає стрес і менш схильна до тривожно-депресивних станів. Коли ж локус контролю спрямований назовні, результати власних дій сприймаються як такі, що обумовлені

зовнішніми силами: долею, іншими людьми тощо. Люди, які вважають, що від них мало що залежить, як правило, складніше переживають стресові періоди.

Говорячи про адаптацію загалом та психологічні ресурси, які їй сприяють, важливо розглянути концепцію самоефективності. За Bandura (1997), вона формується через чотири основні джерела. Найпотужнішим із них є реальний досвід подолання труднощів (англ. mastery experience). Спостереження за тим, як інші справляються з аналогічними проблемами, так званий «вікарний досвід» (англ. vicarious experience), також сприяє зростанню самоефективності, хоча і меншою мірою.

Третім джерелом є підтримка значущих людей, їхні слова заохочення (вербальне переконання, англ. verbal persuasion). Четверте – те, як людина пояснює собі свої тілесні реакції (англ. physiological and affective states), наприклад тремтіння рук чи часте серцебиття хтось може сприйняти як знак власної слабкості. Зниження самоефективності, за наявними даними, робить людину вразливішою до тривожних та депресивних станів (Bandura, 1997).

Spielberger (1983) розрізняв два типи тривожності: ситуативну (англ. state anxiety) як тимчасовий стан напруження та занепокоєння та особистісну (англ. trait anxiety) як стійку схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Його Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) набула значного поширення і часто застосовується у роботах, де досліджують даний конструкт.

Особистісна тривожність впливає, серед іншого, і на те, як людина переживає внутрішні суперечності. Так, Парасей-Гочер і Бовсуновська (2023) розглядають тривожність як комплексне утворення, в якому переплетені страх, провина, сором'язливість та розгубленість, а не як єдине переживання. Оскільки базові емоції взаємодіють між собою, тривожність складно ізолювати від інших станів.

Тут варто зауважити, що нормативна (адаптивна) тривога, яка мобілізує організм перед загрозою – це не те саме, що патологічна тривожність. Патологічна тривожність є хронічним дезадаптивним станом. При цьому, Spielberger (1983) підкреслював, що те, наскільки людина є чутливою до стресу,

багато в чому визначається рівнем особистісної тривожності. Цей рівень, як стабільна характеристика, формується задовго до настання кризової події.

Тривожність та депресія часто є коморбідними станами. Їхня спільна поява зумовлена, зокрема, тим, що вони мають частково спільну нейробіологічну основу та схожі когнітивні предиктори, такі як негативні атрибутивні стилі, румінації, низька самоефективність. Тому й передумови для їх виникнення часто є подібними і, відповідно, вивчаються разом. Kendler та колеги (2003) на вибірці близнюків показали, що різні характеристики стресових подій прогнозують різну симптоматику: втрата спричиняє передусім депресію, приниження – і депресію, і тривожність, тоді як відчуття пастки та небезпеки є предикторами саме тривожності.

Тривожно-депресивні стани мають виражену гендерну специфіку. Епідеміологічні дані свідчать, що великий депресивний та генералізований тривожний розлади у жінок діагностують приблизно вдвічі частіше, ніж у чоловіків. Цьому є кілька пояснень. Жінки більш схильні до румінацій в стресових умовах (Nolen-Hoeksema, 1991). Побутові та сімейні обов'язки часто лягають саме на них, що додає психічного навантаження. Також грає роль так звана «соціалізація емоцій» (англ. emotion socialization). З дитинства оточення транслює, які емоції є «правильними». Дівчатка ростуть з дозволом сумувати і боятися, хлопчиків, навпаки, привчають придушувати сум і тривогу, зате толерують гнів. Через це жінки частіше утримують стрес всередині, що виливається в тривогу та депресію, тоді як чоловіки виплескують емоції назовні у формі агресії або зловживання речовинами (Chaplin, Aldao, 2013).

Перебіг тривожно-депресивних станів залежить і від того, як людина реагує на власний поганий настрій. Ті, хто схильний до румінацій, тобто пасивного, повторюваного зосередження на симптомах і причинах свого дистресу, переживають довші депресивні епізоди порівняно з тими, хто переключається на активну діяльність (Nolen-Hoeksema, 1991).

Пізніше Nolen-Hoeksema, Wisco та Lyubomirsky (2008) уточнили, чому румінації настільки шкідливі. Виявилося, що прокручування проблем у голові не

просто псує настрій. Людині, яка румінує, складніше знайти вихід із ситуації, а також вона рідше звертається по допомогу до оточення. На думку авторів, це пов'язано з тим, що румінації виснажують виконавчий контроль.

Не менш важливою є проблема регуляції емоцій. Gross (1998) у процесуальній моделі розподілив стратегії емоційної регуляції на п'ять груп, відповідно до того, на якому етапі генерації емоції вони застосовуються: вибір ситуації, її модифікація, перенаправлення уваги, когнітивна переоцінка та модуляція відповіді (в тому числі придушення). При цьому дослідження показують, що когнітивна переоцінка працює помітно краще, ніж придушення. Мета-аналіз Aldao, Nolen-Hoeksema та Schweizer (2010) на матеріалі 114 досліджень це підтвердив. Автори показали, що румінація, уникання та придушення мають найсильніший позитивний зв'язок із психопатологією (великі розміри ефекту), тоді як розв'язання проблем та когнітивна переоцінка, навпаки, пов'язані зі зниженням психопатологічних проявів (при малих-середніх розмірах ефекту). При цьому, варто зауважити, що у цьому мета-аналізі шкідливі стратегії виявилися впливовішими за корисні, тобто відмова від руйнівних патернів дає більший ефект, ніж напрацювання нових.

Переходячи до операціоналізації досліджуваного конструкту, важливо зазначити, що в 2023 році Сак і Федотова (2023) переклали і валідизували україномовну версію Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS). Цей переклад є цінним, бо україномовних валідизованих психодіагностичних методик загалом мало. Щоправда, вибірка валідизації була специфічною, оскільки складалася із підлітків з нервовою анорексією та їхніх батьків. Факторна структура і внутрішня узгодженість DERS попри це підтвердилися. Для досліджень, подібних до нашого, методика може бути корисною, але потребує окремої перевірки на вибірці жінок після розлучення.

Розглядаючи тривожно-депресивні стани, неможливо не враховувати стресовий контекст та індивідуальні особливості його переживання. За транзакційною моделлю Lazarus та Folkman (1984), стрес є взаємодією між людиною та середовищем, яке оцінюється як таке, що перевищує ресурси

подолання. Модель передбачає два етапи когнітивної оцінки: первинна оцінка визначає, чи є ситуація загрозливою, а вторинна – що з нею можна зробити, які ресурси доступні. Відповідно, виділяються два типи копінгу: проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації) і емоційно-орієнтований (спрямований на зниження емоційного напруження). Ключова ідея моделі полягає у тому, що сама по собі подія не є стресовою, її такою робить суб'єктивна оцінка.

Hobfoll (1989) запропонував альтернативний погляд на стрес через теорію збереження ресурсів (англ. Conservation of Resources, COR). На відміну від транзакційної моделі, де вирішальним є суб'єктивне сприйняття, тут акцент зроблено на об'єктивній втраті ресурсів або загрозі такої втрати. Hobfoll розрізняв об'єктні ресурси (матеріальні речі), умовні (соціальний статус, шлюб), особистісні (самоефективність, оптимізм) та енергетичні (час, гроші, знання). Принциповим є те, що втрата ресурсу переживається болісніше, ніж здобуття ресурсу аналогічної цінності.

Втрата значущих стосунків як механізм тривожно-депресивних станів описана у теорії прив'язаності Bowlby (1980). У третьому томі трилогії «Attachment and Loss» вчений аналізує реакції на втрату фігури прив'язаності. Спочатку людина протестує, потім впадає у відчай, а згодом відстороняється емоційно. Bowlby також описав «внутрішні робочі моделі» – набір очікувань щодо себе та інших, який людина виносить із ранніх стосунків. Особи з безпечним стилем прив'язаності, як правило, легше переживають втрату, тоді як тривожний стиль зумовлює інтенсивніші та триваліші тривожно-депресивні реакції.

Мотиваційні механізми тривожно-депресивних станів розкриваються через теорію потреби належати (англ. need to belong), обґрунтовану Baumeister та Leary (1995). У їхньому аналізі проступає цікава закономірність: зв'язки між людьми утворюються легко, майже автоматично, а от розірвати їх, навіть коли вони явно на шкоду, виявляється набагато важче. Фрустрація даної потреби може негативно впливати як на емоційний стан, так і на фізичний.

Deci та Ryan (2000) розробили теорію самодетермінації, де виділили три базові психологічні потреби: автономію, компетентність і пов'язаність. Остання фактично є відповідником потреби належати за Baumeister та Leary. Фрустрація будь-якої із цих потреб призводить до зниження мотивації, зростання тривожності та поглиблення депресивних проявів. Конкретні механізми такої фрустрації в контексті кризових подій будуть розглянуті у наступному підрозділі.

Інакше дивляться на тривожно-депресивні стани представники гуманістичної та екзистенційної традицій. Для Rogers (1961) джерелом тривоги є невідповідність між тим, ким людина є насправді, і тим, якою, на її думку, вона «повинна бути». Криза, втім, для Роджерса означає не тільки загрозу, а й шанс на зростання за умови, що людина отримає прийняття без умов. Maslow (1954) пояснював тривожність через фрустрацію базових потреб у безпеці, прийнятті та повазі, яка перешкоджає руху до самоактуалізації. Frankl (1959) підійшов до проблеми з екзистенційного боку. У логотерапії тривога і депресія є ознаками того, що людина втратила сенс. Але навіть у стражданні, за Франклом, можна цей сенс віднайти. Стосовно розлучення ця думка важлива тим, що жінка, яка пережила розпад шлюбу, може не просто «відновитися», а переосмислити свої цінності і побудувати ідентичність, яка більше не тримається виключно на стосунках.

Протилежний полюс від тривожно-депресивних проявів займає психологічне благополуччя. Ryff (1989) запропонувала шість його компонентів: самоприйняття, хороші стосунки з іншими, автономію, контроль над середовищем, мету у житті, особистісне зростання. Деякі з них перетинаються з потребами за Deci та Ryan (згадані вище). Різниця у тому, що Ryff іде від іншого полюса, адже її цікавить не те, що руйнує функціонування, а те, що дає розвиток.

Українські дослідження благополуччя рухаються у кількох напрямках. Грузинова (2023) працювала в евдемонічній парадигмі Ryff і з'ясувала, що оптимізм пов'язаний із усіма шістьма компонентами благополуччя. Боснюк (2023) розділила благополуччя на когнітивну складову (задоволеність) та

афективну (баланс переживань) і виявила кореляцію обох складових із самоефективністю. Забаровська (2024) об'єднала гедоністичну, евдемонічну та інтегративну парадигми і запропонувала чотири чинники благополуччя: якість життя, психічне здоров'я, особистісні диспозиції та особистісне ставлення. Щодо діагностичного інструментарію, Карамушка, Терещенко та Креденцер (2022) адаптували українською мовою шкали BC-SWB (суб'єктивне благополуччя) та РМН (позитивне ментальне здоров'я).

Воєнний контекст змінює структуру благополуччя порівняно з тим, що було описано на інших популяціях. Савелюк (2022), зіставивши воєнний і ковідний періоди, виявила, що під час війни відчуття мети, контроль над середовищем та самоприйняття порушуються помітніше.

Якщо ж казати про особистість, що проходить через розлучення, вітчизняна психологія підходить до даного питання через власні теоретичні рамки. С. Д. Максименко (2006) досліджував, як формується особистість і через що вона стає вразливою до тих чи інших психічних станів, а у пізнішій роботі (Максименко, 2013) побудував оновлену модель особистості за допомогою генетико-моделюючого методу, яка має прогностичний потенціал для розуміння життєвого шляху. Т. М. Титаренко (2003) дивиться на проблему інакше і трактує кризу не як тупик, а як початок нового етапу життєтворчості. У посібнику (Титаренко, 2018) вона зібрала прийоми самодопомоги для людей, які тривалий час живуть у ситуації психотравми, і серед таких ситуацій розглядається і розлучення.

Підсумовуючи, тривожно-депресивні стани вивчаються під різними кутами: психоаналітичним (Freud, 1917), когнітивним (Beck et al., 1979; Ellis, 1962), поведінковим (Seligman, 1975), диспозиційним (Spielberger, 1983), з позиції стилю реагування (Nolen-Hoeksema, 1991), емоційної регуляції (Gross, 1998; Aldao et al., 2010), стресу (Lazarus, Folkman, 1984; Hobfoll, 1989), прив'язаності (Bowlby, 1980), мотивації (Baumeister, Leary, 1995; Deci, Ryan, 2000) та гуманістично-екзистенційним (Rogers, 1961; Frankl, 1959). Усі ці підходи вказують на те, що тривожно-депресивна симптоматика виникає через

складну взаємодію когнітивних, емоційних, мотиваційних і ресурсних чинників. Далі ми розглянемо, як ці положення працюють стосовно конкретної кризової події - розлучення.

1.2. Розлучення як фактор порушення психоемоційного стану жінки

Розлучення є однією з найбільш стресогенних подій у житті людини. За Шкалою соціальної реадaptaції Holmes та Rahe (1967) розлучення отримало 73 бали зі 100 – друге місце після смерті подружнього партнера. Booth та Amato (1991) у лонгітюдному дослідженні показали, що рівень психологічного стресу зростає не лише після розлучення, а починається ще до нього, адже невизначеність, конфлікти та емоційне відчуження у передрозлучний період самі по собі є потужними стресорами. Це означає, що до моменту юридичного оформлення розлучення жінка вже може перебувати у стані значного емоційного виснаження.

Amato (2000) запропонував модель «розлучення-стрес-адаптація» (англ. *divorce-stress-adjustment perspective*), яка стала одним із найбільш цитованих теоретичних підходів в даній темі. Автор сформулював п'ять дослідницьких питань, за допомогою яких одружені та розлучені партнери порівнюються за рівнем благополуччя, роллю відбору, динамікою адаптації, медіаторами та модераторами. За Amato, тривожно-депресивні прояви у розлучених рідко виникають самі по собі – поряд з ними падає задоволеність життям, погіршується фізичне здоров'я, порушується соціальне функціонування. Пізніше він (Amato, 2010) врахував методологічні здобутки наступного десятиліття, включно з лонгітюдними дизайнами, контролем за попереднім рівнем функціонування, і знову підтвердив, що розлучення негативно позначається на благополуччі.

Процес переживання розлучення має фазову структуру. Е. Kübler-Ross (1969) описала п'ять стадій горювання (заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття), які пізніше почали застосовувати і до розлучення. А Bowlby (1980), в свою чергу, запропонував іншу послідовність. На його думку, переживання

розлучення проходить через протест (спроби повернути стосунки), відчай (усвідомлення незворотності) та емоційне відсторонення.

За обома моделями помітно, що горювання за втраченими стосунками є нормальним процесом, який потребує часу. Якщо людина «застрягає» на якомусь етапі (скажімо, у фазі протесту, або, навпаки, занадто швидко відсторонюється емоційно), це може призвести до тривожно-депресивних станів. Водночас Bonanno (2004) показав, що реакції на втрату виявляються набагато різноманітнішими, ніж припускають класичні моделі. Не всі переживають виражену фазу депресії, а протест і відчай у частини людей не йдуть у чіткій послідовності. Тому стадійні моделі варто розглядати як евристику, а не як точний опис переживання розлучення у кожному окремому випадку.

Окремий різновид розриву описали AL-shahrani та Hammad (2023), а саме «емоційне розлучення» (англ. *emotional divorce*). При ньому фізична, психологічна та духовна сепарація між партнерами відбувається ще до формального розриву. Пара формально залишається разом, живе під одним дахом і виконує сімейні ролі, але емоційний зв'язок вже зник. За даними авторів, емоційне розлучення суттєво погіршує психічне здоров'я жінок. Тривожно-депресивна симптоматика може накопичуватися задовго до юридичного оформлення розриву, що збігається з результатами Booth та Amato (1991) про передрозлучний стрес.

Виходячи із вищесказаного, постає питання, чому розрив романтичних стосунків викликає настільки інтенсивні реакції. Одним із пояснень може бути феномен корегуляції (Sbarra & Hazan, 2008). Суть корегуляції в тому, що партнери, які тривалий час живуть разом, поступово синхронізують добові ритми, емоційні стани, фізіологічні процеси. Розпад пари цю синхронізацію руйнує. На фізіологічному рівні відбувається порушення добового ритму кортизолу, активація запальних процесів, погіршення сну (Sbarra & Manvelian, 2021). Більшість людей з часом відновлюється, але для 10-15% стресовий стан стає хронічним. Темп відновлення залежить, серед іншого, від стилю прив'язаності. Так, було показано, що безпечний стиль прив'язаності пов'язаний

із кращою адаптацією, тоді як тривожний та уникаючий зумовлюють більш тривалі і глибокі тривожно-депресивні реакції (Yárnoz-Yaben, 2010).

При цьому, від стилю прив'язаності залежить не тільки те, чи буде жінка страждати після розлучення, а і як саме вона страждатиме. Тривожно прив'язана жінка горює інтенсивно, їй складно перестати думати про колишнього, складно прийняти, що стосунків більше немає (Bowlby, 1980). Жінка з уникаючим стилем буде радше придушувати емоції, що часто призводить до психосоматичних розладів, страху перед новими стосунками тощо. Безпечний стиль не гарантує відсутності болю, але жінки з таким стилем швидше врівноважуються.

Розлучення фруструє і базові психологічні потреби за теорією самодетермінації (Deci, Ryan, 2000). Пов'язаність страждає першою: людина, з якою жінка ділила побут і плани, раптом зникає. Автономія порушується, коли розлучення ініціює партнер, адже жінка не мала контролю над рішенням. Компетентність зазнає удару через нові завдання (фінанси, побут, іноді одноосібне батьківство), які раніше лежали на партнері. Кожна з цих фрустрацій має свій емоційний прояв. Розрив пов'язаності веде до горя і самотності. Порушення автономії посилює тривогу. А необхідність опановувати нові сфери, де жінка не має досвіду, породжує сором і невпевненість.

У термінах теорії збереження ресурсів Hobfoll (1989) розлучення є подією, що призводить до одночасної втрати кількох типів ресурсів. Самим фактом розлучення руйнуються умовні ресурси – статус одруженої, доступ до сімейної мережі партнера. Поділ майна зменшує матеріальні ресурси (житло, фінанси). Необхідність справлятися самій забирає час і фізичні сили, а горе та стигматизація підточують самооцінку і оптимізм. Втрата ресурсів при цьому, за Hobfoll, є більш болісною, ніж їх здобуття.

До того ж, втрата одного ресурсу часто запускає спіраль подальших втрат. Hobfoll (2001) уточнив цю модель, ввівши поняття «спіралей втрат» (англ. loss spirals), згідно якого кожна втрата ресурсу робить людину вразливішою до наступної, і цей процес прискорюється. У ситуації розлучення спіраль може виглядати наступним чином: втрата партнера призводить до зниження доходу,

зниження доходу – до переїзду у гірше житло, це скорочує соціальні контакти, самотність поглиблює депресію, депресія знижує працездатність. Жінки з меншим початковим запасом ресурсів потрапляють у таку спіраль частіше.

Причинно-наслідковий зв'язок між розлученням і депресією підтверджують і багатохвильові (лонгітюдні) дослідження. Після розлучення підвищується ризик першого епізоду великої депресії, причому цей ризик зростає незалежно від того, наскільки високим був рівень дистресу до розриву (Aseltine & Kessler, 1993). Пізніше було встановлено, що жінки середнього віку є вдвічі більш вразливими до таких психологічних наслідків, тобто великого депресивного епізоду після розлучення (Sbarra et al., 2014). Показово, що Rhoades та колеги (2011) зафіксували зниження ментального здоров'я навіть при розриві нешлюбних романтичних стосунків – тобто справа не в юридичних наслідках шлюбу, а у порушенні прив'язаності як такої.

Люди загалом по-різному реагують на розлучення. Malgaroli, Galatzer-Levy та Bonanno (2017) виділили чотири траєкторії. Резильєнтна – це найчисленніша група, у якої і до, і після розлучення депресивність залишається низькою. У відновленій групі депресивність зростає тимчасово, але з часом повертається до початкового рівня. У хронічній групі депресія тримається стабільно високою і не зменшується. І є група з покращенням, в якій до розлучення показники депресивності були високими, а після – знизилися, бо для цих людей розірвання шлюбу означало вихід із деструктивних стосунків. Четверта траєкторія цікава тим, що вона ламає стереотип про розлучення як про щось виключно руйнівне.

Повертаючись до лонгітюдних досліджень, Hetherington (2003) встановила, що 70-80% людей після розлучення пристосовуються до нового життя за 2-3 роки, але у 20-30% труднощі тривають довше. Вчена описала шість паттернів адаптації. «Enhancers» – жінки, для яких розлучення стало поштовхом до зростання і нової компетентності. «Competent loners» – самодостатні, але обмежені у соціальних контактах. «Good-enoughs» функціонували задовільно, але без помітного розвитку. «Seekers» активно шукали нових стосунків, часто не зважаючи на їхню якість. У «Swingers» переважала імпульсивна поведінка, іноді

із зловживанням речовинами. «Defeated» перебували у хронічній депресії та дисфункції. Те, до якого паттерну потрапляла жінка, визначалося не стільки обставинами розлучення, скільки рівнем автономії, емоційною стабільністю і якістю соціальної мережі. Perrig-Chiello, Hutchison та Morselli (2015) на вибірці людей після розпаду тривалих шлюбів (у середньому 25 років) виокремили три траєкторії: резильєнтну, помірного відновлення і хронічного дистресу. Тривалість шлюбу сама по собі паттерн відновлення не визначала. Як і у роботі Netherington, вирішальними виявилися особистісні якості та ресурси. Mancini, Bonanno та Clark (2011) додали ще одне спостереження: ті, хто до розлучення був задоволений життям, переживають розрив болісніше, ніж ті, хто не був щасливий. Останні часто адаптуються швидше.

Розлучення відбивається і на фізичному стані. Підвищений ризик смертності серед розлучених зафіксували Sbarra та колеги (2011). Shor, Roelfs та колеги (2012) підтвердили це, зауваживши, що у чоловіків зв'язок більш виражений. У жінок середнього віку розлучення шкодить здоров'ю кількома шляхами одночасно – як безпосередньо, так і через фінансові труднощі (Lorenz та колеги, 2006). Sbarra (2015) деталізував ці механізми, описавши три канали: збої у стресових системах організму, погіршення поведінки щодо здоров'я (сон, харчування, рух) і звуження кола соціальної підтримки.

Щодо гендерних відмінностей у переживанні розлучення дослідники не дійшли згоди. Strizzi та колеги (2022) виявили, що динаміка ментального здоров'я після розлучення у жінок і чоловіків є подібною. Leopold (2018) отримав інший результат: жінки зазнають більших фінансових втрат, чоловіки – соціальних. Менший дохід і одноосібна опіка над дітьми створюють для жінок навантаження, якого чоловіки, як правило, не зазнають. Braver, Shapiro та Goodman (2006) підтвердили, що депресія і тривожність виникають у обох партнерів, але для матерів фінансовий тиск є додатковим фактором.

Когнітивно-поведінковий погляд на построзлучну депресію ставить у центр уваги румінації. Nolen-Hoeksema (1991) показала, що нав'язливий аналіз причин розпаду шлюбу частіше спостерігається у жінок і продовжує депресивний

стан. Когнітивні пастки, описані у моделі Бека (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979), після розлучення набувають конкретних форм: катастрофізація («моє життя зруйноване назавжди»), надгенералізація («у мене ніколи нічого не виходить у стосунках»), персоналізація («розрив повністю моя провина»), читання думок («усі бачать, що я невдаха»). За цими пастками стоять глибші переконання, яких жінка може і не помічати: «зі мною щось не так, раз мене покинули», «сама я не впораюся». Ці переконання не проговорюються вголос, але видно їх у поведінці: жінка уникає нових знайомств, відкладає рішення, втрачає ініціативу. Overup, Cipric, Strizzi, Sander та Hald (2023) виявили ще один предиктор депресії - ворожість до колишнього партнера. За їхнім припущенням, зниження ворожості у построзлучний період сприяло б і зменшенню депресивних проявів.

Wang та Amato (2000) класифікували чинники, що впливають на глибину та тривалість тривожно-депресивних проявів, на три групи. До стресорів було віднесено падіння доходу та самотнє батьківство. Ресурси включали освіту, зайнятість, підтримку оточення. Третя група – суб'єктивне бачення ситуації: чи людина сама ініціювала розрив, чи сприймає його як можливість. Серед позитивних предикторів найсильнішими виявились нові романтичні стосунки, підтримка родини та друзів і відчуття себе ініціатором розриву. Останнє пов'язане з локусом контролю (Rotter, 1966), адже коли розлучення ініціював партнер, жінка втрачає відчуття, що щось від неї залежить, і це поглиблює депресивний стан.

Загалом те, хто виступив ініціатором розлучення, є важливим чинником для адаптації. Якщо жінка сама прийняла це рішення, вона зберігає відчуття контролю, і тривога з безпорадністю, як правило, виражені у неї менше (Amato, 2000). А от коли рішення нав'язане партнером, до болю розриву додається шок від втрати контролю. У Lazarus та Folkman (1984) раптова подія оцінюється як загрозливіша. У Seligman (1975) безпорадність виникає саме там, де людина не мала вибору.

Час, що минув після розлучення, також відіграє роль модератора. У перший рік емоційні реакції найгостріші, часто супроводжуються стресом,

розгубленістю, безсонням, втратою апетиту (Amato, 2000). Протягом другого-третього року стан поступово вирівнюється, хоча деякі ситуації, на кшталт днів народження, свят, зустрічей із колишнім, здатні повертати тривогу. Через три роки більшість жінок уже відносно стабільні, але частина так і не виходить із депресії, особливо без фахової психологічної підтримки.

Наявність дітей є ще одним модератором (Amato, 2000; Braver, Shapiro, & Goodman, 2006). Діти водночас ускладнюють і полегшують ситуацію. З одного боку, вони дають відчуття сенсу, мотивують рухатися далі, знижують ризик суїцидальних думок. З іншого ж, батьківські обов'язки під час емоційної кризи перетворюються на додаткове навантаження: жінка має менше часу на себе, відповідно і можливість відновлюватися у неї обмежена, а також може виникнути почуття провини за те, що дитина росте без повної сім'ї. Наявність дітей ускладнює адаптацію ще й тим, що жінка не може повністю припинити контакт із колишнім партнером, адже питання опіки, відвідувань, виховання потребують регулярної взаємодії. Конфлікт, таким чином, не має можливості повністю завершитися.

Окремо варто зупинитися на фінансових наслідках розлучення. Жінки втрачають у доході значно більше, ніж чоловіки (Amato, 2000; Leopold, 2018). Саме через гроші розлучення найсильніше шкодить здоров'ю жінок середнього віку, адже менший дохід означає обмежений доступ до лікарів і психологів, гірше харчування, потребу більше працювати (Lorenz, Wickrama, Conger, & Elder, 2006). Утворюється замкнене коло, де тривога знижує працездатність і якість рішень, фінанси від цього страждають ще більше, тривога зростає. Якщо є діти, це коло стає ще тіснішим, бо дитина потребує і грошей, і стабільного середовища.

Водночас розлучення не є виключно негативним досвідом для всіх жінок. Ті, що залишають нещасливий шлюб, нерідко демонструють підвищення задоволеності життям після розриву (Bourassa, Sbarra, & Whisman, 2015). Для частини жінок розлучення стає поштовхом до позитивних змін (Kitson, 1992). Це узгоджується з позицією Т. М. Титаренко (Титаренко, 2003), для якої криза є не

тупилом, а стартом для життєтворчості та реконструкції власного життєвого світу.

Отже, при розлученні діють кілька механізмів одночасно - втрата ресурсів (Hobfoll, 1989), фрустрація потреб (Deci, Ryan, 2000), порушення прив'язаності (Bowlby, 1980; Sbarra, Hazan, 2008), когнітивні пастки (Nolen-Hoeksema, 1991), фінансовий тиск (Leopold, 2018). Те, наскільки глибокою і тривалою буде тривожно-депресивна симптоматика, у кожному випадку залежить і від рис особистості (прив'язаність, локус контролю), і від зовнішніх обставин (ініціатор, діти, фінанси). Більшість жінок з часом стабілізуються, а в деяких випадках розлучення стає точкою зростання. Стратегії і ресурси, які цьому сприяють, ми розглядаємо у підрозділі 1.3.

1.3. Стратегії подолання стресу та адаптаційні ресурси жінок у построзлучний період

Вище ми вже торкалися того, від чого залежить відновлення після розлучення. Література виокремлює дві групи чинників. Перша група, адаптаційні ресурси, охоплює і психологічні характеристики людини, і соціальні обставини її життя. Друга, копінг-стратегії, це конкретна поведінка жінки у стресовій ситуації. Ресурси і стратегії не працюють окремо одне від одного, і саме їхня комбінація визначає хід відновлення.

Класичним вихідним пунктом для типологій копіngu є транзакційна модель Lazarus та Folkman (1984). Вони розрізняли два типи: проблемно-орієнтований, спрямований на зміну самої ситуації, і емоційно-орієнтований, спрямований на регуляцію внутрішніх реакцій. Після розлучення перший виявляється у вирішенні юридичних питань чи пошуку роботи, другий – у розмовах з близькими або веденні щоденника. Folkman (2008) пізніше доповнила модель, вказавши на роль позитивних емоцій у стресовому процесі. Авторка стверджує, що здатність переосмислити ситуацію і знайти в ній сенс частково відновлює психологічні ресурси навіть за умов стресу.

Інакше підійшов до копінгу S. E. Hobfoll з колегами у 1990-х роках. Їхня двовимірна модель (методика SACS - Strategic Approach to Coping Scale, Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath, & Monnier, 1994) додала до індивідуального виміру копінгу за Lazarus та Folkman ще й соціальний. Перша вісь – активність або пасивність, друга – просоціальна чи антисоціальна спрямованість. Для розлучених жінок це розмежування принципове, адже пошук контакту та звернення по допомогу пов'язані з кращим відновленням, а агресія, маніпуляції, відсторонення – навпаки, із затяжним тривожно-депресивним станом.

Для українських умов Яблонська, Верник та Гайворонський (2023) адаптували Brief-COPE (14 стратегій подолання стресу), а Карамушка та Снігур (2020) узагальнили підходи до класифікації копінгу. Емпіричну перевірку зв'язку між копінг-стратегіями і благополуччям провели Карамушка, Креденцер та Терещенко (2023) в умовах війни: на вибірці працівників освіти і науки суб'єктивне благополуччя найтісніше корелювало з активним копінгом і пошуком підтримки. Розлучених жінок у тій вибірці не було, однак є підстави вважати, що зв'язок між активним копінгом і благополуччям працює і при інших кризах.

Як зазначалося у підрозділі 1.1, процесуальна модель Gross (1998) показує перевагу когнітивної переоцінки над придушенням. Мета-аналіз Aldao, Nolen-Hoeksema та Schweizer (2010) підтвердив цей висновок. Жінки, які вміють переоцінювати ситуацію після розлучення, мають нижчі показники тривожності та депресії. У мета-аналізі Comras та співавторів (2017) отримано подібну картину: стратегії первинного контролю знижують психопатологію, тоді як румінація і уникання її посилюють. Окремо слід розглянути самоефективність, тобто впевненість людини у власній здатності діяти і долати труднощі (Bandura, 1997). Schwarzer та Jerusalem (1995) розробили для її вимірювання Шкалу загальної самоефективності (GSE). Davarinejad та співавтори (2022) встановили, що після розлучення самоефективність впливає на адаптацію опосередковано, через самоспівчуття, тобто здатність жінки ставитися до себе без надмірної жорсткості у складний період.

Самоспівчуття (англ. self-compassion) привертає дедалі більшу увагу дослідників адаптації до розлучення. Neff (2003) описала його як здоровішу альтернативу самооцінці і виокремила три складові. Перша – м'яке ставлення до себе без жорсткої самокритики. Друга – визнання того, що біль і помилки є частиною загальнолюдського досвіду. Третя – здатність утримувати увагу в теперішньому, а не тонути в болісних спогадах. У ситуації розлучення м'якість гальмує самозвинувачення, відчуття спільності з іншими людьми знімає стигму, а зосередженість на теперішньому перериває нескінченне прокручування минулого.

Механізм дії самоспівчуття пов'язаний із розривом циклу самокритики. Замість того щоб провалюватися у самозвинувачення («я не змогла зберегти сім'ю»), жінка визнає біль і нормалізує його. Замість ізоляції вона згадує, що подібний досвід мають і інші. Neff та Germer (2013), перевіrivши цей принцип у програмі Mindful Self-Compassion, виявили зниження тривожності, депресії і стресу. Фактично самоспівчуття працює як різновид когнітивної переоцінки за Aldao, Nolen-Hoeksema та Schweizer (2010), тільки спрямований не стільки на ситуацію, скільки на ставлення до самої себе.

Sbarra, Smith та Mehl (2012) перевірили самоспівчуття емпірично. Нещодавно розлучені досліджувані записували на диктофон чотирьохвилинний «потік свідомості» про свій розрив, а незалежні експерти оцінювали самоспівчуття у цих записах. Учасники з вищими оцінками через 3,5 місяці демонстрували кращу емоційну адаптацію. Chau, Sawyer, Greenberg, Mehl та Sbarra (2022) уточнили, що спостережуване самоспівчуття прогнозує відновлення надійніше, ніж самозвіт. Тобто важливо не те, що людина думає про своє співчуття до себе, а те, чи видно це у її поведінці.

Серед зовнішніх ресурсів адаптації соціальна підтримка посідає провідне місце. Thoits (2011) описала три механізми її дії: поведінковий, коли оточення стимулює здорову поведінку, психологічний, коли зміцнюється самооцінка, самоефективність та відчуття мети, і фізіологічний – коли знижується реактивність стресових систем організму. Н. Wang та Amato (2000) підтвердили,

що підтримка рідних і друзів за силою впливу на адаптацію стоїть нарівні з новими романтичними стосунками. Проблема, однак, у тому, що розлучення часто руйнує частину соціальної мережі. Спільні друзі «обирають бік», стосунки з рідними колишнього припиняються. Побудова нової мережі, наприклад через групи підтримки, волонтерство, спільноти за інтересами, стає окремим завданням у процесі адаптації.

Резильєнтність (психологічна стійкість) відіграє помітну роль у відновленні. Bonanno (2004) показав, що чимало людей після втрати чи травми продовжують нормально функціонувати, і назвав цю траєкторію «резильєнтною». Masten (2001) охарактеризувала резильєнтність як «звичайне диво» (англ. *ordinary magic*), яке виростає з базових адаптивних систем: прив'язаності, саморегуляції, мотивації до компетентності та когнітивного розвитку. Якщо застосувати поняття резильєнтності до адаптації після розлучення, навіть відчуваючи біль можна зберігати повсякденне функціонування: продовжувати ходити на роботу, готувати дітям їжу, бачитися з подругами. Чинники, які цьому сприяють, вже були названі раніше: внутрішній локус контролю (Rotter, 1966), самоефективність (Bandura, 1997), підтримка оточення (Thoits, 2011), переоцінка ситуації (Gross, 1998).

Деякі жінки після розлучення не просто повертаються до попереднього рівня, а перевершують його. Tedeschi та Calhoun (2004) назвали це посттравматичним зростанням і виділили п'ять його напрямків. Стосунки з людьми стають глибшими, людина помічає можливості, які раніше не бачила, відчуває себе сильнішою, переосмислює духовне і починає більше цінувати щоденне. Розлучена жінка може, наприклад, вперше усвідомити, що здатна впоратися сама, або переглянути свої кар'єрні плани, або навчитися ставити межі. Важливо, що зростання і біль тут не виключають одне одного, і жінка може одночасно горювати і трансформуватися (Tedeschi & Calhoun, 2004).

В умовах війни адаптація після розлучення ускладнюється. Арефнія (2025), дослідивши жінок-переселенок, зафіксувала переважання уникання та відволікання як копінг-стратегій. Коли головні стресори (обстріли,

невизначеність, втрата житла) є неконтрольованими, активний копінг фактично не має точки прикладання. Юрчинська та Масельська (2024) на вибірці жінок-мігранток отримали дещо інший результат: благополуччя в їхній вибірці було пов'язане з психологічною ресурсністю, проблемно-орієнтованим копінгом і толерантністю до невизначеності. Обидві роботи стосуються міграції, а не розлучення, але вони ілюструють одну і ту саму закономірність: при накладанні кількох стресорів відновлення тримається саме на активному подоланні. Титаренко у серії робіт (2016; 2020; 2022) виокремила три «ландшафти» благополуччя після травми: прагматичний (побутові рішення), комунікативний (відбудова соціальних зв'язків) і екзистенційний (пошук нового сенсу), і на цій основі побудувала концепцію посттравматичного життєтворення.

Конкретні технології реабілітації зібрано у посібнику Титаренко, Дворник, Климчук та ін. (2019), серед яких наративні практики, техніки самодопомоги, організація спільнот підтримки. Bryngeirsdottir, Arnault та Halldorsdottir (2022) на якісному матеріалі показали, що навіть жінки після аб'юзивних стосунків здатні до глибокої особистісної трансформації. Водночас зростає інтерес до цифрових програм підтримки (онлайн-платформи, тренінги емоційної регуляції з елементами КПТ), хоча Cırgıç та співавтори (2022) застерігають, що при гострому конфлікті з колишнім партнером онлайн-формату може бути недостатньо і потрібен очний супровід. Hald та співавтори (2022) уточнюють, що результативність цифрових інтервенцій залежить від особистісних рис: високий нейротизм погіршує результати, а відкритість досвіду їх покращує.

Отже, відновленню після розлучення сприяють і внутрішні чинники (самоефективність, самоспівчуття, навички емоційної регуляції, внутрішній локус контролю), і зовнішні (підтримка оточення, доступ до кваліфікованої психологічної допомоги). Активна позиція, переосмислення ситуації, спілкування з людьми допомагають відновленню. Уникання, нав'язливе повертання до минулого, придушення емоцій його гальмують. Більшість жінок з часом стабілізується, а для частини розлучення стає точкою посттравматичного зростання.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз проблеми порушень психоемоційного стану жінок після розлучення дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Тривожно-депресивні стани є багатофакторним явищем. Їх розглядають з позицій психоаналітичного, когнітивно-поведінкового, гуманістично-екзистенційного та біопсихосоціального підходів. Виникнення цих станів зумовлене взаємодією когнітивних (негативні схеми, румінації), емоційних (труднощі регуляції), поведінкових (уникання) та міжособистісних (стиль прив'язаності) чинників. Жінки є більш вразливими до тривожно-депресивних станів, що пояснюється біологічними особливостями і соціально-рольовим тиском.

2. Розлучення порушує психоемоційний стан жінки на кількох рівнях одночасно: тілесному (кортизол, запалення), психологічному (тривога, депресія), екзистенційному (перегляд ідентичності). Теоретичною рамкою для розуміння цих процесів є модель «розлучення-стрес-адаптація». Більшість жінок виявляє резильєнтність, але 10–15% продовжують переживати стрес. Траєкторія відновлення залежить від стилю прив'язаності, фінансової ситуації, наявності дітей, ролі ініціатора розлучення. Гендерні відмінності у переживанні розлучення трактуються дослідниками неоднозначно. В умовах війни додаються економічна нестабільність і подвійне рольове навантаження.

3. Відновлення після розлучення зумовлене як внутрішніми ресурсами (самоефективність, самоспівчуття, емоційна регуляція), так і зовнішніми (підтримка оточення, фахова допомога). Когнітивна переоцінка є адаптивнішою за придушення емоцій. Самоефективність впливає на адаптацію опосередковано, через самоспівчуття. Активний копінг і просоціальна поведінка допомагають, уникання і румінації заважають. Посттравматичне зростання є реальним, хоча настає не у всіх. Вітчизняні розробки у сфері посттравматичного життєтворення дають підґрунтя для роботи з розлученими жінками в умовах війни.

Перспективу для емпіричного дослідження відкриває аналіз зв'язків між тривожно-депресивною симптоматикою, самоефективністю і копінг-стратегіями жінок після розлучення. Залучення контрольної групи одружених жінок дозволить відокремити ефекти розлучення від тих, що мають загальний характер.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та дизайн дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей порушення психоемоційного стану жінок після розлучення та визначення психологічних чинників, які впливають на формування тривожно-депресивних проявів. Дослідження є продовженням курсової роботи, у якій було проаналізовано 30 жінок після розлучення. У дипломній роботі вибірку розширено до 79 осіб і додано контрольну групу, аби перейти від описового дизайну до порівняльного.

Відповідно до мети роботи було сформульовано чотири дослідницькі питання. По-перше, чи є відмінності у рівнях тривожності, депресії та самооефективності між розлученими жінками і тими, хто не переживав розлучення. По-друге, які соціально-демографічні та психологічні характеристики передбачають порушення психоемоційного стану після розлучення. Третє стосується ролі самооефективності у зв'язку між фактом розлучення і тривожно-депресивними проявами. Нарешті, нас цікавило, які саме копінг-стратегії асоціюються з нижчою тривожністю та депресією у построзлучний період.

Кожна з чотирьох дослідницьких задач визначає окремий клас інструментів. Для першої задачі (порівняння рівнів тривожності, депресії і самооефективності між групами) обрано три стандартизовані шкали з нормативними даними: STAI Спілбергера-Ханіна для тривожності, PHQ-9 для депресії та шкалу загальної самооефективності Р. Шварцера-М. Єрусалема. Усі три методики мають короткий час заповнення, що було принципово для онлайн-формату. Для другої задачі (соціально-демографічні і психологічні предиктори) додано авторську анкету. Анкета охоплює як демографічні характеристики (вік,

освіта, статус, діти, зайнятість, матеріальне становище), так і ситуаційні характеристики розлучення (тривалість шлюбу, час після розлучення, ініціатор, рівень упевненості у майбутньому). Для третьої задачі (роль самоефективності як медіатора) обрано шкалу Шварцера-Єрусалема, оскільки вона спрямована на загальну самоефективність як рисувий конструкт, а не на ситуативну ефективність у конкретних доменах. Для четвертої задачі (копінг-стратегії) застосовано опитувальник SACS С. Хобфолла, який охоплює дев'ять субшкал і дозволяє побудувати багатовимірний копінг-профіль, на відміну від коротших методик з єдиним підсумковим балом.

Дослідження побудовано за квазіекспериментальним порівняльним дизайном із двома незалежними групами. В експериментальну групу увійшли жінки, які мають досвід розлучення. Контрольну групу склали жінки у шлюбі або незаміжні, які розлучення не переживали. Порівняння двох груп дає змогу відділити те, що характерне саме для розлучення, від того, що породжується загальними обставинами: воєнним стресом, економічною нестабільністю тощо. Без контрольної групи, як це було у більшості попередніх робіт, таке розмежування неможливе.

Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування через платформу Google Forms протягом 2025 року. Опитування включало авторську соціально-демографічну анкету та чотири стандартизовані психодіагностичні методики. Перевагами онлайн-формату є можливість охоплення респонденток з різних регіонів України, зручність заповнення у довільний час, анонімність, яка знижує ризик соціально бажаних відповідей при заповненні шкал (зокрема RHO-9, який містить пункт про суїцидальні думки). Обмеженнями є неможливість контролювати умови заповнення, верифікувати особу респондентки та забезпечити однаковий рівень мотивації.

Перед основним збором даних проведено пілотування. У ньому взяли участь п'ятеро респонденток. Пілотування мало три задачі: перевірити зрозумілість формулювань (особливо у пунктах SACS, які містять кальки з англійського оригіналу), оцінити час заповнення повної батареї і протестувати

правильність роботи логічних гілок Google Forms для пунктів, що показуються лише розлученим жінкам. Час заповнення склав 17-23 хвилини, що відповідає оголошеному в інформованій згоді інтервалу. У двох пунктах SACS уточнено формулювання і додано приклад у форматі «(наприклад, ...)». Логіка показу пунктів про деталі розлучення працювала коректно. Дані пілотного етапу в основну вибірку не включалися.

Етичні засади дослідження відповідають вимогам, які пред'являє до психологічних обстежень Етичний кодекс Української асоціації психологів та принципи Гельсінської декларації. Участь у дослідженні була добровільною, респондентки давали інформовану згоду до початку заповнення анкети. На першій сторінці форми було розміщено інформацію про мету дослідження, тривалість заповнення (близько 15-20 хвилин), забезпечення конфіденційності та право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Збір даних був анонімним. Електронні адреси, які надходили разом із відповідями через налаштування Google Forms, відокремлювалися від основного масиву на етапі первинної обробки і не використовувалися ні в аналізі, ні у звіті. Особисті дані, які могли б ідентифікувати респонденток, у запитаннях не фігурували.

Через присутність у PHQ-9 пункту 9 про думки про смерть і самопошкодження було передбачено додаткову процедуру дебрифінгу. На останній сторінці форми, незалежно від результатів заповнення, всі учасниці отримали інформаційний блок із контактами безкоштовної психологічної допомоги в Україні: лінію довіри Lifeline Ukraine (7333), Національну психологічну асоціацію, а також інформацію про мобільний застосунок «Друг», розроблений для людей у кризі. Учасниці, які бажали отримати індивідуальний фідбек за результатами діагностики, могли залишити окремий контакт на окремій формі, не пов'язаній із основним масивом даних.

Інструкція для учасниць була побудована за єдиним зразком. На кожній методиці перед першим запитанням розміщувалася стандартна інструкція з оригінального опитувальника, а у соціально-демографічній анкеті інструкція попередньо орієнтувала респондентку обирати один варіант відповіді на

питання. Поряд з методиками, які потребують специфічного режиму заповнення (зокрема РНQ-9 із вказівкою на період «протягом останніх двох тижнів»), цей часовий орієнтир дублювався у самому пункті. Усі пункти були обов'язковими для відповіді, що виключало пропуски у даних. Для запитань 5-8 та 14 (тривалість шлюбу, час після розлучення, ініціатор, матеріальне становище після розлучення), які стосувалися лише експериментальної групи, у Google Forms була налаштована логічна гілка, що показувала ці пункти лише після відповіді про статус «розлучена» або «повторний шлюб після розлучення».

Контроль якості даних здійснювався на кількох рівнях. По-перше, в анкету не було включено пункти з відкритими відповідями для основних шкал, що мінімізувало ризик неякісного або неоднозначного заповнення. По-друге, після завершення збору проводилася перевірка на повноту відповідей: усі рядки сирих даних, у яких бракувало відповіді хоча б на один обов'язковий пункт, виключалися з фінального масиву. Завдяки обов'язковості усіх пунктів виключень з цієї причини не було. По-третє, перевірялася логічна узгодженість відповідей: наприклад, респондентки, які зазначили статус «незаміжня» і одночасно мали відповіді на пункти про розлучення, переглядалися окремо. По-четверте, для контролю надійності кожної шкали оцінювався коефіцієнт α Кронбаха з аналізом пункт-шкала. Якщо би якийсь пункт зменшував надійність шкали, його було б позначено для подальшого розгляду, але такої необхідності у фінальному наборі даних не виникло.

Окремо здійснювалася перевірка на наявність викидів. Як критерій використовувалися значення ± 3 SD від середнього групи. У вибірці не було випадків, які би перевищували цей поріг за основними шкалами. Опис вибірки за обома групами та порівняння розподілів за категорійними змінними подано у підрозділі 2.3.

Дослідження проводилося у кілька етапів. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження, визначено методологічну рамку, обґрунтовано вибір методик та сформовано батарею інструментів. На другому етапі було створено онлайн-форму, проведено пілотне

тестування на невеликій кількості респонденток та зібрано основний масив даних. На третьому етапі виконано перевірку психометричних характеристик методик, статистичну обробку результатів та їх інтерпретацію.

Для статистичної обробки використовувалися наступні методи. Надійність шкал оцінювалася за допомогою коефіцієнта α Кронбаха з додатковим аналізом пункт-шкала (кореляція кожного пункту із загальним балом та α при видаленні пункту). Факторна структура перевірялася за допомогою конфірматорного факторного аналізу (КФА) з оцінкою індексів відповідності (χ^2 , CFI, TLI, RMSEA, SRMR). Нормальність розподілу перевірялася за тестом Шапіро-Вілکا. Для порівняння груп за кількісними змінними застосовувався U-критерій Манна-Уїтні з розрахунком розміру ефекту (r). Для порівняння груп за категорійними змінними використовувався точний тест Фішера. Кореляційний аналіз проведено за коефіцієнтом Спірмена із поправкою Холма на множинні порівняння. Для визначення предикторів порушення психоемоційного стану застосовано ієрархічний регресійний аналіз.

Вибір непараметричних критеріїв (U Манна-Уїтні, Спірмен) зумовлений двома міркуваннями. По-перше, для основних шкал зафіксовано відхилення від нормального розподілу за тестом Шапіро-Вілка (детально див. підрозділ 3.1). По-друге, у експериментальній групі $n = 35$ знаходиться в нижньому діапазоні рекомендованого для t-критерію, що додатково підсилює доцільність непараметричної альтернативи. Поправка Холма обрана замість Бонферроні через її меншу консервативність при збереженні контролю за помилкою I роду на рівні family-wise; це доречно для дослідницького дизайну, де надмірно жорсткий контроль приховує реальні зв'язки. Ієрархічна регресія обрана замість структурного моделювання (SEM) через обмеження вибірки: для стабільної оцінки SEM-моделі з принаймні п'ятьма латентними змінними мінімально потрібно $n \approx 200$, тоді як ієрархічна регресія працює стабільно на $n \approx 80$.

2.2. Методики дослідження та їх психометричні характеристики

Батарей методик включала п'ять інструментів, які охоплюють основні конструкти дослідження. Нижче наведено опис кожного інструменту та результати перевірки психометричних характеристик на нашій вибірці.

Авторська соціально-демографічна анкета складається з 15 запитань закритого типу. Вона побудована для збору інформації про вік (вікові діапазони), освіту, сімейний стан, зайнятість, наявність та кількість дітей, тривалість шлюбу до розлучення, час, який минув після розлучення, ініціатора розлучення, суб'єктивну оцінку емоційного стану, основне джерело підтримки, досвід звернення по психологічну допомогу, стратегії подолання стресу, поточне місце проживання, матеріальне становище після розлучення та рівень відчуття впевненості у майбутньому. Запитання 5 до 8 та 14 (тривалість шлюбу, час після розлучення, ініціатор, матеріальне становище після розлучення) заповнювалися лише респондентками експериментальної групи. Анкета побудована у форматі одного варіанту відповіді із заздалегідь визначеними категоріями. Повний текст анкети наведено у Додатку А.

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE) розроблена R. Schwarzer та M. Jerusalem (1995). Самоефективність розуміється як узагальнена переконаність людини у власній здатності діяти ефективно у нових та складних ситуаціях (Bandura, 1997). Методика складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за 4-бальною шкалою від 1 (абсолютно невірно) до 4 (абсолютно вірно). Сумарний бал варіює від 10 до 40. Вищі значення відповідають вищій самоефективності. Шкала перекладена більш ніж 30 мовами і має доведену надійність та валідність у різних популяціях. За Schwarzer та Jerusalem (1995), α Кронбаха може коливатися від 0.76 до 0.90 в різних культурних контекстах. Повний текст шкали наведено у Додатку Б.

У нашому дослідженні внутрішня узгодженість шкали є задовільною ($\alpha = 0.751$). Аналіз пункт-шкала (Додаток Е) показав, що всі пункти позитивно корелюють із загальним балом. Найвищу кореляцію має пункт 10 «Я звичайно

здатна тримати ситуацію під контролем» ($r = 0.552$), найнижчу пункт 6 «Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем» ($r = 0.263$). Видалення жодного пункту не підвищує α суттєво (максимальне значення α без пункту складає 0.753 при видаленні пункту 6), що свідчить про гомогенність шкали. Конфірматорний факторний аналіз підтвердив задовільну відповідність однофакторної моделі даним ($\chi^2 = 38.94$, $df = 35$, $p = 0.297$, $CFI = 0.963$, $TLI = 0.952$, $RMSEA = 0.038$, $SRMR = 0.073$). Усі індекси відповідності знаходяться в прийнятному діапазоні. Незначущість χ^2 ($p = 0.297$) означає, що модель адекватно відтворює ковариаційну матрицю даних.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є одним з найпоширеніших інструментів для вимірювання тривожності. Оригінальна версія розроблена С. D. Spielberger (1983). Повна методика складається з двох субшкал по 20 тверджень. Субшкала ситуативної тривожності вимірює тимчасовий стан напруження та занепокоєння в конкретний момент. Субшкала особистісної тривожності оцінює стійку схильність людини сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги.

У нашому дослідженні використовувалася субшкала особистісної тривожності (20 тверджень). Вибір саме цієї субшкали зумовлений тим, що в контексті розлучення нас цікавить не тимчасова реакція на конкретну ситуацію, а стійка характеристика, яка впливає на загальний рівень вразливості до стресу. Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою від 1 (майже ніколи) до 4 (майже завжди). Загальний бал варіює від 20 до 80. За прийнятою класифікацією, бали до 30 відповідають низькому рівню тривожності, від 31 до 45 помірного, понад 45 високому. Повний текст субшкали наведено у Додатку В.

Внутрішня узгодженість субшкали особистісної тривожності у нашій вибірці є прийнятною ($\alpha = 0.769$). Конфірматорний факторний аналіз однофакторної моделі не підтвердив, що є відомим обмеженням при малих вибірках у поєднанні із складною структурою конструкту. Spielberger (1983) зазначав, що особистісна тривожність може включати різні субкомпоненти

(занепокоєння, емоційну реактивність), які у великих вибірках виокремлюються як окремі фактори. Попри невідповідність моделі КФА, показник α Кронбаха свідчить про достатню надійність для групових порівнянь.

Опитувальник здоров'я пацієнта PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) розроблений К. Kroenke, R. L. Spitzer та J. B. W. Williams (2001) для скринінгу та оцінки тяжкості депресії. Методика побудована на дев'яти критеріях великого депресивного епізоду за DSM-IV і дозволяє як виявити наявність депресивної симптоматики, так і визначити ступінь її вираженості. Досліджувана оцінює, як часто протягом останніх двох тижнів її турбувала кожна з дев'яти проблем. Кожний пункт оцінюється від 0 (зовсім ні) до 3 (майже щодня). Сумарний бал варіює від 0 до 27. Відповідно до рекомендацій авторів, бали від 0 до 4 інтерпретуються як мінімальна депресія, від 5 до 9 як легка, від 10 до 14 як помірна, від 15 до 19 як середньо-тяжка, від 20 до 27 як тяжка. PHQ-9 є вільним від ліцензійних обмежень і широко використовується як у клінічній практиці, так і в дослідженнях. Повний текст опитувальника наведено у Додатку Г.

У нашому дослідженні надійність PHQ-9 виявилася високою ($\alpha = 0.887$). Аналіз пункт-шкала (Додаток Е) показав, що всі дев'ять пунктів мають кореляції із загальним балом від $r = 0.489$ (пункт 1 «Зниження інтересу або відчуття задоволення від виконання справ») до $r = 0.713$ (пункт 3 «Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість»). Видалення жодного пункту не підвищує α . Конфірматорний факторний аналіз підтвердив адекватність однофакторної моделі ($\chi^2 = 23.90$, $df = 27$, $p = 0.636$, CFI = 1.000, TLI = 1.015, RMSEA = 0.000, SRMR = 0.044). Високі індекси відповідності та незначущість χ^2 свідчать про те, що всі дев'ять пунктів вимірюють єдиний конструкт депресивної симптоматики.

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) розроблений S. E. Hobfoll, C. L. Dunahoo, Y. Ben-Porath та J. Monnier (1994) на основі двовимірної моделі копіngu. На відміну від класичної типології Lazarus та Folkman (1984), яка розрізняє лише проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг, двовимірна модель

Hobfoll додає до індивідуального виміру копіngu соціальний. Перша вісь розрізняє пасивні і активні стратегії, друга, просоціальну і антисоціальну спрямованість поведінки. У ситуації розлучення цей двовимірний поділ особливо доречний, бо соціальна складова копіngu, а саме те, чи жінка шукає контакту і підтримки, чи, навпаки, вдається до агресії і маніпуляцій, суттєво впливає на перебіг адаптації.

Опитувальник містить 54 твердження, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 (зовсім не характерно) до 5 (дуже характерно). Пункти утворюють дев'ять субшкал по 6 тверджень у кожній (діапазон балів від 6 до 30). Субшкали охоплюють асертивні дії (активне відстоювання своїх інтересів), вступ у соціальний контакт (пошук нових зв'язків), пошук соціальної підтримки (звернення по допомогу), обережні дії (ретельне зважування рішень), імпульсивні дії (дія за першим поривом), уникнення (відхід від проблеми), маніпулятивні дії (непрямий вплив на оточення), асоціальні дії (дії, що суперечать соціальним нормам) та агресивні дії (відкрита агресія). Повний текст опитувальника наведено у Додатку Д.

Надійність субшкал SACS у нашій вибірці варіює від $\alpha = 0.680$ (маніпулятивні дії) до $\alpha = 0.914$ (агресивні дії). Шість із дев'яти субшкал демонструють $\alpha \geq 0.70$, що є прийнятним рівнем для дослідницьких цілей. Дві субшкали мають показники 0.70 до 0.75 (обережні дії і уникнення), одна (маніпулятивні дії) перебуває на межі прийнятного діапазону ($\alpha = 0.680$). З огляду на невеликий обсяг вибірки та кількість пунктів (6 у кожній субшкалі) цей показник було визнано допустимим. Конфірматорний факторний аналіз дев'ятифакторної моделі SACS показав, що загальна відповідність є нижчою за оптимальну ($\chi^2 = 1808.04$, $df = 1341$, $p < 0.001$, $CFI = 0.723$, $TLI = 0.705$, $RMSEA = 0.066$, $SRMR = 0.092$). Індекси CFI та TLI не досягають порогового значення 0.90, RMSEA знаходиться в допустимому діапазоні. Зниження індексів пояснюється малим обсягом вибірки ($N = 79$) при великій кількості оцінюваних параметрів (54 пункти, 9 факторів). Це є відомим обмеженням КФА на малих

вибірках. Надійність окремих субшкал залишається достатньою для використання методики.

Як видно з табл. 2.1, усі основні шкали демонструють прийнятну або високу надійність. Найвищий показник має субшкала агресивних дій SACS ($\alpha = 0.914$) та PHQ-9 ($\alpha = 0.887$). Найнижчий показник зафіксовано для субшкали маніпулятивних дій ($\alpha = 0.680$).

Таблиця 2.1.

Надійність шкал (за α Кронбаха)

Шкала	Пунктів	α
Самоефективність (GSE)	10	0.751
Тривожність (STAI)	20	0.769
Депресія (PHQ-9)	9	0.887
Асертивні дії	6	0.813
Соціальний контакт	6	0.799
Соціальна підтримка	6	0.856
Обережні дії	6	0.723
Імпульсивні дії	6	0.740
Уникнення	6	0.705
Маніпулятивні дії	6	0.680
Асоціальні дії	6	0.875
Агресивні дії	6	0.914

Результати КФА (табл. 2.2) підтверджують факторну структуру для шкал самоефективності та депресії. Для тривожності однофакторна модель не спрацювала. Для SACS індекси відповідності дев'ятифакторної моделі є нижчими за бажані, що пояснюється малим обсягом вибірки при складній факторній структурі.

Таблиця 2.2.

Конфірматорний факторний аналіз

Модель	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Самоефективність	38.94	35	0.297	0.963	0.952	0.038	0.073
Тривожність STAI	не конв.	—	—	—	—	—	—
Депресія PHQ-9	23.90	27	0.636	1.000	1.015	0.000	0.044

SACS (9-факт.)	1808	1341	<0.001	0.723	0.705	0.066	0.092
----------------	------	------	--------	-------	-------	-------	-------

Загалом результати психометричного аналізу дозволяють використовувати обрані методики для вирішення дослідницьких завдань.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь 79 жінок. Експериментальну групу склали 35 жінок, які мають досвід розлучення. З них 27 осіб (77.1%) перебувають у статусі розлучених, а 8 осіб (22.9%) вступили у повторний шлюб. Контрольну групу представляють 44 жінки, серед яких 28 (63.6%) одружені та 16 (36.4%) незаміжні. Обсяг вибірки відповідає мінімальним вимогам для порівняльного дизайну, що передбачає загальну чисельність не менше 70 осіб із приблизно рівними групами (згідно з методичними рекомендаціями кафедри). Також у попередніх аналогічних дослідженнях використовувалися вибірки подібного обсягу (наприклад, Amato, 2000; Wang та Amato, 2000).

У табл. 2.3 наведено повну соціально-демографічну характеристику обох груп. За віком в експериментальній групі переважають жінки 36 до 45 років (62.9%, $n = 22$). Жінок 18 до 25 років в експериментальній групі немає. У контрольній групі розподіл більш рівномірний. За рівнем освіти обидві групи подібні, переважає вища освіта (57.1% та 65.9% відповідно).

За зайнятістю в експериментальній групі переважають наймані працівники (62.9%), а в контрольній більша частка підприємців (43.2%). За наявністю дітей більшість жінок мають одну або двох дітей. Бездітних у контрольній групі більше (20.5% проти 5.7%), що зумовлено присутністю молодших незаміжніх жінок.

За суб'єктивною оцінкою емоційного стану серед розлучених спокійний стан вказали 42.9% (проти 65.9% у контрольній), а пригнічений або тривожний стан разом складають 37.1% (проти 18.2%). За джерелами підтримки в обох групах переважають родина та друзі. В контрольній групі 20.5% вказали релігійну спільноту, тоді як в експериментальній таких відповідей немає. За

місцем проживання більшість розлучених жінок проживають з дітьми без партнера (57.1%) або самотійно (28.6%). Рівень впевненості у майбутньому наближається до значущості між групами ($p = 0.066$), низьку впевненість вказали 25.7% розлучених і лише 6.8% нерозлучених.

Таблиця 2.3.

Соціально-демографічна характеристика вибірки, n (%)

Показник	Категорія	Експ. (n=35)	Контр. (n=44)
Вік	18-25 років	—	11 (25.0%)
	26-35 років	6 (17.1%)	8 (18.2%)
	36-45 років	22 (62.9%)	18 (40.9%)
	46+ років	7 (20.0%)	7 (15.9%)
Освіта	Вища	20 (57.1%)	29 (65.9%)
	Декілька вищих	6 (17.1%)	5 (11.4%)
	Незакінчена вища	2 (5.7%)	3 (6.8%)
	Середня / с. спец.	7 (20.0%)	7 (15.9%)
Зайнятість	Найманий працівник	22 (62.9%)	21 (47.7%)
	Бізнес, ФОП	8 (22.9%)	19 (43.2%)
	Не працює	5 (14.3%)	4 (9.1%)
Діти	1	16 (45.7%)	14 (31.8%)
	2	10 (28.6%)	16 (36.4%)
	3 і більше	7 (20.0%)	5 (11.4%)
	Не маю	2 (5.7%)	9 (20.5%)
Емоційний стан	Спокійний	15 (42.9%)	29 (65.9%)
	Нестабільний	7 (20.0%)	7 (15.9%)
	Пригнічений	7 (20.0%)	4 (9.1%)
	Тривожний	6 (17.1%)	4 (9.1%)
Впевненість	Високий	3 (8.6%)	7 (15.9%)
	Середній	23 (65.7%)	34 (77.3%)
	Низький	9 (25.7%)	3 (6.8%)

Окремо було проаналізовано характеристики, специфічні для експериментальної групи (табл. 2.4). За тривалістю шлюбу переважають середні значення. Шлюб тривалістю від 4 до 11 років мали 57.2% жінок ($n = 20$). Короткі шлюби (1 до 3 років) складають 22.9% ($n = 8$). Тривалі шлюби (понад 12 років)

представлені у 20.0% випадків ($n = 7$). За часом, що минув після розлучення, найбільша частка жінок перебуває у проміжку 2 до 3 років (48.6%, $n = 17$). У першому році після розлучення знаходяться 28.5% ($n = 10$), чотири і більше років минуло у 22.9% ($n = 8$).

Таблиця 2.4.

Специфічні характеристики експериментальної групи

Показник	Категорія	n (%)
Тривалість шлюбу	1-3 роки	8 (22.9%)
	4-7 років	10 (28.6%)
	8-11 років	10 (28.6%)
	12+ років	7 (20.0%)
Час після розлучення	До 1 року	10 (28.5%)
	2-3 роки	17 (48.6%)
	4+ років	8 (22.9%)
Ініціатор	Жінка	13 (37.1%)
	Чоловік	12 (34.3%)
	Спільне рішення	10 (28.6%)
Матеріальне становище	Покращилось	13 (37.1%)
	Погіршилось	12 (34.3%)
	Не змінилось	8 (22.9%)
	Інше	2 (5.8%)

За ініціатором розлучення розподіл є досить рівномірним, що дозволяє аналізувати зв'язок цієї змінної з рівнем тривожно-депресивних проявів. Матеріальне становище після розлучення у 37.1% покращилось, у 34.3% погіршилось, у решти залишилось без суттєвих змін.

Для перевірки зіставності груп за соціально-демографічними характеристиками застосовувався точний тест Фішера. Результати наведено у табл. 2.5. Як видно з результатів, групи є зіставними за більшістю соціально-демографічних характеристик. Статистично значущі відмінності встановлено за трьома змінними. Різниця у віковому розподілі ($p = 0.007$) пояснюється відсутністю жінок 18 до 25 років у групі розлучених. В експериментальній групі переважають жінки 36 до 45 років (62.9%, $n = 22$), тоді як у контрольній розподіл

більш рівномірний. Це є очікуваним, оскільки у молодшому віці досвід розлучення є менш поширеним.

Таблиця 2.5.

Порівняння груп за категорійними змінними (точний тест Фішера)

Змінна	Кількість категорій	p Фішера	Значущість
Вік	4	0.007	**
Освіта	4	0.831	н.з.
Зайнятість	3	0.181	н.з.
Діти	4	0.149	н.з.
Емоційний стан	4	0.197	н.з.
Джерело підтримки	5	0.021	*
Психологічна допомога	2	0.373	н.з.
Стратегії подолання стресу	6	0.495	н.з.
Місце проживання	5	<0.001	***
Впевненість у майбутньому	3	0.072	н.з.

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

За освітою ($p = 0.831$), зайнятістю ($p = 0.181$), наявністю дітей ($p = 0.149$), досвідом звернення по психологічну допомогу ($p = 0.373$) та стратегіями подолання стресу ($p = 0.495$) групи не відрізняються. Рівень впевненості у майбутньому наближається до значущості ($p = 0.072$), але її не досягає. Проте описові показники вказують на помітну тенденцію. Низьку впевненість вказали 25.7% розлучених жінок і лише 6.8% нерозлучених.

Відмінності за місцем проживання ($p < 0.001$) є структурними і зумовлені самим характером змінної. Більшість жінок експериментальної групи проживають з дітьми без партнера (57.1%, $n = 20$) або самотійно (28.6%, $n = 10$). У контрольній групі найпоширенішим є проживання з чоловіком та дітьми (50.0%, $n = 22$).

Різниця за джерелами підтримки ($p = 0.021$) пов'язана переважно з тим, що у контрольній групі 20.5% ($n = 9$) респонденток вказали релігійну спільноту як основне джерело підтримки, тоді як в експериментальній групі таких відповідей немає. Також 5.7% розлучених жінок ($n = 2$) повідомили, що справляються

самостійно. В обох групах основним джерелом підтримки є родина (45.7% і 36.4% відповідно) та друзі (31.4% та 29.5%).

Висновки до розділу II

1. Емпіричне дослідження побудовано за квазіекспериментальним порівняльним дизайном із двома незалежними групами. Експериментальну групу склали 35 жінок, які мають досвід розлучення, контрольну 44 жінки без досвіду розлучення. Збір даних проводився за допомогою онлайн-опитування через Google Forms.

2. Батарея методик включає авторську соціально-демографічну анкету та чотири стандартизовані інструменти. Шкала загальної самооефективності (GSE) демонструє задовільну надійність ($\alpha = 0.751$) та підтверджену однофакторну структуру. Субшкала особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна має прийнятну надійність ($\alpha = 0.769$), однак КФА однофакторної моделі не конвергував. Опитувальник PHQ-9 виявив найвищу надійність ($\alpha = 0.887$) і повне підтвердження однофакторної структури. Субшкали SACS мають надійність від $\alpha = 0.680$ до $\alpha = 0.914$.

3. Групи є зіставними за освітою, зайнятістю, наявністю дітей, досвідом психологічної допомоги, стратегіями подолання стресу та рівнем впевненості у майбутньому. Значущі відмінності виявлено за віком (відсутність молодших жінок у групі розлучених), джерелами підтримки (релігійна спільнота лише у контролі) та місцем проживання (структурна відмінність, зумовлена наявністю або відсутністю партнера).

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Порівняльний аналіз показників психоемоційного стану жінок після розлучення та кореляційний аналіз

У цьому підрозділі представлено результати порівняння експериментальної та контрольної груп за рівнями самооефективності, тривожності, депресії та копінг-стратегіями SACS, а також результати кореляційного аналізу зв'язків між основними показниками психоемоційного стану і дев'ятьма копінг-субшкалами окремо у кожній групі. Аналіз проведено у чотири етапи: описова статистика, перевірка нормальності розподілу, порівняння груп за U-критерієм Манна-Уїтні, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена із поправкою Холма на множинні порівняння. Підрозділ відповідає на перше і четверте дослідницькі питання.

Описова статистика дозволяє отримати перше уявлення про рівень досліджуваних показників та про можливі відмінності між групами ще до застосування статистичних критеріїв. У табл. 3.1 наведено основні описові показники (середнє, стандартне відхилення, медіану, мінімальне і максимальне значення) для самооефективності, тривожності, депресії та дев'яти субшкал SACS окремо за групами.

Як видно з табл. 3.1, найпомітніші відмінності між групами спостерігаються за самооефективністю, депресією та чотирма копінг-субшкалами. Середній бал самооефективності в експериментальній групі ($M = 21.17$, $SD = 6.01$) суттєво нижчий, ніж у контрольній ($M = 27.30$, $SD = 5.12$). Медіана експериментальної групи (19.0) також помітно нижча, ніж медіана контрольної (27.0). За депресією картина протилежна. У розлучених жінок середній бал PHQ-9 становить 18.51 ($SD = 7.03$), що відповідає верхній межі середньо-тяжкої депресії, а медіана 21.0 потрапляє у діапазон тяжкої депресії. У

контрольній групі середній бал депресії (11.93, SD = 6.62) відповідає рівню помірної депресії.

Таблиця 3.1.

Описова статистика основних шкал за групами

Шкала	Група	М	SD	Med	Мін	Макс
Самоефективність	Експ.	21.17	6.01	19.0	13	40
	Контр.	27.30	5.12	27.0	18	38
Тривожність (STAI)	Експ.	51.34	11.01	52.0	29	72
	Контр.	51.77	8.59	53.0	28	72
Депресія (PHQ-9)	Експ.	18.51	7.03	21.0	0	26
	Контр.	11.93	6.62	10.5	2	27
Асертивні дії	Експ.	15.43	5.97	14.0	6	29
	Контр.	16.80	6.15	15.0	7	29
Соціальний контакт	Експ.	19.86	5.69	21.0	8	29
	Контр.	16.23	5.62	17.0	6	30
Соціальна підтримка	Експ.	19.66	6.09	20.0	8	30
	Контр.	18.68	6.72	20.0	6	30
Обережні дії	Експ.	21.46	4.32	21.0	15	30
	Контр.	15.32	4.65	15.0	7	26
Імпульсивні дії	Експ.	22.20	4.81	22.0	12	30
	Контр.	18.20	5.43	17.5	8	30
Уникнення	Експ.	21.74	3.38	21.0	17	29
	Контр.	16.84	5.78	16.0	8	28
Маніпулятивні дії	Експ.	17.51	5.15	18.0	6	27
	Контр.	17.55	5.00	17.5	8	27
Асоціальні дії	Експ.	19.31	7.12	21.0	6	29
	Контр.	18.05	6.74	18.5	6	30
Агресивні дії	Експ.	16.83	7.94	18.0	6	30
	Контр.	16.27	6.83	14.5	7	28

За тривожністю середні бали практично співпадають (51.34 в експериментальній та 51.77 у контр.), медіани близькі (52.0 і 53.0). Це вже на рівні описової статистики вказує на те, що тривожність, на відміну від депресії, не диференціює групи. Серед субшкал SACS найбільші відмінності між групами зафіксовано для обережних дій (21.46 проти 15.32), уникнення (21.74 проти 16.84), імпульсивних дій (22.20 проти 18.20) та соціального контакту (19.86 проти 16.23). За субшкалами асертивних дій, соціальної підтримки,

маніпулятивних, асоціальних та агресивних дій середні значення у групах подібні.

Аналіз розподілу за рівнями вираженості тривожності та депресії наведено у табл. 3.2 та табл. 3.3. Для тривожності використано класифікацію, прийняту автором методики (Spielberger, 1983): низька (≤ 30), помірна (31-45), висока (> 45). Для депресії застосовано рекомендовані К. Кроенке з колегами (Kroenke, Spitzer, & Williams, 2001) рівні: мінімальна (0-4), легка (5-9), помірна (10-14), середньо-тяжка (15-19), тяжка (20-27).

Таблиця 3.2.

Розподіл за рівнями тривожності (STAI)

Група	Низька (≤ 30)	Помірна (31-45)	Висока (> 45)	Разом
Експериментальна	1	12	22	35
Контрольна	1	12	31	44
Разом	2	24	53	79

Як видно з табл. 3.2, у переважній більшості жінок з обох груп виявлено високий рівень тривожності. В експериментальній групі 22 із 35 (62.9%) мають високий рівень, в контрольній 31 із 44 (70.5%). Помірну тривожність демонструють по 12 осіб у кожній групі. Низька тривожність представлена одиничними випадками. Розподіли за рівнями практично паралельні, що візуально підтверджує висновок описової статистики про відсутність специфічного зв'язку тривожності з розлученням.

На відміну від тривожності, розподіл депресії за рівнями вираженості показує принципову відмінність між групами (табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Розподіл за рівнями депресії (PHQ-9)

Група	Мінім. (0-4)	Легка (5-9)	Помірна (10-14)	С.-тяжка (15-19)	Тяжка (20-27)	Разом
Експериментальна	2	4	2	3	24	35
Контрольна	5	14	11	7	7	44
Разом	7	18	13	10	31	79

У експериментальній групі 24 із 35 жінок (68.6%) мають тяжку депресію (20-27 балів), що відповідає клінічно значущому рівню. Середньо-тяжку депресію мають 3 жінки (8.6%), помірну 2 (5.7%), легку 4 (11.4%), мінімальну 2 (5.7%). У контрольній групі ситуація принципово інша: на тяжку депресію припадає лише 7 жінок (15.9%), у той час як переважають легка (14 осіб, 31.8%) та помірна (11 осіб, 25.0%) форми. Зсув розподілу між групами становить близько двох клінічних категорій.

Для оцінки стабільності отриманих результатів проведено порівняння описових показників експериментальної групи диплома ($n = 35$) з показниками вибірки курсової роботи ($n = 30$), що передувала дипломному дослідженню. Результати наведено у табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Порівняння описових показників експериментальної групи у курсовій ($n = 30$) та дипломній ($n = 35$) роботах

Шкала	М (курс.)	SD (курс.)	М (дипл.)	SD (дипл.)
Самоефективність	20.50	5.40	21.17	6.01
Тривожність (STAI)	53.19	10.41	51.34	11.01
Депресія (PHQ-9)	20.75	5.47	18.51	7.03
Асертивні дії	17.12	6.18	15.43	5.97
Соціальний контакт	20.88	5.43	19.86	5.69
Соціальна підтримка	20.06	5.60	19.66	6.09
Обережні дії	21.31	4.45	21.46	4.32
Імпульсивні дії	22.62	4.84	22.20	4.81
Уникнення	22.12	3.44	21.74	3.38
Маніпулятивні дії	17.88	4.91	17.51	5.15
Асоціальні дії	17.06	7.58	19.31	7.12
Агресивні дії	14.31	7.08	16.83	7.94

Як видно з табл. 3.4, середні значення усіх ключових шкал у курсовій та дипломній роботах є близькими. Відхилення не перевищують одного стандартного відхилення. Зростання вибірки з 30 до 35 осіб не змінило виявлених тенденцій. Дещо підвищилися середні бали асоціальних та агресивних дій, що ймовірно пов'язано із включенням до вибірки жінок з більш тривалим досвідом розлучення. Загалом порівняння підтверджує відтворюваність основних закономірностей і дозволяє вважати отримані результати стабільними.

Доцільним є також візуальне порівняння груп за суб'єктивно описаним емоційним станом. На рис. 3.1 представлено розподіл респонденток за чотирма категоріями емоційного стану («спокійний», «нестабільний», «пригнічений», «тривожний») у відсотках від чисельності кожної групи.

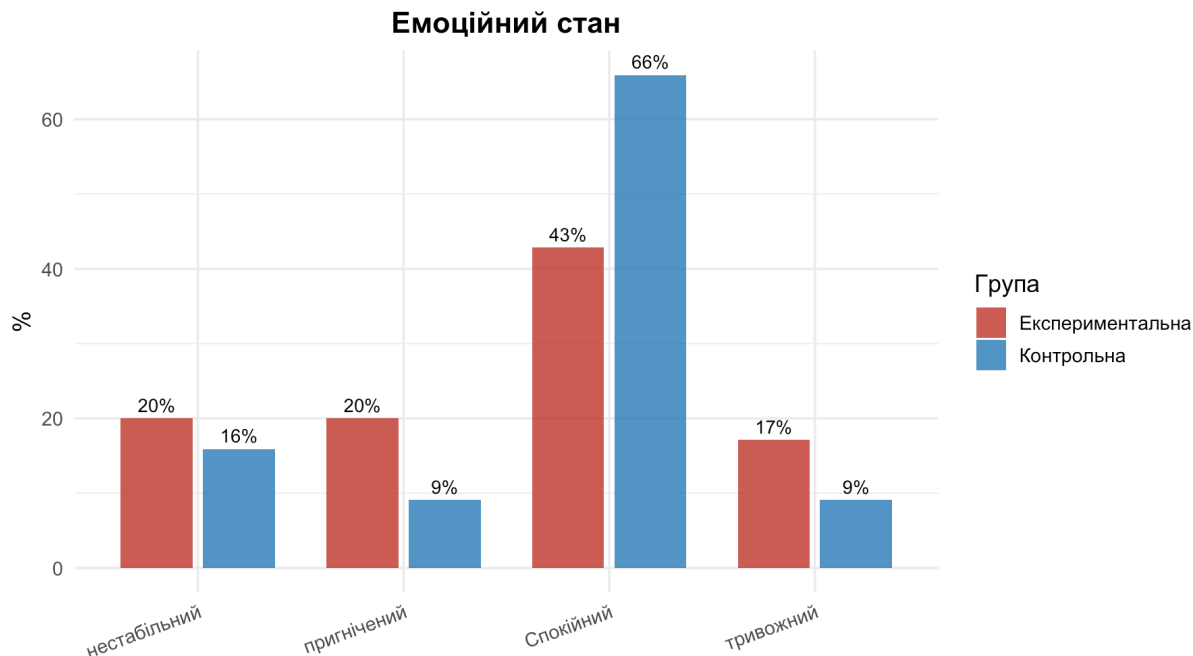


Рис. 3.1. Розподіл респонденток за суб'єктивно описаним емоційним станом за групами (%)

Як видно з рис. 3.1, у контрольній групі переважна частка респонденток (66%) описує власний емоційний стан як «спокійний», тоді як в експериментальній групі цю категорію обирає лише 43%. У розлучених жінок частка тих, хто описує свій стан як пригнічений (20%) або тривожний (17%), приблизно вдвічі вища, ніж у контрольній групі (9% і 9% відповідно). Категорія «нестабільний» представлена приблизно однаково в обох групах (20% і 16%). Суб'єктивне самозвітування таким чином узгоджується з даними психометричних шкал: розлучені жінки описують своє самопочуття не лише як менш стабільне, але як більш пригнічене.

Для візуалізації розподілу основних шкал використано гістограми частот окремо для експериментальної та контрольної груп. На рис. 3.2 представлено гістограми тривожності, депресії та самоефективності.

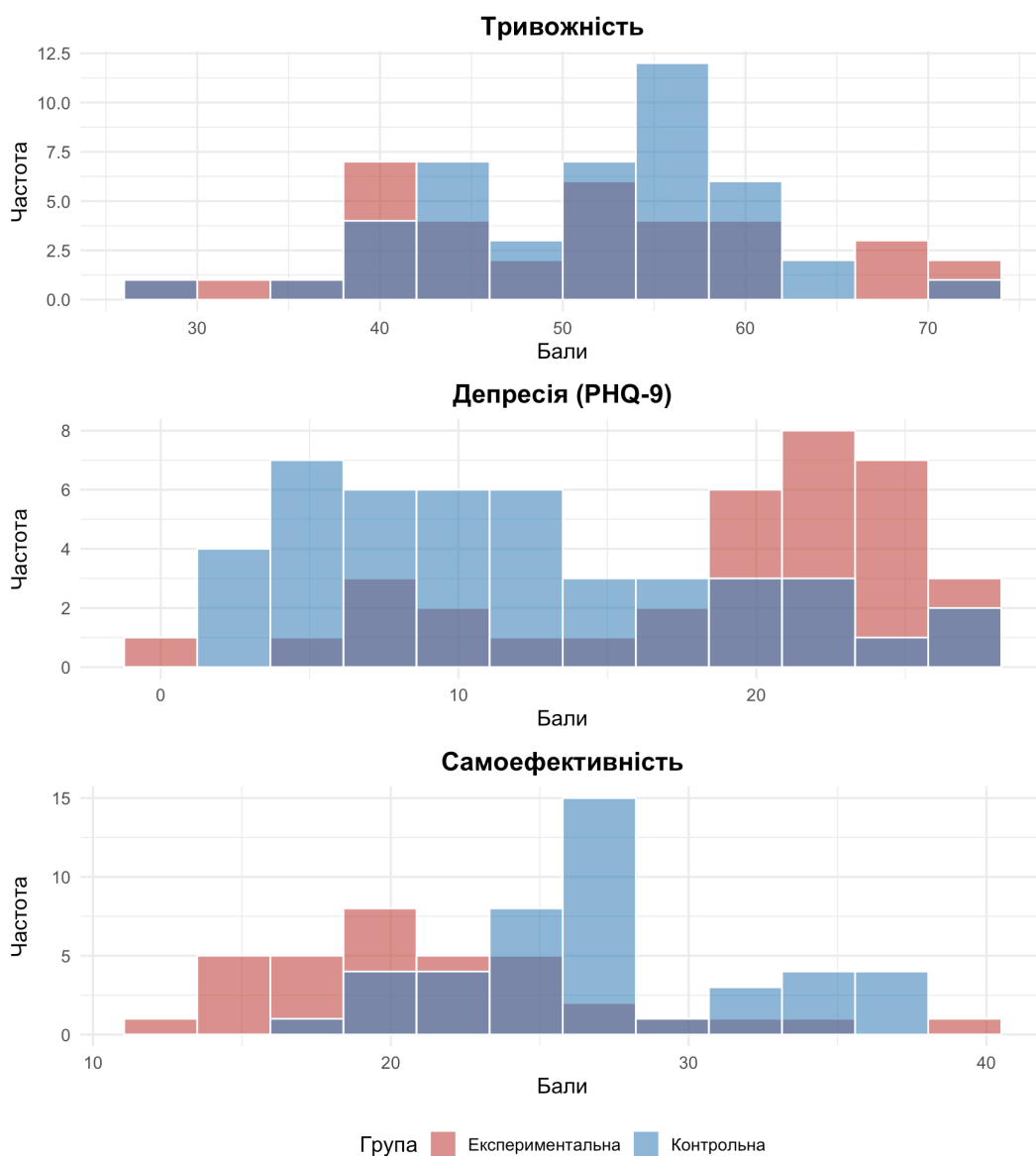


Рис. 3.2. Гістограми розподілу балів тривожності, депресії та самоефективності за групами

Як видно з рис. 3.2, гістограма тривожності для обох груп практично збігається, з модою у діапазоні 50-60 балів. Це візуально підтверджує висновок про відсутність специфічних відмінностей у тривожності. Гістограма депресії, навпаки, демонструє чітке зміщення розподілів: експериментальна група зосереджена у верхній частині шкали (від 15 до 26 балів), контрольна у нижній і середній частині (від 5 до 15 балів). Гістограма самоефективності показує дзеркальну картину: експериментальна група локалізована у нижній частині шкали (13-25 балів), контрольна має чіткий пік навколо 27-30 балів. Гістограми депресії та самоефективності разом ілюструють обернений зв'язок між ними.

Альтернативний спосіб візуалізації відмінностей між групами наведено на рис. 3.3 у вигляді ящиківих діаграм (boxplots), які дозволяють порівняти медіани, міжквартильні розмахи та потенційні викиди.

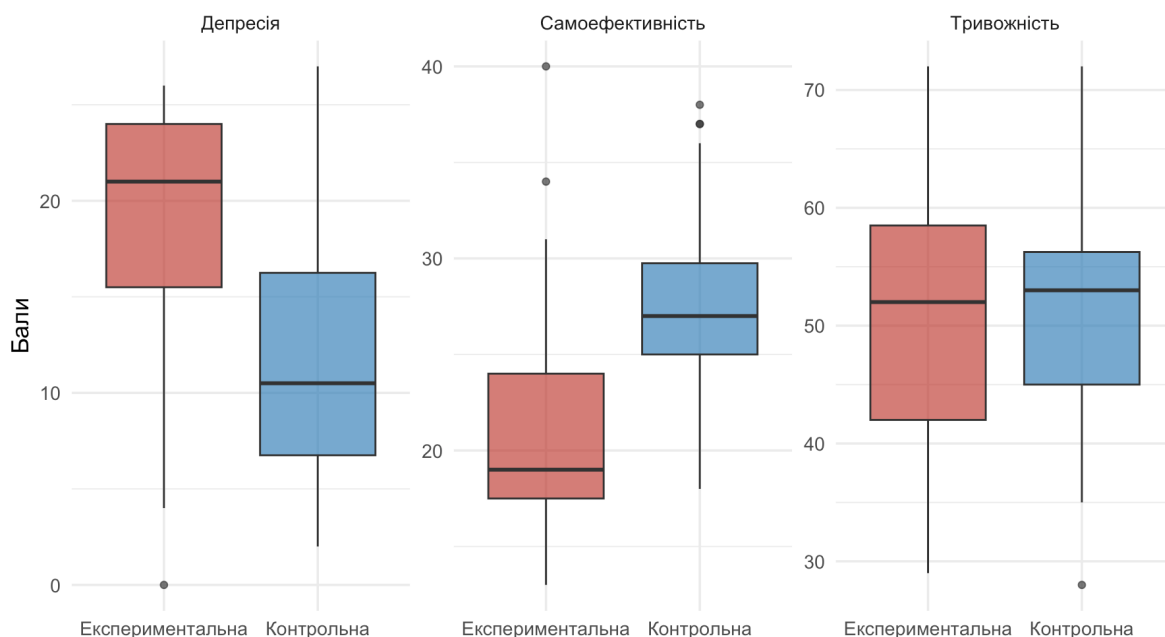


Рис. 3.3. Ящикові діаграми (boxplots) балів депресії, самоефективності та тривожності за групами

Як видно з рис. 3.3, для депресії медіана експериментальної групи (≈ 21) знаходиться вище третього квартиля контрольної групи, що свідчить про мінімальне перекриття розподілів. Для самоефективності медіана експериментальної групи (≈ 19) знаходиться нижче першого квартиля контрольної (≈ 25), що знов підтверджує відмінність. Для тривожності, навпаки, медіани (≈ 52 і ≈ 53) і міжквартильні розмахи майже повністю збігаються. Boxplots підтверджують описову статистику і вказують на майже однакові розподіли тривожності та принципово різні розподіли депресії і самоефективності.

Порівняння середніх балів за дев'ятьма копінг-субшкалами SACS у формі стовпчастої діаграми наведено на рис. 3.4. Усі субшкали представлено на одному графіку, що дозволяє побачити цілісний копінг-профіль кожної групи.

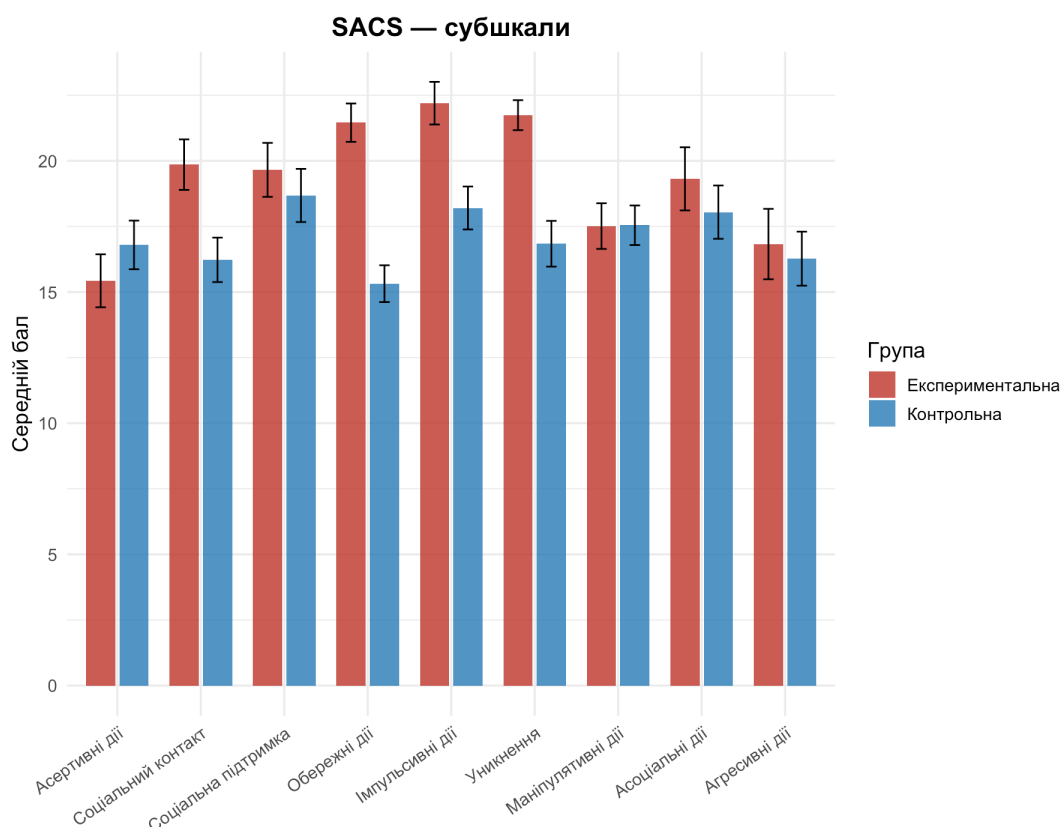


Рис. 3.4. Середні бали за субшкалами SACS за групами

Як видно з рис. 3.4, найбільші розбіжності між групами зафіксовано за обережними діями (21.46 проти 15.32), уникненням (21.74 проти 16.84), імпульсивними діями (22.20 проти 18.20) та соціальним контактом (19.86 проти 16.23). За субшкалами асертивних дій, соціальної підтримки, маніпулятивних, асоціальних і агресивних дій профілі обох груп майже збігаються. Розлучення впливає не на всю систему копінг-стратегій, а на чотири специфічні стратегії, пов'язані з реакцією на втрату стосунків.

Вибір параметричних або непараметричних методів порівняння залежить від характеру розподілу даних. Для перевірки нормальності у кожній з груп окремо було застосовано тест Шапіро-Вілка. Результати для основних шкал наведено у табл. 3.5, для субшкал SACS у табл. 3.6.

Як видно з табл. 3.5, для тривожності розподіл наближається до нормального в обох групах ($p = 0.333$ і $p = 0.537$). Для самоефективності розподіл відхиляється від нормального у експериментальній групі ($W = 0.913$, $p = 0.009$) та на межі значущості у контрольній ($p = 0.050$). Для депресії розподіл явно

ненормальний у експериментальній групі ($W = 0.854$, $p < 0.001$) і близький до нормального у контрольній ($p = 0.060$). Відхилення депресії від нормального у експериментальній групі пояснюється зсувом значень у верхню частину шкали і клінічно тяжким рівнем у більшості жінок.

Таблиця 3.5.

Перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро-Вілکا), основні шкали

Шкала	Група	W	p	Висновок
Самоефективність	Експ.	0.913	0.009	Ненорм.
	Контр.	0.949	0.050	Ненорм.
Тривожність (STAI)	Експ.	0.966	0.333	Норм.
	Контр.	0.977	0.537	Норм.
Депресія (PHQ-9)	Експ.	0.854	<0.001	Ненорм.
	Контр.	0.951	0.060	Норм.

Серед субшкал SACS, як видно з табл. 3.6, нормальність розподілу порушена для уникнення (в обох групах), асоціальних дій (у експериментальній групі) та агресивних дій (в обох групах).

Таблиця 3.6.

Перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро-Вілکا), субшкали SACS

Субшкала	Група	W	p	Висновок
Асертивні дії	Експ.	0.966	0.345	Норм.
	Контр.	0.956	0.095	Норм.
Соціальний контакт	Експ.	0.942	0.065	Норм.
	Контр.	0.969	0.268	Норм.
Соціальна підтримка	Експ.	0.965	0.323	Норм.
	Контр.	0.963	0.165	Норм.
Обережні дії	Експ.	0.951	0.123	Норм.
	Контр.	0.973	0.376	Норм.
Імпульсивні дії	Експ.	0.961	0.246	Норм.
	Контр.	0.974	0.419	Норм.
Уникнення	Експ.	0.918	0.012	Ненорм.
	Контр.	0.938	0.021	Ненорм.
Маніпулятивні дії	Експ.	0.971	0.483	Норм.
	Контр.	0.975	0.434	Норм.
Асоціальні дії	Експ.	0.929	0.026	Ненорм.
	Контр.	0.958	0.105	Норм.
Агресивні дії	Експ.	0.890	0.002	Ненорм.
	Контр.	0.899	0.001	Ненорм.

Шість із дев'яти субшкал мають розподіл, близький до нормального. Оскільки нормальність порушена для ряду ключових змінних, для порівняння груп прийнято рішення застосовувати непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Цей вибір зменшує ризик отримання хибно значущих результатів і не пред'являє жорстких вимог до форми розподілу.

Порівняння груп за основними шкалами та за субшкалами SACS проведено за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Як показник розміру ефекту обчислено коефіцієнт r , який інтерпретується за класифікацією J. Cohen: $r \approx 0.10$ малий ефект, $r \approx 0.30$ середній, $r \approx 0.50$ великий. Результати наведено у табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

Порівняння груп за U-критерієм Манна-Уїтні

Шкала	M $\pm$ SD Експ.	M $\pm$ SD Контр.	U	p	r
Самоефективність	21.17 $\pm$ 6.01	27.30 $\pm$ 5.12	288.0	<0.001	-0.626
Тривожність (STAI)	51.34 $\pm$ 11.01	51.77 $\pm$ 8.59	712.5	0.573	-0.075
Депресія (PHQ-9)	18.51 $\pm$ 7.03	11.93 $\pm$ 6.62	1163.0	<0.001	0.510
Асертивні дії	15.43 $\pm$ 5.97	16.80 $\pm$ 6.15	686.0	0.409	-0.109
Соціальний контакт	19.86 $\pm$ 5.69	16.23 $\pm$ 5.62	1048.5	0.006	0.362
Соціальна підтримка	19.66 $\pm$ 6.09	18.68 $\pm$ 6.72	828.0	0.570	0.075
Обережні дії	21.46 $\pm$ 4.32	15.32 $\pm$ 4.65	1290.0	<0.001	0.675
Імпульсивні дії	22.20 $\pm$ 4.81	18.20 $\pm$ 5.43	1090.5	0.002	0.416
Уникнення	21.74 $\pm$ 3.38	16.84 $\pm$ 5.78	1136.0	<0.001	0.475
Маніпулятивні дії	17.51 $\pm$ 5.15	17.55 $\pm$ 5.00	776.0	0.957	0.008
Асоціальні дії	19.31 $\pm$ 7.12	18.05 $\pm$ 6.74	864.5	0.353	0.123
Агресивні дії	16.83 $\pm$ 7.94	16.27 $\pm$ 6.83	757.0	0.902	-0.017

Примітка. Жирним виділено шкали зі статистично значущими відмінностями ($p < 0.05$). U значення критерію Манна-Уїтні; r розмір ефекту (рангово-бісеріальна кореляція).

Як видно з табл. 3.7, найбільші відмінності між групами зафіксовані за самоефективністю ($U = 288.0$, $p < 0.001$, $r = -0.626$) та депресією ($U = 1163.0$, $p < 0.001$, $r = 0.510$). За класифікацією J. Cohen ці значення відповідають великому розміру ефекту. Розлучені жінки демонструють нижчу самоефективність і вищу депресію, ніж нерозлучені, і ця відмінність велика за абсолютною величиною.

За тривожністю значущих відмінностей між групами не виявлено ($U = 712.5$, $p = 0.573$, $r = -0.075$). Розмір ефекту наближається до нуля. Цей результат відповідає попередній описовій статистиці і дозволяє стверджувати, що розлучення не є додатковим фактором особистісної тривожності у досліджуваній вибірці.

У копінг-стратегіях значущі відмінності встановлено для чотирьох субшкал. Обережні дії мають найбільший розмір ефекту ($r = 0.675$, $p < 0.001$). Уникнення ($r = 0.475$, $p < 0.001$), імпульсивні дії ($r = 0.416$, $p = 0.002$) та соціальний контакт ($r = 0.362$, $p = 0.006$) також демонструють значущі відмінності з середнім або наближеним до великого розміром ефекту. У розлучених жінок усі чотири стратегії виражені сильніше, ніж у нерозлучених. За субшкалами соціальної підтримки, асертивних, маніпулятивних, асоціальних та агресивних дій значущих відмінностей не зафіксовано.

Для відповіді на четверте дослідницьке питання проведено кореляційний аналіз. Розрахунок виконано за коефіцієнтом Спірмена окремо для експериментальної та контрольної груп. Застосовано поправку Холма на множинні порівняння, що зменшує ймовірність хибно значущих результатів при перевірці великої кількості гіпотез. Кореляційні матриці наведено у табл. 3.8 для експериментальної групи і у табл. 3.9 для контрольної. Для наочної інтерпретації результатів матриці також візуалізовано у вигляді теплових карт (рис. 3.5 для експериментальної та рис. 3.6 для контрольної групи).

Як видно з табл. 3.8 і рис. 3.5, в експериментальній групі найсильніший зв'язок зафіксовано між самоефективністю та депресією ($r = -0.63$, $p < 0.001$). Чим вища у жінки самоефективність, тим нижча її депресивна симптоматика. Тривожність і депресія помірно позитивно пов'язані ($r = 0.38$, $p < 0.05$), що відповідає клінічно відомій коморбідності цих станів і узгоджується з даними К. S. Kendler та колег (Kendler et al., 2003).

Серед зв'язків копінг-стратегій із показниками психоемоційного стану значущими виявилися три. Депресія позитивно корелює з маніпулятивними діями ($r = 0.36$, $p < 0.05$).

Таблиця 3.8.

Кореляції за коефіцієнтом Спірмена в експериментальній групі (n = 35)

Шк.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сам оеф.(1)	—	-0.23	- 0.63 ***	0.25	-0.14	-0.26	-0.02	- 0.38 *	-0.18	-0.16	0.20	0.13
Трив ож.(2)	-0.23	—	0.38 *	-0.02	-0.20	- 0.41 *	0.21	-0.08	0.29	0.04	0.08	-0.16
Депр .(3)	- 0.63 ***	0.38 *	—	-0.00	0.01	0.06	0.08	0.20	0.14	0.36 *	-0.09	-0.30
Асер т.(4)	0.25	-0.02	-0.00	—	0.07	-0.05	0.21	-0.23	0.33	-0.11	0.05	-0.15
Соц. Конт акт (5)	-0.14	-0.20	0.01	0.07	—	0.33	0.04	-0.24	0.08	0.09	-0.06	-0.10
Соц. Підт римк а (6)	-0.26	- 0.41 *	0.06	-0.05	0.33	—	-0.03	0.20	-0.08	-0.04	- 0.34 *	- 0.35 *
Обер еж.(7)	-0.02	0.21	0.08	0.21	0.04	-0.03	—	-0.03	-0.01	-0.09	0.29	-0.05
Імпу льси в. (8)	- 0.38 *	-0.08	0.20	-0.23	-0.24	0.20	-0.03	—	0.13	-0.04	-0.06	-0.11
Уни кн.(9)	-0.18	0.29	0.14	0.33	0.08	-0.08	-0.01	0.13	—	-0.27	0.14	-0.10
Мані пуля т. (10)	-0.16	0.04	0.36 *	-0.11	0.09	-0.04	-0.09	-0.04	-0.27	—	0.24	0.05
Асо ціал. (11)	0.20	0.08	-0.09	0.05	-0.06	- 0.34 *	0.29	-0.06	0.14	0.24	—	0.10
Агре с.(12)	0.13	-0.16	-0.30	-0.15	-0.10	- 0.35 *	-0.05	-0.11	-0.10	0.05	0.10	—

Примітка. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ (з поправкою Холма).

Самоефективність має від'ємний зв'язок із імпульсивними діями ($r = -0.38$, $p < 0.05$). Соціальна підтримка від'ємно пов'язана з тривожністю ($r = -0.41$, $p < 0.05$). Підтримка близьких сприяє зниженню напруження, тоді як імпульсивні рішення характерні для жінок з нижчою впевненістю у власних силах. Зв'язки

соціальної підтримки з показниками психоемоційного стану перетинаються з даними Р. А. Thoits (Thoits, 2011) про три механізми дії соціальної підтримки на психічне здоров'я.



Рис. 3.5. Кореляційна матриця за коефіцієнтом Спірмена в експериментальній групі (теплова карта)

Кілька субшкал SACS пов'язані між собою у експериментальній групі. Зокрема, соціальна підтримка від'ємно корелює із асоціальними ($r = -0.34$, $p < 0.05$) та агресивними діями ($r = -0.35$, $p < 0.05$). Жінки, які звертаються по підтримку, рідше демонструють поведінку, що порушує соціальні норми.

У контрольній групі (табл. 3.9, рис. 3.6) найсильніший зв'язок із депресією має субшкала уникнення ($r = 0.50$, $p < 0.001$). Жінки контрольної групи, які частіше вдаються до уникання, демонструють вищий рівень депресії. Самооефективність також має від'ємний зв'язок із депресією ($r = -0.38$, $p < 0.05$),

але слабший, ніж у експериментальній групі. Зв'язок депресії з тривожністю у контрольній групі не досягнув значущості ($r = 0.27$, $p > 0.05$).

Таблиця 3.9.

Кореляції за коефіцієнтом Спірмена у контрольній групі (n = 44)

Шк.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сам оеф.(1)	—	-0.16	-0.38*	0.00	0.08	0.01	-0.07	-0.30	-0.20	0.21	0.12	-0.10
Тривож.(2)	-0.16	—	0.27	-0.20	-0.11	0.04	0.25	0.04	0.18	0.23	-0.09	-0.25
Депр.(3)	-0.38*	0.27	—	0.13	0.06	-0.05	0.07	0.26	0.50***	-0.04	-0.09	0.10
Асерт.(4)	0.00	-0.20	0.13	—	0.13	-0.00	-0.08	-0.12	-0.07	-0.08	-0.02	0.02
Соц. Контакт (5)	0.08	-0.11	0.06	0.13	—	0.11	0.12	0.18	0.12	0.32*	0.14	-0.03
Соц. Підтримка (6)	0.01	0.04	-0.05	-0.00	0.11	—	0.08	0.23	0.10	-0.06	-0.22	0.15
Обереж.(7)	-0.07	0.25	0.07	-0.08	0.12	0.08	—	0.10	0.24	-0.20	-0.07	-0.02
Імпульсив. (8)	-0.30	0.04	0.26	-0.12	0.18	0.23	0.10	—	0.52***	-0.22	-0.02	0.07
Уникн.(9)	-0.20	0.18	0.50***	-0.07	0.12	0.10	0.24	0.52***	—	-0.15	0.13	0.09
Маніпулят.(10)	0.21	0.23	-0.04	-0.08	0.32*	-0.06	-0.20	-0.22	-0.15	—	0.32*	-0.13
Асоціал.(11)	0.12	-0.09	-0.09	-0.02	0.14	-0.22	-0.07	-0.02	0.13	0.32*	—	0.13
Агрес.(12)	-0.10	-0.25	0.10	0.02	-0.03	0.15	-0.02	0.07	0.09	-0.13	0.13	—

Примітка. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ (з поправкою Холма).

Виявлено також зв'язок між субшкалами уникнення та імпульсивних дій ($r = 0.52$, $p < 0.001$). Поєднання цих двох стратегій вказує на патерн

непродуктивного реагування. Маніпулятивні дії помірно пов'язані з соціальним контактом ($r = 0.32$, $p < 0.05$) та асоціальними діями ($r = 0.32$, $p < 0.05$).

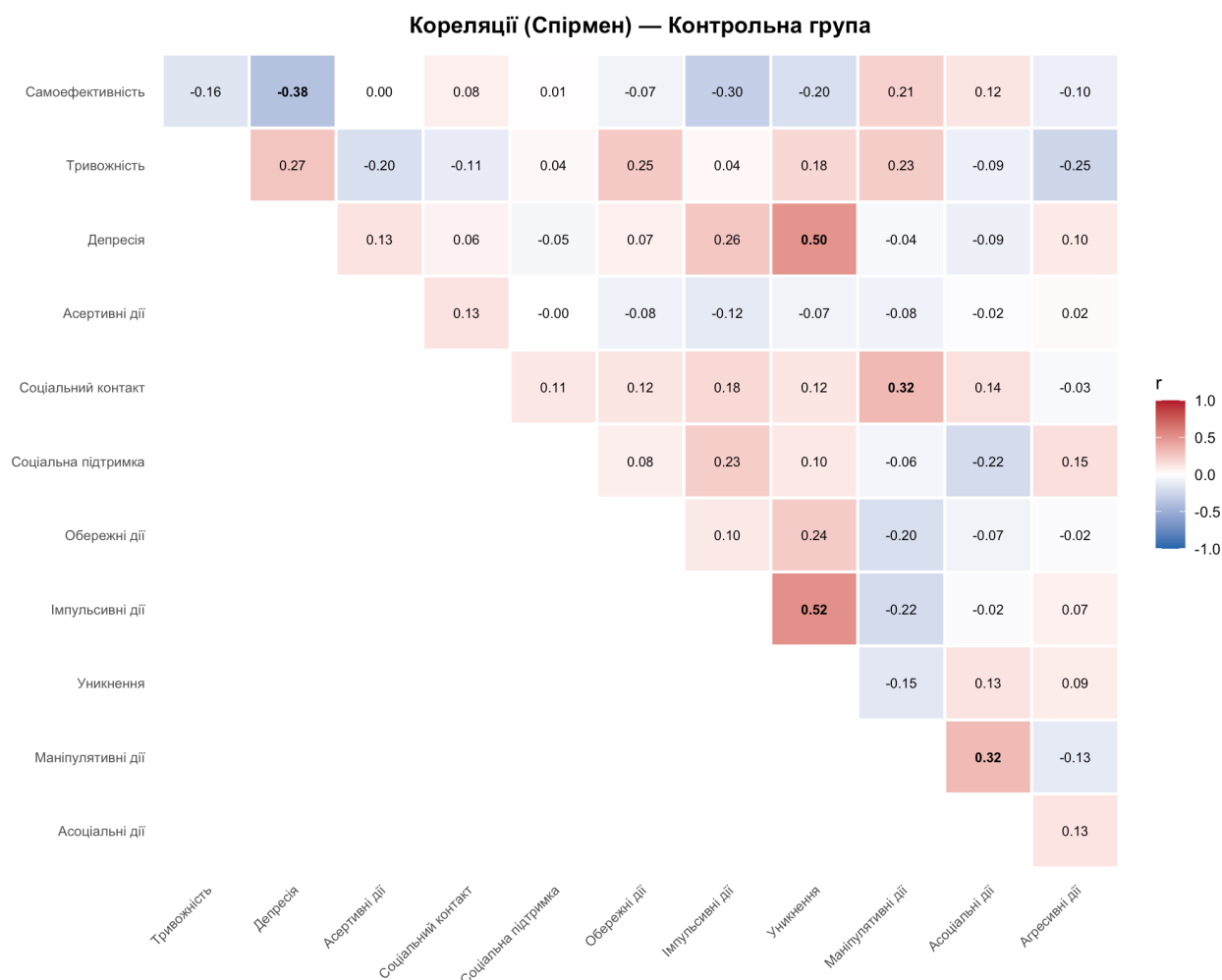


Рис. 3.6. Кореляційна матриця за коефіцієнтом Спірмена у контрольній групі (теплова карта)

Порівняння кореляційних патернів у двох групах виявляє кілька принципових відмінностей. У розлучених жінок депресія сильно пов'язана із самооефективністю ($r = -0.63$) та помірно з тривожністю ($r = 0.38$) та маніпулятивними діями ($r = 0.36$). У контрольній групі ключовим корелятом депресії стає уникнення ($r = 0.50$). Самооефективність як кореляєт депресії є присутньою у обох групах, проте у експериментальній групі ця асоціація майже вдвічі сильніша. Така картина свідчить про різні поведінкові механізми, через які підтримується депресивна симптоматика у двох групах. Можна припустити, що для розлучених жінок зниження самооефективності стає центральним

механізмом, тоді як у нерозлучених жінок депресія більшою мірою підтримується специфічним копінг-патерном уникнення.

Узагальнюючи дані описової статистики, перевірки нормальності, порівняння груп та кореляційного аналізу, можна стверджувати наступне. Самоефективність і депресія є двома показниками, за якими розлучені та нерозлучені жінки розрізняються найсильніше. Тривожність обох груп залишається на однаково високому рівні. У копінг-репертуарі специфічним для розлучення є посилення обережності, уникнення, імпульсивності та соціального контакту. Кореляційні структури вказують на провідну роль самоефективності у експериментальній групі. Перевірка цих припущень на регресійному рівні наведена у наступному підрозділі.

3.2. Регресійний аналіз предикторів порушення психоемоційного стану жінок після розлучення

У цьому підрозділі представлено результати ієрархічного регресійного аналізу, спрямованого на пошук відповіді на друге і третє дослідницькі питання. Метод ієрархічної регресії дозволяє послідовно оцінити внесок різних груп змінних у пояснення залежної змінної, контролюючи попередні предиктори. До того ж, ієрархічна структура дає змогу простежити, як ефект однієї змінної (зокрема факту розлучення) змінюється після введення в модель іншої (зокрема, самоефективності). Послідовне зменшення коефіцієнта при груповій змінній після введення самоефективності є непрямою ознакою опосередкованого впливу (медіації).

Побудовано три ієрархічні моделі. У Моделі 1 залежною змінною є депресія (PHQ-9), розрахунок проведено на повній вибірці ($n = 79$). У Моделі 2 залежною змінною є тривожність (STAI), розрахунок також на повній вибірці. Моделі 1 і 2 включають однакові предиктори. Це дозволяє безпосередньо порівнювати їх та простежити, чи має розлучення спільні чи різні ефекти на депресію і тривожність. Модель 3 побудована на підвибірці експериментальної

групи ($n = 35$) і призначена для пошуку внутрішніх предикторів депресії саме у розлучених жінок. У неї додатково включено копінг-субшкали та змінні, специфічні для досвіду розлучення (час після розлучення, ініціатор).

Перед побудовою регресій категорійні предиктори були перекодовані. Деякі категорії з низькою чисельністю об'єднано з суміжними, що покращує статистичну стабільність оцінок коефіцієнтів. У табл. 3.10 наведено остаточну схему перекодування разом із чисельністю кожної категорії та зазначенням референтної.

Таблиця 3.10.

Перекодування категорійних змінних для регресійного аналізу

Змінна	Категорії після перекодування	Референтна
Вік	до 35 років ($n = 25$); 36-45 років ($n = 40$); 46+ років ($n = 14$)	36-45 років
Діти	0-1 дитина ($n = 41$); 2 і більше ($n = 38$)	0-1 дитина
Зайнятість	Працює ($n = 70$); Не працює ($n = 9$)	Працює
Впевненість	високий ($n = 10$); середній ($n = 57$); низький ($n = 12$)	середній
Ініціатор	Ви ($n = 13$); Чоловік ($n = 12$); Спільне ($n = 10$)	Спільне
Час після розлучення	до 1 року ($n = 10$); 2-3 роки ($n = 17$); 4+ років ($n = 8$)	2-3 роки

Як видно з табл. 3.10, перекодування зведено до мінімально необхідного. Вікові категорії згруповано у три, оскільки у вихідних чотирьох категоріях молодша та середня частини мали схожі описові показники. Референтну категорію обрано таку, яка є найбільш чисельною у вибірці. Це підвищує точність оцінок інших категорій порівняно з референтною.

Модель 1 побудована для виявлення предикторів депресії на повній вибірці. На першому кроці введено соціально-демографічні контрольні змінні (вік, діти, зайнятість, рівень впевненості у майбутньому). На другому кроці додано групову змінну (розлучена або контрольна). На третьому кроці введено самооефективність. Така послідовність дозволяє оцінити внесок розлучення поверх демографічних чинників і простежити, чи зберігається цей внесок після врахування самооефективності. Підсумок кроків регресії наведено у табл. 3.11.

Таблиця 3.11.

Ієрархічна регресія: кроки моделі (DV = депресія, n = 79)

Крок	R ²	R ² скориг.	ΔR ²	F зміни	p зміни
1. Соціально-демографічні контролю	0.135	0.063	0.135	—	—
2. + Групова приналежність	0.283	0.212	0.148	14.61	<0.001
3. + Самоефективність	0.503	0.446	0.220	30.93	<0.001

Примітка. R² коефіцієнт детермінації; ΔR² зміна R² на даному кроці; F зміни F-критерій змін; p зміни значущість зміни R².

Як видно з табл. 3.11, соціально-демографічні контролю пояснюють 13.5% дисперсії депресії. На другому кроці введення групової змінної підвищує R² до 0.283. Зміна R² (ΔR² = 0.148) є статистично значущою (F = 14.61, p < 0.001). Тобто факт розлучення є значущим предиктором депресії незалежно від соціально-демографічних характеристик. На третьому кроці введення самоефективності суттєво покращує модель. R² зростає до 0.503, ΔR² = 0.220 (F = 30.93, p < 0.001). Фінальна модель пояснює понад 50% дисперсії депресії. При цьому при введенні самоефективності характер інших предикторів змінюється. Внесок групової приналежності перестає бути статистично значущим. Коефіцієнти фінальної моделі представлені у табл. 3.12.

Як видно з табл. 3.12, самоефективність є найсильнішим предиктором депресії (B = -0.66, p < 0.001). Зростання балу самоефективності на одну одиницю пов'язане зі зниженням бала депресії приблизно на 0.66 пункту. Значущими виявилися також предиктори віку: жінки до 35 років (B = -3.18, p < 0.05) і жінки 46 років і старші (B = -3.99, p < 0.05) мають нижчий рівень депресії, ніж жінки 36-45 років (референтна категорія). Можливе пояснення: серединний вік у нашій вибірці є періодом, коли поєднуються рольові навантаження, фінансовий тиск і питання ідентичності. Ці чинники можуть посилювати депресивний фон у жінок цього віку незалежно від факту розлучення.

Принципово важливим є те, що групова змінна у фінальній моделі стала незначущою (B = 1.89, p = 0.238). На другому кроці, до введення

самоефективності, вона була статистично значущою предикторкою. Така картина відповідає критерію опосередкованого ефекту (медіації). Розлучення впливає на депресію не безпосередньо, а через зниження самоефективності. Самоефективність є тим внутрішнім ресурсом, через який ефект розлучення «передається» на депресивну симптоматику. Виявлений медіаційний ефект безпосередньо відповідає на третє дослідницьке питання і підтверджує теоретичну рамку А. Bandura (Bandura, 1997).

Таблиця 3.12.

Коефіцієнти фінальної моделі 1 (DV = депресія, n = 79)

Предиктор	B	SE	t	p
Константа	30.80	3.59	8.58	<0.001
Вік: 46+ років (vs 36-45)	-3.99	1.77	-2.25	0.028
Вік: до 35 років (vs 36-45)	-3.18	1.51	-2.11	0.039
Зайнятість: Не працює (vs Працює)	3.14	2.06	1.52	0.133
Діти: 2 і більше (vs 0-1)	0.93	1.30	0.71	0.479
Впевненість: висока (vs середня)	2.88	2.00	1.44	0.154
Впевненість: низька (vs середня)	0.12	1.86	0.06	0.949
Група: Розлучена (vs Контрольна)	1.89	1.58	1.19	0.238
Самоефективність	-0.66	0.12	-5.56	<0.001

Примітка. $R^2 = 0.503$; R^2 скориг. = 0.446; $F(8, 70) = 8.85$, $p < 0.001$.
Перевірка нормальності залишків: $W = 0.976$, $p = 0.147$. Жирним виділено значущі предиктори ($p < 0.05$).

Перевірка нормальності залишків (тест Шапіро-Вілка, $W = 0.976$, $p = 0.147$) показала, що модель задовольняє припущенню про нормальний розподіл залишків. Це дозволяє вважати оцінки коефіцієнтів стабільними.

Модель 2 побудована за тією ж схемою, що і Модель 1. Залежною змінною є тривожність (STAI), предиктори та послідовність введення такі самі. Метою побудови такої моделі є перевірка, чи відрізняються ефекти розлучення і самоефективності на тривожність порівняно з депресією. Підсумок кроків регресії наведено у табл. 3.13.

Як видно з табл. 3.13, на жодному кроці зміна R^2 не досягає рівня значущості. Внесок соціально-демографічних контролів незначущий. Введення групової приналежності фактично не змінює модель ($\Delta R^2 = 0.001$, $p = 0.810$).

Введення самооефективності дещо покращує R^2 (до 0.079), але приріст $\Delta R^2 = 0.034$ не сягає значущості ($p = 0.115$).

Таблиця 3.13.

Ієрархічна регресія: кроки моделі (DV = тривожність, n = 79)

Крок	R^2	R^2 скориг.	ΔR^2	F зміни	p зміни
1. Соціально-демографічні контролю	0.044	-0.036	0.044	—	—
2. + Групова приналежність	0.045	-0.049	0.001	0.06	0.810
3. + Самооефективність	0.079	-0.027	0.034	2.55	0.115

Фінальна модель тривожності пояснює лише ~8% дисперсії і не є статистично значущою. Коефіцієнти фінальної моделі наведено у табл. 3.14.

Таблиця 3.14.

Коефіцієнти фінальної моделі 2 (DV = тривожність, n = 79)

Предиктор	B	SE	t	p
Константа	62.02	6.28	9.87	<0.001
Вік: 46+ років (vs 36-45)	-0.57	3.11	-0.19	0.854
Вік: до 35 років (vs 36-45)	-0.26	2.64	-0.10	0.921
Зайнятість: Не працює (vs Працює)	1.99	3.61	0.55	0.584
Діти: 2 і більше (vs 0-1)	-3.27	2.28	-1.43	0.156
Впевненість: висока (vs середня)	1.92	3.50	0.55	0.585
Впевненість: низька (vs середня)	1.79	3.26	0.55	0.583
Група: Розлучена (vs Контрольна)	-2.79	2.77	-1.01	0.318
Самооефективність	-0.33	0.21	-1.60	0.115

Примітка. $R^2 = 0.079$; R^2 скориг. = -0.027; $F(8, 70) = 0.75$, $p = 0.651$.

Як видно з табл. 3.14, жоден з предикторів не досягає рівня значущості. Найближчою до значущості є самооефективність ($B = -0.33$, $p = 0.115$), що показує тенденцію до того ж напрямку зв'язку, як і в Моделі 1, але слабшу. Групова приналежність ($B = -2.79$, $p = 0.318$) не вносить значущого внеску. Цей результат суттєво відрізняється від Моделі 1 і дає однозначну відповідь: тривожність на досліджуваній вибірці не пояснюється фактом розлучення.

Для наочного порівняння внеску розлучення у два показники психоемоційного стану на рис. 3.7 представлено ΔR^2 при додаванні групової

змінної у Моделі 1 (DV = депресія) та Моделі 2 (DV = тривожність) при контролі соціально-демографічних змінних.

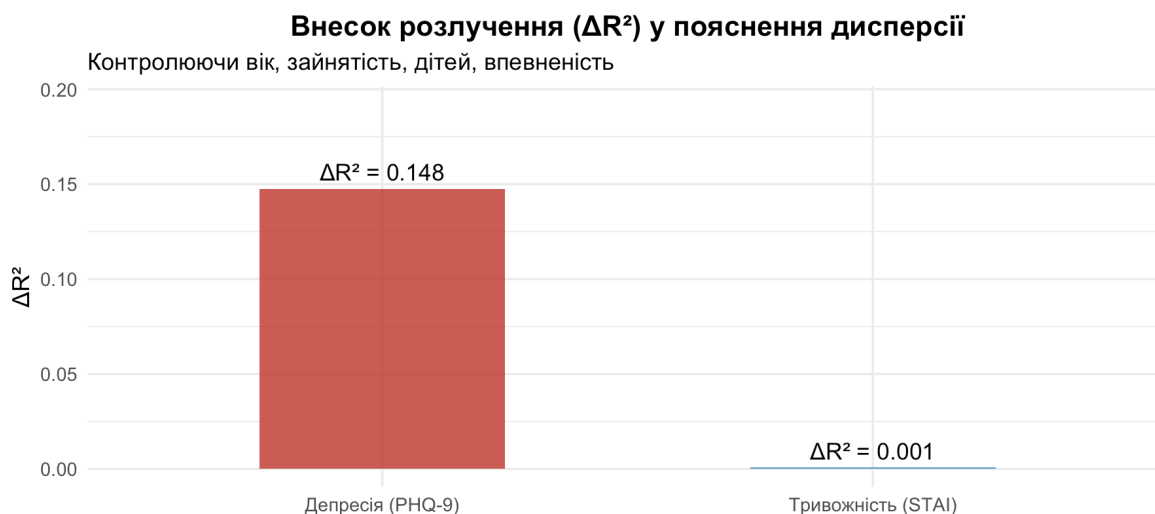


Рис. 3.7. Внесок розлучення у пояснення дисперсії депресії та тривожності (ΔR^2 , при контролі віку, зайнятості, дітей, рівня впевненості)

Як видно з рис. 3.7, факт розлучення пояснює 14.8% дисперсії депресії, але лише 0.1% дисперсії тривожності. Різниця між цими показниками складає більш ніж сто разів. Графік візуально підтверджує висновок про специфічність ефекту розлучення для депресії і відсутність такого ефекту для тривожності. Можливе пояснення такого результату полягає у тому, що тривожність на загальній вибірці перебуває на стабільно високому рівні ($M = 51.34$ в експериментальній та $M = 51.77$ у контр., при максимально можливому балі 80). Така тривожність може бути зумовлена ширшим соціальним контекстом, спільним для всіх жінок у вибірці. Зокрема, для українських жінок у 2025 році це поєднання воєнних дій, економічної нестабільності та постійної невизначеності. Подібне зростання фонові тривожності у воєнний період зафіксовано Н. Савелюк (Савелюк, 2022) у дослідженні студентської молоді. У структурі психоемоційного порушення жінок після розлучення тривожність і депресія мають різну природу і повинні розглядатися окремо.

Модель 3 побудована для уточнення внутрішніх предикторів депресії саме у розлучених жінок ($n = 35$). Раніше було встановлено, що серед розлучених жінок виявляються специфічні кореляційні зв'язки депресії із самоефективністю

та маніпулятивними діями. Окремий аналіз дозволяє перевірити, чи зберігається ефект самоефективності при контролі інших чинників, та оцінити внесок специфічних для розлучення змінних (часу після розлучення, ролі ініціатора), а також копінг-стратегій уникнення та імпульсивних дій, які демонстрували значущі відмінності між групами.

У модель введено сім предикторів: самоефективність, дві копінг-субшкали (імпульсивні дії, уникнення), дві дам-змінні часу після розлучення (до 1 року vs 2-3 роки; 4+ років vs 2-3 роки) і дві дам-змінні ініціатора розлучення (Ви vs Спільне; Чоловік vs Спільне). Коефіцієнти моделі наведено у табл. 3.15.

Таблиця 3.15.

Коефіцієнти регресійної моделі 3 (DV = депресія, розлучені жінки, n = 35)

Предиктор	B	SE	t	p
Константа	21.97	9.69	2.27	0.032
Самоефективність	-0.69	0.17	-4.05	<0.001
Імпульсивні дії (SACS)	0.11	0.23	0.48	0.637
Уникнення (SACS)	0.54	0.30	1.77	0.088
Час: 4+ років (vs 2-3 роки)	2.63	2.44	1.08	0.290
Час: до 1 року (vs 2-3 роки)	-1.09	2.19	-0.50	0.623
Ініціатор: Ви (vs Спільне)	-4.89	2.49	-1.96	0.060
Ініціатор: Чоловік (vs Спільне)	-4.27	2.70	-1.58	0.126

Примітка. $R^2 = 0.542$; R^2 скориг. = 0.423; $F(7, 27) = 4.56$, $p = 0.002$. Жирним виділено значущі предиктори ($p < 0.05$).

Як видно з табл. 3.15, модель є статистично значущою ($F(7, 27) = 4.56$, $p = 0.002$) і пояснює 54.2% дисперсії депресії серед розлучених жінок. Скорегований R^2 (0.423) залишається на доброму рівні, що означає: модель не переоптимізована на підвибірці. Єдиним значущим предиктором виступає самоефективність ($B = -0.69$, $p < 0.001$). Вплив самоефективності на депресію у розлучених жінок є навіть сильнішим, ніж на повній вибірці (де $B = -0.66$). Зниження самоефективності на одну одиницю пов'язане зі зростанням депресії приблизно на 0.69 балів.

Два предиктори наближаються до рівня значущості. Уникнення ($B = 0.54$, $p = 0.088$) виявляє тенденцію до позитивного зв'язку з депресією: чим більше

жінка вдається до уникання, тим вища її депресивна симптоматика. Цей результат відповідає попереднім даним кореляційного аналізу. Збільшення вибірки, ймовірно, дозволило би зафіксувати цей зв'язок як значущий. Дані щодо ролі уникнення узгоджуються з мета-аналізом A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema та S. Schweizer (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010), у якому уникнення стабільно асоціювалося з підвищеною психопатологією, в тому числі депресивною симптоматикою.

Друга тенденція стосується ролі ініціатора розлучення. Жінки, які самі ініціювали розлучення, мають у середньому на ~5 балів нижчий рівень депресії, ніж жінки, у яких рішення про розлучення було спільним ($B = -4.89$, $p = 0.060$). У жінок, у яких розлучення ініціював чоловік, депресія також нижча на ~4 бали ($B = -4.27$, $p = 0.126$), хоча цей коефіцієнт ще далі від рівня значущості. Загальний знак коефіцієнтів узгоджується з відомою закономірністю: відчуття контролю над важливою життєвою подією є захисним фактором адаптації. Цей висновок відповідає лінії досліджень P. Amato (Amato, 2000) та E. M. Netherington (Netherington, 2003), а також теоретичній моделі вивченої безпорадності M. Seligman (Seligman, 1975).

Час, що минув після розлучення, у моделі виявився незначущим (всі $p > 0.29$). На вибірці у 35 жінок, де розподіл за категоріями часу нерівний, цей результат варто тлумачити обережно. Можливе пояснення дає підхід G. A. Bonanno (Bonanno, 2004) і M. Malgaroli, I. R. Galatzer-Levy та G. A. Bonanno (Malgaroli, Galatzer-Levy, & Bonanno, 2017), згідно з яким траєкторії адаптації до розлучення є неоднорідними. Лінійне моделювання часу як предиктора може не відображати реальну динаміку відновлення.

Три побудовані моделі узгоджуються між собою і дозволяють дати чіткі відповіді на друге і третє дослідницькі питання. Для нашої вибірки факт розлучення є предиктором депресії, але цей вплив опосередковується самоефективністю. Самоефективність є тим внутрішнім ресурсом, через який передається ефект втрати стосунків на психоемоційний стан. Цей висновок повторює лінію A. Bandura (Bandura, 1997) і узгоджується з даними O.

Davarinejad та співавторів (Davarinejad et al., 2022), у яких самоефективність впливає на адаптацію опосередковано через самоспівчуття. У нашій моделі ми не вимірювали самоспівчуття, проте сама роль самоефективності як медіатора підтверджується.

У порівнянні з результатами Н. Wang та Р. Amato (Wang & Amato, 2000) наш висновок є посиленням. Автори виокремили три групи чинників адаптації до розлучення (стресори, ресурси, суб'єктивне бачення), серед яких самоефективність окремо не виділялася. У нашій моделі самоефективність виявилася сильнішою за всі інші змінні, включно з фактом розлучення. Таке зміщення, можливо, пояснюється культурним контекстом і періодом проведення дослідження.

Окремою рамкою для зіставлення є метааналіз J. Anglim, S. Horwood, L. D. Smillie, R. J. Marrero та J. K. Wood (Anglim et al., 2020). У ньому показано, що риси Великої п'ятірки, особливо нейротизм і сумлінність, пояснюють значну частину дисперсії суб'єктивного благополуччя. У нашому дизайні особистісні риси не вимірювалися, що становить обмеження інтерпретації. Можливо, частина ефекту, який ми атрибуємо самоефективності, насправді відображає глибший вплив особистісної організації. Самоефективність і нейротизм у літературі стабільно негативно корелюють. У наступних дослідженнях доцільне додавання короткої форми опитувальника Великої п'ятірки для контролю цього шару.

Результат щодо тривожності уточнює, але не суперечить попередній літературі. D. A. Sbarra з колегами (Sbarra et al., 2014) та E. M. Hetherington (Hetherington, 2003) описували тривожність як один із ключових компонентів адаптації після розлучення. У нашій вибірці тривожність також висока, але вона висока в обох групах. Це уточнення важливе: тривожність є проявом загального стресового фону, на якому розгортається розлучення, тоді як депресія є специфічною реакцією на саме розірвання стосунків.

У дослідженні E. Kislev (Kislev, 2021) на матеріалі європейських даних показано, що шлюбний статус впливає на well-being диференційовано залежно

від культурного контексту. У країнах із розвиненими інститутами соціальної підтримки розрив у благополуччі між розлученими і одруженими меншає, тоді як у країнах із меншою інституційною підтримкою цей розрив посилюється. Україна 2025 року перебуває у специфічному становищі: формальні інституційні ресурси послаблені війною, неформальна соціальна підтримка (родина, друзі) часто розділена між країнами через міграцію. Такий контекст радше підсилює, ніж пом'якшує, психоемоційне порушення у розлучених жінок. Це частково пояснює великий розмір ефекту за депресією ($r = 0.510$) у нашій вибірці.

Внутрішня структура чинників депресії серед розлучених жінок відповідає основним лініям літератури. Найсильніший корелят і предиктор депресії, самоефективність, працює узгоджено зі своєю теоретичною роллю за А. Bandura. Уникнення як копінг наближається до значущості, що відповідає мета-аналізу А. Aldao, S. Nolen-Hoeksema та S. Schweizer (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) та лінії досліджень S. Nolen-Hoeksema (Nolen-Hoeksema, 1991). Роль суб'єктності у переживанні розлучення, виявлена через ефект ініціатора, корелює з висновками Р. Amato (Amato, 2000) і Е. М. Netherington (Netherington, 2003): жінки, які самі прийняли рішення про розлучення, опиняються у позиції суб'єкта подій.

Сучасніший огляд G. A. Bonanno та співавторів (Bonanno et al., 2023) розширює вихідну тезу про гетерогенні траєкторії адаптації. У ньому показано, що індивідуальні відмінності у вихідних ресурсах (самоефективність, соціальна підтримка, попередній досвід подолання) є сильнішими предикторами траєкторії, ніж сама подія розлучення. Наш висновок про центральну роль самоефективності узгоджується з цією рамкою. Водночас крос-секційний дизайн нашого дослідження не дозволяє виокремити окремі траєкторії (резильєнтну, відновлювальну, хронічного дистресу, відстроченого дистресу). Для повноцінного аналізу траєкторій потрібен лонгітюд із мінімум трьома хвилями вимірювання, що залишається перспективою подальшої роботи.

У дослідженні Н. Шевченко та К. Шульц (Шевченко & Шульц, 2025), проведеному на українській вибірці жінок після розлучення, виявлено пов'язані

з нашими результатами закономірності: знижену впевненість у власних можливостях, перевагу пасивних копінг-стратегій, підвищений рівень тривожно-депресивної симптоматики. Наша робота доповнює це доказом про специфічність ефекту саме для депресії, тоді як тривожність у воєнному контексті стає неспецифічною. Збіг ключових знахідок на двох незалежних українських вибірках підвищує впевненість у генералізованості висновку: самоефективність є центральним ресурсом адаптації жінок після розлучення в українському контексті 2020-х років.

У дослідженні є кілька обмежень, які варто врахувати при інтерпретації результатів. По-перше, обсяг вибірки ($n = 79$) є достатнім для основних статистичних тестів, проте обмежує можливості тоншого аналізу (виокремлення підгруп за траєкторіями, тестування багатопараметричних взаємодій). По-друге, перетинний дизайн не дозволяє робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки; виявлений медіаційний патерн потребує перевірки на лонгітюдних даних. По-третє, серед потенційних медіаторів виміряно лише самоефективність, тоді як у літературі розглядаються також самоспівчуття (Neff, 2003; Davarinejad et al., 2022) і резильєнтність як альтернативні внутрішні ресурси. По-четверте, онлайн-збір даних дає селекційне зміщення на користь жінок з доступом до інтернету і базовим рівнем технологічної грамотності. По-п'яте, воєнний контекст збору даних накладає системний шар, який неможливо повністю відокремити від ефекту розлучення; це найкраще видно з результатів щодо тривожності.

3.3. Психологічні рекомендації щодо подолання порушень психоемоційного стану жінок після розлучення

У цьому підрозділі представлено систему психологічних рекомендацій, побудовану на основі емпіричних результатів дослідження і спрямовану на виконання п'ятого завдання роботи. Рекомендації організовані таким чином: спочатку викладені загальні принципи побудови психологічної підтримки, що

впливають із виявленої структури психоемоційного порушення. Далі представлені конкретні мішені та форми роботи з самоефективністю, копінг-стратегіями, суб'єктністю та тривожністю. Окремо розглядається диференціація рекомендацій залежно від обставин розлучення (часу після розлучення, ролі ініціатора, наявності дітей) та форматні рекомендації щодо вибору індивідуальних, групових і цифрових форм роботи. Рекомендації визначають мішені і напрямки роботи, які мають доказову основу в емпіричних результатах нашого дослідження і у міжнародній літературі.

Емпіричні результати дозволяють сформулювати кілька принципів, на яких має базуватися робота з розлученими жінками. По-перше, психоемоційне порушення у розлучених жінок є комплексним: тривожність і депресія мають різну природу і потребують різних форм роботи. По-друге, самоефективність є центральним ресурсом, через який реалізуються інші впливи, тож вона має бути основною мішенню втручань. По-третє, адаптація розгортається у часі і залежить від обставин розлучення. Єдиного протоколу для всіх жінок бути не може. У табл. 3.16 представлено зв'язок між емпіричними висновками нашого дослідження та визначеними на їх основі мішенями психологічної роботи.

Як видно з табл. 3.16, основних мішеней психологічної роботи з розлученими жінками виокремлено шість. Найвагомішою є мішень самоефективності, що впливає з її центральної ролі у регресійній моделі. Решта мішеней логічно доповнюють основну і охоплюють різні рівні психоемоційного порушення.

Підвищення самоефективності є першочерговим завданням психологічної підтримки жінок після розлучення. У нашому дослідженні самоефективність пояснила 22.0% дисперсії депресії додатково до інших змінних і виявилася сильнішим предиктором, ніж сам факт розлучення. Це означає, що інтервенції, спрямовані на самоефективність, мають високий потенціал для зниження депресивних проявів.

Таблиця 3.16.

Емпіричні висновки дослідження та мішені психологічної роботи

Емпіричний висновок	Мішень роботи	Очікуваний результат
Самоефективність знижена у експериментальній групі ($M = 21.17$ проти 27.30) і медіює зв'язок розлучення-депресія	Підвищення самоефективності	Зниження депресії (PHQ-9)
Уникнення у експериментальній групі підвищене ($M = 21.74$ проти 16.84) і наближається до значущості як предиктор депресії ($p = 0.088$)	Зниження уникання у копінг-репертуарі	Зниження депресії
Жінки, які самі ініціювали розлучення, мають тенденцію до нижчої депресії ($B = -4.89$, $p = 0.060$)	Відновлення суб'єктності у прийнятті рішень	Зниження депресії
Тривожність висока в обох групах ($M \approx 51$) і не пояснюється розлученням	Робота з тривожністю окремо від депресії	Зниження тривожності (STAI)
Маніпулятивні дії корелюють з депресією у експериментальній групі ($r = 0.36$)	Робота з прямим вираженням потреб	Зниження депресії, поліпшення стосунків
Соціальна підтримка негативно пов'язана з тривожністю ($r = -0.41$)	Активізація соціальної мережі	Зниження тривожності

За концепцією А. Bandura (Bandura, 1997), самоефективність формується через чотири джерела: безпосередній досвід подолання (mastery experience), вікарний досвід (vicarious experience), вербальне переконання (verbal persuasion) та інтерпретацію тілесних реакцій (physiological and affective states). Кожне з цих джерел має конкретні практичні аналоги у роботі з розлученими жінками. Систематизація цих аналогів представлена у табл. 3.17.

Як видно з табл. 3.17, чотири джерела самоефективності утворюють збалансовану систему втручань. Жодне з них не є самодостатнім, але разом вони покривають усі рівні формування цього ресурсу. У практичній роботі рекомендовано не покладатися лише на один тип втручання, а поєднувати їх. Зокрема, групи підтримки одночасно забезпечують вікарний досвід і вербальне переконання, тоді як індивідуальна терапія здатна додати безпосередній досвід

подолання через структуровані домашні завдання та роботу з тілесними реакціями.

Таблиця 3.17.

Чотири джерела самоефективності за А. Bandura та практичні прийоми у роботі з розлученими жінками

Джерело за Bandura (1997)	Зміст	Практичні прийоми у роботі з розлученими жінками
Безпосередній досвід подолання (mastery experience)	Реальний досвід успішного виконання посильних завдань	Постановка маленьких посильних завдань (від побутових до фахових); ведення щоденника досягнень; відстеження успішних випадків подолання
Вікарний досвід (vicarious experience)	Спостереження за тим, як з аналогічними проблемами справляються інші	Залучення жінок до груп підтримки розлучених; наративні матеріали і життєві історії жінок, які успішно адаптувалися
Вербальне переконання (verbal persuasion)	Підтримка значущих людей, слова заохочення	Робота з фахівцем у напрямку конкретного підкріплення; залучення сім'ї, друзів, психологічних спільнот
Інтерпретація тілесних реакцій (physiological and affective states)	Спосіб, у який людина пояснює собі свої тілесні відчуття у моменті стресу	Перенавчання інтерпретації тілесних реакцій (наприклад: тремор перед розмовою як «знак готовності», а не «знак слабкості»); дихальні і тілесні практики

Окремою лінією роботи є зменшення румінацій. S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco та S. Lyubomirsky (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008) показали, що пасивне прокручування думок про колишнього партнера або про невдалий шлюб знижує здатність до прийняття рішень. У термінах нашого дослідження це опосередковано призводить до зниження самоефективності, а через неї до зростання депресії. Психологу варто застосовувати техніки переключення уваги, поведінкової активації, а також тренінги розв'язання проблем. До цього напрямку також належить робота з самоспівчуттям, оскільки К. D. Neff (Neff, 2003) описала самоспівчуття як здоровішу альтернативу

самокритиці, що особливо важливо для жінок, які звинувачують себе у розпаді шлюбу.

Уникнення як копінг-стратегія у розлучених жінок виражене сильніше, ніж у нерозлучених ($M = 21.74$ проти 16.84 , $p < 0.001$), і у регресійній моделі наближається до рівня значущості як предиктор депресії. У термінах двовимірної моделі S. E. Hobfoll, C. L. Dunahoo, Y. Ben-Porath та J. Monnier (Hobfoll, Dunahoo, Ben-Porath, & Monnier, 1994) уникання поєднує пасивну і неконструктивну орієнтацію. Воно тимчасово зменшує дискомфорт, але блокує реальне розв'язання проблем і призводить до ізоляції. Поряд з униканням значущі відмінності зафіксовано для імпульсивних дій ($M = 22.20$ проти 18.20). Окрему мішень роботи становлять маніпулятивні дії, які корелюють з депресією у експериментальній групі ($r = 0.36$). Систематизацію методів роботи з кожною стратегією наведено у табл. 3.18.

Як видно з табл. 3.18, цільові копінг-стратегії можна поділити на три категорії. Перша це стратегії, які потребують зниження: уникнення, імпульсивні і маніпулятивні дії. Друга категорія включає стратегії, які потребують збереження з балансуванням: обережні дії і соціальний контакт. Третя категорія стосується тих стратегій, які варто активізувати, насамперед соціальної підтримки. Методи роботи з кожною стратегією мають доказову основу. Зокрема, градуїований вплив і поведінкова активація відомі як ефективні техніки роботи з униканням у когнітивно-поведінковій терапії. Цей напрямок підтверджується мета-аналізом A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema та S. Schweizer (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010), у якому зниження дезадаптивних стратегій дає більший ефект, ніж напрацювання нових адаптивних стратегій.

У Моделі 3 жінки, які самі ініціювали розлучення, продемонстрували тенденцію до нижчої депресії ($B = -4.89$, $p = 0.060$). Цей результат відповідає лінії P. Amato (Amato, 2000), E. M. Hetherington (Hetherington, 2003) та теоретичній моделі вивченої безпорадності M. Seligman (Seligman, 1975). Сприйняття себе як суб'єкта подій є захисним фактором. У нашій вибірці 37.1% жінок самі ініціювали розлучення, у 34.3% розлучення ініціював чоловік, у 28.6% воно було

спільним рішенням. У жінок, які не були ініціаторками, відчуття контролю порушується вже самим фактом ситуації.

Таблиця 3.18.

Цільові копінг-стратегії та методи психологічного втручання

Стратегія	Стан у експериментальній групі	Напрямок зміни	Психологічні методи
Уникнення	Підвищене ($M = 21.74$; $r = 0.475$ між групами)	Зниження	Градуїований вплив (graded exposure); поведінкова активація; робота з тривожним передбаченням наслідків
Імпульсивні дії	Підвищене ($M = 22.20$; $r = 0.416$)	Зниження	Тренінг паузи перед дією; техніки емоційної регуляції; ведення журналу імпульсивних рішень та їхніх наслідків
Маніпулятивні дії	На рівні контр., але корелює з депресією ($r = 0.36$)	Зниження	Тренінг прямого вираження потреб; асертивний тренінг; робота над переконаннями про неможливість прямо просити про потрібне
Обережні дії	Підвищене ($M = 21.46$; $r = 0.675$)	Підтримати з балансом	Не патологізувати; додати асертивності; балансувати з активним пошуком розв'язань
Соціальний контакт	Підвищене ($M = 19.86$)	Скерувати	Допомогти спрямувати у конструктивне русло (групи підтримки, нові спільноти), а не у пошук швидкої заміни партнера
Соціальна підтримка	На рівні контр.	Активізувати	Активізація соціальної мережі; робота з бар'єрами звернення по допомогу; залучення нових форм підтримки

Емпірична частина дозволяє кількісно прогнозувати ефект інтервенцій, спрямованих на основні мішені. Самоефективність у Моделі 1 пояснила 22.0% дисперсії депресії додатково до інших змінних ($\Delta R^2 = 0.220$), а коефіцієнт регресії становив $B = -0.66$. Це означає, що збільшення балу самоефективності

на одне стандартне відхилення вибірки ($SD \approx 6.2$) очікувано асоціюється зі зниженням балу PHQ-9 приблизно на 4 пункти. У клінічному вимірі це перехід із категорії помірної депресії в категорію легкої, або з легкої — у мінімальну. Систематизацію механізму мішень $\rightarrow$ механізм $\rightarrow$ інтервенція $\rightarrow$ очікуваний ефект подано у табл. 3.19.

Таблиця 3.19.

Мішені психологічного втручання, механізм впливу через медіатор і очікуваний ефект на основі емпіричної моделі

Мішень	Механізм впливу	Інтервенція	Очікуваний ефект
Самоефективність	Прямий: 22% дисперсії депресії; медіатор зв'язку розлучення $\rightarrow$ депресія	КПТ, тренінги майстерності, групи підтримки на 4 джерелах Bandura	Зниження PHQ-9 на ≈ 4 пункти за +1 SD самоефективності
Уникання у копіngu	Тенденція ($B = 0.54, p = 0.088$); підсилює депресію через блокування адаптивних дій	Поведінкова активація, градуйований вплив (graded exposure)	Часткове зниження депресії; ефект найсильніший у поєднанні з роботою із самоефективністю
Маніпулятивні дії	Корелят депресії у експериментальній групі ($r = 0.36$); вплив через зруйновані стосунки	Асертивний тренінг, тренінг прямого вираження потреб	Зниження депресії і поліпшення якості міжособистісних стосунків
Суб'єктність	Тенденція ($B = -4.89, p = 0.060$ для ініціаторок); захисний фактор	Когнітивне реструктурування, постановка реалістичних цілей	Зниження депресії на $\approx 4-5$ балів за відновлення активної позиції
Соціальна підтримка	Корелят тривожності ($r = -0.41$); активний ресурс	Активізація соціальної мережі, групи підтримки	Зниження тривожності за умови стабільної підтримки

У табл. 3.19 видно, що інтервенції, які впливають одночасно на кілька мішень, мають кумулятивний потенціал. У клінічній практиці це переважно поєднання індивідуальної когнітивно-поведінкової терапії (для самоефективності і уникання) з груповим форматом (для суб'єктності і соціальної підтримки).

У практичній роботі допомога відновити суб'єктність полягає у переорієнтації уваги жінки з самого факту розлучення на те, які кроки вона може зробити далі. Жінка не контролює минуле, але контролює власні рішення у теперішньому. Корисними є техніки постановки реалістичних цілей, побудова життєвих планів на короткостроковий і середньостроковий період, ведення щоденника прийнятих рішень і досягнень. Окремою лінією роботи є переосмислення ситуації. У підході S. Folkman (Folkman, 2008) та R. G. Tedeschi і L. G. Calhoun (Tedeschi & Calhoun, 2004) криза розглядається не лише як втрата, а й як можливість для перебудови ідентичності і життєвих пріоритетів. У вітчизняній традиції споріднену лінію представляє концепція посттравматичного життєтворення Т. М. Титаренко (Титаренко, 2020; 2022), у якій криза інтерпретується як можливість для реконструкції власного життєвого світу.

Тривожність у нашій вибірці однаково висока в обох групах ($M \approx 51$) і не пояснюється розлученням. Це означає, що тривожно-депресивні прояви у розлучених жінок потребують комбінованого підходу. Депресія опрацьовується через ресурси, специфічні для розлучення (самоефективність, копінг), а тривожність через техніки, що працюють із загальним рівнем напруження. Корисними є дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація, заземлення, навички усвідомленості. Мета-аналіз A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema та S. Schweizer (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) показує, що когнітивна переоцінка стабільно знижує тривожність. У практичній роботі це переформулювання негативних інтерпретацій ситуацій, з якими жінка стикається у повсякденному житті.

На основі чотирьох джерел самоефективності за А. Bandura (Bandura, 1997) розроблено орієнтовний 10-сесійний протокол для індивідуальної або малогрупової роботи з розлученими жінками. Протокол подано у табл. 3.20.

Таблиця 3.20.

**Орієнтовний сесійний протокол підвищення самоефективності у
розлучених жінок (10 сесій, 60-90 хв кожна)**

Сесія	Тема	Джерело за Bandura	Ключові техніки
1	Знайомство, формулювання запиту, психоосвіта	—	Контрактування, психоосвіта про самоефективність
2	Аналіз поточного рівня самоефективності у різних доменах	Інтерпретація тілесних реакцій	Шкала Шварцера-Єрусалема, картування ресурсів і дефіцитів
3	Постановка реалістичних малих цілей на тиждень	Безпосередній досвід подолання	SMART-цілі, поведінкова активація
4	Робота з негативною інтерпретацією тілесних реакцій	Інтерпретація тілесних реакцій	Когнітивна переоцінка, заземлення
5	Введення вікарного компонента: історії успішних жінок	Вікарний досвід	Наративні матеріали, обговорення
6	Робота з підтримкою значущих інших, навички просити допомогу	Вербальне переконання	Асертивний тренінг
7	Закріплення першого циклу: огляд досягнень, корекція цілей	Безпосередній досвід подолання	Щоденник досягнень, шкалування прогресу
8	Перехід від реактивного до проактивного: довгострокові цілі	Безпосередній досвід подолання	Побудова плану на 3-6 місяців
9	Робота з рецидивами: що робити при поверненні відчуття безпорадності	Інтерпретація тілесних реакцій	Картування тригерів, план дій при кризі
10	Підсумкова сесія: фіксація змін, план самопідтримки	—	Повторне заповнення шкали, лист підтримки собі

Як видно з табл. 3.20, протокол охоплює всі чотири джерела самоефективності і структурно перебудовує внутрішній досвід розлученої

жінки. Він не є остаточним і може бути модифікований у процесі роботи: за наявності гострих тривожних епізодів додаються сесії з релаксаційного тренування, а при вираженому уникненні – сесії на градуйований вплив. Протокол можна реалізувати як в індивідуальному, так і в груповому форматі (4-6 учасниць). У групі додатковою перевагою є посилений вікарний компонент (3-6 сесія) за рахунок реальних історій інших жінок із групи.

У воєнному контексті важливою є робота з толерантністю до невизначеності. Г. Юрчинська та Л. Масельська (Юрчинська & Масельська, 2024) на вибірці жінок-мігранток показали, що саме толерантність до невизначеності пов'язана з вищим рівнем благополуччя. Розлучена жінка фактично переживає одночасно дві кризи: розпад стосунків і загальну тривогу через війну. Фахова психологічна підтримка має враховувати обидва шари. У плані ресурсів соціальної підтримки результати Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер та К. В. Терещенко (Карамушка, Креденцер, & Терещенко, 2023) показують, що активний копінг і пошук підтримки тісно корелюють із благополуччям в умовах війни.

Дані дослідження показують, що жінки після розлучення не є однорідною групою. Залежно від часу після розлучення, ролі ініціатора, наявності нових стосунків (8 із 35 жінок експериментальної групи вступили у повторний шлюб), а також від наявності дітей, профіль потреб у психологічній підтримці суттєво відрізняється.

Для жінок у перший рік після розлучення (28.5% експериментальної групи) пріоритет це стабілізація емоційного стану, безпечне переживання горювання, базові навички самопідтримки. У цей період активне поведінкове втручання, спрямоване на нові життєві структури, може бути передчасним. Для жінок, які знаходяться у проміжку 2-3 років після розлучення (48.6%), на перший план виходить робота з відновленням життєвих структур, повернення до соціальної активності, перегляд ідентичності. Для жінок з 4 і більше років після розлучення (22.9%), особливо тих, хто залишається у хронічному дистресі, доцільні глибші форми психотерапевтичної роботи, що враховують можливі особистісні

фактори. Як показали M. Malgaroli, I. R. Galatzer-Levy та G. A. Bonanno (Malgaroli, Galatzer-Levy, & Bonanno, 2017), для близько 10-15% людей після розлучення розвивається саме хронічна траєкторія, і вона потребує більш інтенсивної підтримки.

Окремої уваги потребують жінки, у яких розлучення ініціював чоловік (34.3% експериментальної групи). У них до болю розриву додається втрата контролю над ситуацією. Перший крок у психологічній роботі з такою клієнткою це відновлення відчуття суб'єктності бодай у малих, повсякденних рішеннях. Жінки з дітьми (94.3% експериментальної групи) переживають додаткові виклики, пов'язані з одноосібним батьківством і необхідністю підтримувати контакт з колишнім чоловіком з питань опіки. У роботі з ними важливо враховувати рольове перенавантаження, обмежений ресурс часу для відновлення, потенційне почуття провини перед дитиною.

Окремою лінією диференціації є наявний на момент звернення статус стосунків. У нашій експериментальній групі 8 із 35 жінок (22.9%) на момент дослідження вступили у повторний шлюб. Решта 27 жінок (77.1%) залишалися самотніми або у нетривалих стосунках без формального оформлення. Кожна з цих ситуацій формує власний пріоритет психологічної роботи.

Для жінок у повторному шлюбі основною мішенню є профілактика повторення дезадаптивних патернів стосунків. Особливо це актуально, якщо новий шлюб укладено протягом перших 1-2 років після розлучення, коли психоемоційний стан ще не стабілізувався. Ризик — перенос невирішених тем (страх покинутості, ригідні рольові очікування, патерни залежної поведінки) у нові стосунки. Робота включає аналіз вибору партнера, відстеження повторюваних патернів, формування навичок здорової близькості.

Для самотніх жінок акценти інші: робота з ідентичністю поза партнерською роллю, реконструкція життєвого простору, відмова від тиску негайного пошуку нових стосунків. У жінок 36-45 років (середній вік нашої вибірки) додається тиск суспільних і родинних очікувань щодо «нової сім'ї», який сам собою може посилювати депресивний фон.

Для жінок у транзитному періоді (нерегулярні побачення, нетривалі стосунки) пріоритетом є робота із суб'єктивним вибором партнера і запобіганню втечі у нові залежні стосунки як форми уникання.

Формат психологічної підтримки може бути різним. Індивідуальна терапія підходить для жінок з вираженою тяжкою депресією (у нашій вибірці це 24 із 35 жінок експериментальної групи, тобто 68.6%). Групові формати ефективні для роботи з самоефективністю через вікарний досвід і для подолання ізоляції. Цифрові інтервенції, як показали G. M. Hald та співавтори (Hald et al., 2022), залежать від особистісних рис: вони краще працюють для жінок з вищою відкритістю досвіду і нижчим нейротизмом. У ситуаціях гострого конфлікту з колишнім партнером А. Сіпріс та співавтори (Сіпріс et al., 2022) рекомендують надавати перевагу очним форматам.

Українські розробки, зокрема цикл праць Т. М. Титаренко (Титаренко, 2016; 2018; 2020; 2022) та колективний посібник Титаренко з колегами (Титаренко, Дворник, Климчук та ін., 2019), пропонують уже готові технології соціально-психологічного супроводу постраждалих, які можна адаптувати під ситуацію розлучення. Серед них наративні практики, техніки самодопомоги, форми спільної підтримки. Такі підходи можна використовувати як основу при організації груп підтримки розлучених жінок в умовах воєнного часу. Якісне дослідження Н. S. Bryngeirsdottir, D. S. Arnault та S. Halldorsdottir (Bryngeirsdottir, Arnault, & Halldorsdottir, 2022) показало, що навіть жінки після травматичних стосунків здатні до глибокої особистісної трансформації за умови наявності підтримки. Це підтверджує доцільність комбінованих форматів психологічної роботи з розлученими жінками.

Висновки до розділу III

Емпіричне дослідження дало змогу сформулювати такі висновки:

1. Розлучені жінки мають статистично нижчу самоефективність ($M = 21.17$ проти $M = 27.30$; $U = 288.0$, $p < 0.001$, $r = -0.626$) та статистично вищу депресію

($M = 18.51$ проти $M = 11.93$; $U = 1163.0$, $p < 0.001$, $r = 0.510$) порівняно з нерозлученими. Розмір ефекту за обома показниками відповідає великому. За тривожністю значущих відмінностей між групами не виявлено ($U = 712.5$, $p = 0.573$, $r = -0.075$). Таким чином, депресія є специфічним наслідком розлучення, а тривожність зумовлена соціальним контекстом.

2. Найсильнішим предиктором порушення психоемоційного стану у розлучених жінок є самоефективність ($B = -0.66$, $p < 0.001$). Значущими є також вікові категорії: жінки до 35 років ($B = -3.18$, $p < 0.05$) і 46 років і старші ($B = -3.99$, $p < 0.05$) мають нижчий рівень депресії, ніж жінки 36-45 років. Модель пояснює 50.3% дисперсії. Для тривожності ж жоден з предикторів не досягає рівня значущості, і модель загалом не є значущою ($R^2 = 0.079$, $p = 0.651$).

3. Самоефективність опосередковує зв'язок між фактом розлучення і депресією. У Моделі 1 на другому кроці групова приналежність була значущим предиктором депресії ($\Delta R^2 = 0.148$, $p < 0.001$), але після введення самоефективності перестала бути значущою ($B = 1.89$, $p = 0.238$). Сама самоефективність стала найсильнішим предиктором ($B = -0.66$, $p < 0.001$), додатково пояснюючи 22.0% дисперсії депресії. Стосовно тривожності аналогічного ефекту не виявлено, що додатково підтверджує її неспецифічний характер.

4. У розлучених жінок копінг-репертуар сильніше виражений за чотири стратегії: обережні дії ($r = 0.675$, $p < 0.001$), уникнення ($r = 0.475$, $p < 0.001$), імпульсивні дії ($r = 0.416$, $p = 0.002$) та соціальний контакт ($r = 0.362$, $p = 0.006$). Кореляційний аналіз показав, що у розлучених жінок депресія сильно негативно пов'язана із самоефективністю ($r = -0.63$, $p < 0.001$) і помірно позитивно з тривожністю ($r = 0.38$, $p < 0.05$) та маніпулятивними діями ($r = 0.36$, $p < 0.05$). У контрольній групі ключовим корелятом депресії є уникнення ($r = 0.50$, $p < 0.001$).

5. Серед розлучених жінок (Модель 3) самоефективність залишається єдиним статистично значущим предиктором депресії ($B = -0.69$, $p < 0.001$). Модель пояснює 54.2% дисперсії депресії. Уникнення ($B = 0.54$, $p = 0.088$) та власне ініціювання розлучення жінкою ($B = -4.89$, $p = 0.060$) наближаються до

значущості і виступають як додаткові, ймовірно, важливі чинники. Час, що минув після розлучення, у моделі виявився незначущим.

6. Аналіз кореляційних патернів показав, що поведінкові механізми депресії у двох групах різні. У експериментальній групі провідним механізмом є знижена самоефективність, а у контрольній групі основну роль відіграє патерн уникнення. Цей висновок має пряме практичне значення, адже підходи до психологічної роботи з тривожно-депресивними проявами у розлучених і нерозлучених жінок мають різні акценти.

7. На основі емпіричних результатів сформульовано систему психологічних рекомендацій. Виокремлено шість основних мішеней роботи: підвищення самоефективності (центральна мішень, через чотири джерела за моделлю Bandura), зниження уникання у копінг-репертуарі, корекція маніпулятивних дій, відновлення суб'єктності у прийнятті рішень, окрема робота з фоновою тривожністю та активізація соціальної мережі. Запропоновано диференційований підхід залежно від часу після розлучення, ролі ініціатора розлучення та наявності дітей. Практично доцільним є поєднання індивідуальних та групових форматів, з опорою на цифрові інтервенції за відсутності гострого конфлікту з колишнім партнером.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз проблеми порушення психоемоційного стану жінок після розлучення. Узагальнення результатів дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми тривожно-депресивних проявів у жінок після розлучення. Тривожно-депресивні стани розглянуто з позицій психоаналітичного, когнітивно-поведінкового, поведінкового, диспозиційного, стресу і копінгу, прив'язаності, мотивації та гуманістично-екзистенційного підходів. Розлучення описано як стресову подію, що порушує психоемоційний стан жінки на тілесному, психологічному та екзистенційному рівнях, із посиланням на модель «розлучення-стрес-адаптація». Серед адаптаційних ресурсів виокремлено самоефективність, самоспівчуття, когнітивну переоцінку, соціальну підтримку та посттравматичне зростання. Зазначено, що жінки є вдвічі вразливішими до тривожно-депресивних розладів через поєднання біологічних особливостей, схильності до румінацій, рольового навантаження та соціалізації емоцій.

2. Підтверджено, що розлучення є фактором порушення психоемоційного стану жінки, причому його вплив є диференційованим за компонентами цього стану. Виокремлено комплекс адаптаційних ресурсів, що мають захисну функцію у построзлучний період. Провідним є самоефективність: жінки з вищим її рівнем демонструють значно нижчу депресивну симптоматику. Додатковими ресурсами виступають соціальна підтримка, яка має від'ємний зв'язок з тривожністю в експериментальній групі, та суб'єктність у прийнятті рішення про розлучення, що знижує рівень депресії у жінок-ініціаторок на рівні тенденції. Дезадаптивними чинниками, які поглиблюють тривожно-депресивні прояви, визначено уникнення, імпульсивні та маніпулятивні копінг-стратегії.

3. Виявлено, що розлучення є фактором депресії, але не тривожності. Розлучені жінки мають значно нижчу самоефективність та значно вищу депресію порівняно із нерозлученими, при цьому розмір ефекту за обома

показниками великий. За тривожністю групи не відрізняються, тому цей стан трактується як прояв загального стресового фону, а депресія – як специфічна реакція на розлучення. У копінг-репертуарі розлучених жінок сильніше виражені обережні дії, уникнення, імпульсивні дії та соціальний контакт. За субшкалами соціальної підтримки, асертивних, маніпулятивних, асоціальних та агресивних дій значущих відмінностей не виявлено.

4. Встановлено, що ефект розлучення на депресію опосередковується самоефективністю. На повній вибірці групова приналежність є значущим предиктором депресії, але після введення самоефективності цей вплив перестає бути значущим. Самоефективність є найсильнішим предиктором. Серед розлучених жінок самоефективність також залишається єдиним значущим предиктором депресії, а уникнення та ініціювання розлучення жінкою наближаються до значущості. Для тривожності регресійна модель не є значущою.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок після розлучення. Центральною мішенню роботи з розлученими жінками визначено підвищення самоефективності через чотири джерела за моделлю А. Bandura: безпосередній досвід подолання, вікарний досвід, вербальне переконання та інтерпретацію тілесних реакцій. Додатковими мішенями є зниження уникання через градуйований вплив і поведінкову активацію, відновлення суб'єктності у прийнятті рішень, окрема робота з фоновою тривожністю, корекція маніпулятивних стратегій та активізація соціальної мережі. Підхід має бути диференційованим залежно від часу після розлучення, ролі ініціатора розлучення та наявності дітей. Поєднання індивідуальних і групових форматів є практично доцільним, цифрові інтервенції рекомендовані для жінок без гострого конфлікту з колишнім партнером.

Серед обмежень дослідження варто зазначити такі. Обсяг вибірки обмежує статистичну потужність аналізу, що зокрема проявилось у тенденційному впливі уникнення та ініціатора розлучення. Дизайн дослідження є кросс-секційним, тому не дозволяє робити причинно-наслідкові висновки про напрямок зв'язку

між самоефективністю і депресією. Дані зібрано шляхом самозвіту через онлайн-форму, що обмежує контроль умов заповнення і не передбачає валідації з іншими джерелами інформації. Вибірка є зручною, а не репрезентативною, тому генералізація обмежена характеристиками доступних учасниць. Відсутність чоловічої порівняльної групи не дозволяє розмежувати специфічно жіночі ефекти від загальних. Воєнний контекст у період збору даних виступає фоновим стресором, ефекти якого важко повністю розмежувати з ефектами розлучення.

Перспективи подальших досліджень включають кілька напрямків. Розширення вибірки до 150-200 осіб дозволило би перевірити стабільність виявлених закономірностей, зокрема ефект уникнення і ефект ініціатора як значущих предикторів. Доцільним є перехід до лонгітюдного дизайну з відстеженням динаміки психоемоційного стану жінок у першому, другому і третьому році після розлучення, що дозволило би перевірити припущення про нелінійні траєкторії відновлення. Перспективним є розширення моделі за рахунок додавання у неї стилю прив'язаності і самоспівчуття як додаткових медіаторів. Цінним є порівняння з чоловічою вибіркою для виявлення гендерних особливостей опосередкованих ефектів. Прикладним розвитком може бути розробка та апробація цільової програми психологічної підтримки, побудованої на основі сформульованих у роботі рекомендацій, з оцінкою її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефнія, С. (2025). Особливості переживання суб'єктивного благополуччя українських жінок-переселенок та жінок з інших країн. Вчені записки Університету «КРОК», 4(80), 380–394. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-380-394>
2. Боснюк, В. (2023). Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного функціонування особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2, 5–9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.1>
3. Грузинова, К. М. (2023). Психологічне благополуччя осіб з різним типом світогляду. Габітус, 45, 128–134. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.21>
4. Забаровська, С. М. (2024). Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. Психологія та соціальна робота, 1, 111–120. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10>
5. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., & Терещенко, К. В. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 30(4), 23–33. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3>
6. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. І. Організаційна психологія, 55, 16–23.
7. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
8. Максименко, С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ».
9. Максименко, С. Д. (2013). Психологія особистості. Київ: Видавничий Дім «Слово».

10. Парасей-Гочер, А., & Бовсуновська, Н. (2023). Тривожні стани у жінок середнього віку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 18, 68–75. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.9>
11. Савелюк, Н. (2022). Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>
12. Сак, Л. В., & Федотова, З. В. (2023). Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 21, 38–45. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05>
13. Титаренко, Т. М. (2020). Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
14. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
15. Титаренко, Т. М. (2003). Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь.
16. Титаренко, Т. М. (2022). Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*, 11(25), 7–23. <https://doi.org/10.33120/porp-Vol25-Year2022-92>
17. Титаренко, Т. М. (2016). Психологія життєтворення особистості в сучасному світі (за наук. ред. Т. М. Титаренко). Київ: Міленіум.
18. Титаренко, Т. М., Дворник, М. С., Климчук, В. О., Лазоренко, Б. П., Ларіна, Т. О., Мирончак, К. В., Гундертайло, Ю. Д., & Савінов, В. В. (2019). Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
19. Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського*

національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(19), 73–77.
[https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)

20. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 10, 66–89.
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

21. AL-shahrani, H. F., & Hammad, M. A. (2023). Impact of emotional divorce on the mental health of married women in Saudi Arabia. PLoS ONE, 18(11), e0293285.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293285>

22. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

23. 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>

24. Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. Journal of Marriage and Family, 72(3), 650–666.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>

25. Aseltine, R. H., & Kessler, R. C. (1993). Marital disruption and depression in a community sample. Journal of Health and Social Behavior, 34(3), 237–251.
<https://doi.org/10.2307/2136868>

26. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.

27. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

28. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.

29. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
30. Booth, A., & Amato, P. R. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(4), 396–407. <https://doi.org/10.2307/2137106>
31. Bourassa, K. J., Sbarra, D. A., & Whisman, M. A. (2015). Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *Journal of Family Psychology*, 29(3), 490–499. <https://doi.org/10.1037/fam0000075>
32. Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
33. Braver, S. L., Shapiro, J. R., & Goodman, M. R. (2006). Consequences of divorce for parents. In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 313–337). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
34. Bryngeirsdottir, H. S., Arnault, D. S., & Halldorsdottir, S. (2022). The post-traumatic growth journey of women who have survived intimate partner violence: A synthesized theory emphasizing obstacles and facilitating factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8653. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148653>
35. Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
36. Chau, R. F., Sawyer, W. N., Greenberg, J., Mehl, M. R., & Sbarra, D. A. (2022). Emotional recovery following divorce: Will the real self-compassion please stand up? *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 1080–1102. <https://doi.org/10.1177/02654075211047238>
37. Cipric, A., Hald, G. M., Strizzi, J. M., Lange, T., Austin, D., Sander, S., & Øverup, C. S. (2022). The future of divorce support: Is "digital" enough in presence of conflict? *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(4), 1128–1146. <https://doi.org/10.1111/jmft.12588>

38. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
39. Davarinejad, O., Ghasemi, A., Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., Shirzadi, M., Rahro Mehrabani, A., Ramezanzadeh Rostami, T., & Shahi, H. (2022). Give yourself a break: Self-compassion mediates insecure attachment and divorce maladjustment among Iranian women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(8), 2359–2381. <https://doi.org/10.1177/02654075221077971>
40. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
41. Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
42. Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
43. Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
44. Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV* (pp. 237–258). London: Hogarth Press.
45. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
46. Hald, G. M., Wimmelmann, C. L., Øverup, C. S., Cipric, A., Sander, S., & Strizzi, J. M. (2022). Mental health trajectories after juridical divorce: Does personality matter? *Journal of Personality*, 91(2), 426–440. <https://doi.org/10.1111/jopy.12737>
47. Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time. *Family Relations*, 52(4), 318–331. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00318.x>

48. Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York: Norton.
49. Hobfoll, S. E., Dunahoo, C. L., Ben-Porath, Y., & Monnier, J. (1994). Gender and coping: The dual-axis model of coping. *American Journal of Community Psychology*, 22(1), 49–82. <https://doi.org/10.1007/BF02506817>
50. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
51. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
52. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
53. Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
54. Kaleta, K., & Mróz, J. (2023). Posttraumatic growth and subjective well-being in men and women after divorce: The mediating and moderating roles of self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3864. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053864>
55. Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60(8), 789–796. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.789>
56. Kitson, G. C. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. New York: Guilford Press.
57. Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>

58. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
59. Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769–797. <https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6>
60. Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (2006). The short-term and decade-long effects of divorce on women's midlife health. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(2), 111–125. <https://doi.org/10.1177/002214650604700202>
61. Malgaroli, M., Galatzer-Levy, I. R., & Bonanno, G. A. (2017). Heterogeneity in trajectories of depression in response to divorce is associated with differential risk for mortality. *Clinical Psychological Science*, 5(5), 843–850. <https://doi.org/10.1177/2167702617709375>
62. Mancini, A. D., Bonanno, G. A., & Clark, A. E. (2011). Stepping off the hedonic treadmill: Individual differences in response to major life events. *Journal of Individual Differences*, 32(3), 144–152. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000047>
63. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
64. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
65. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
66. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
67. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

68. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
69. Øverup, C. S., Cipric, A., Strizzi, J. M., Sander, S., & Hald, G. M. (2023). Temporal associations between depression and hostility in the context of a divorce intervention. *Psychological Reports*, 126(3), 1217–1241. <https://doi.org/10.1177/00332941211070212>
70. Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Morselli, D. (2015). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 386–405. <https://doi.org/10.1177/0265407514533769>
71. Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366–374. <https://doi.org/10.1037/a0023627>
72. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
73. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
74. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
75. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141–167. <https://doi.org/10.1177/1088868308315702>
76. Sbarra, D. A., Law, R. W., & Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 6(5), 454–474. <https://doi.org/10.1177/1745691611414724>

77. Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227–236. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000168>
78. Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261–269. <https://doi.org/10.1177/0956797611429466>
79. Sbarra, D. A., & Manvelian, A. (2021). The psychological and biological correlates of separation and loss. In R. A. Thompson, J. A. Simpson, & L. Berlin (Eds.), *Attachment: The fundamental questions* (pp. 275–282). New York: Guilford Press.
80. Sbarra, D. A., Emery, R. E., Beam, C. R., & Ocker, B. L. (2014). Marital dissolution and major depression in midlife: A propensity score analysis. *Clinical Psychological Science*, 2(3), 249–257. <https://doi.org/10.1177/2167702613498727>
81. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
82. Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: W. H. Freeman.
83. Shor, E., Roelfs, D. J., Bugyi, P., & Schwartz, J. E. (2012). Meta-analysis of marital dissolution and mortality: Reevaluating the intersection of gender and age. *Social Science & Medicine*, 75(1), 46–59. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.03.028>
84. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
85. Strizzi, J. M., Koert, E., Øverup, C. S., Ciprić, A., Sander, S., Lange, T., Schmidt, L., & Hald, G. M. (2022). Examining gender effects in postdivorce adjustment trajectories over the first year after divorce in Denmark. *Journal of Family Psychology*, 36(2), 268–279. <https://doi.org/10.1037/fam0000901>

86. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
87. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
88. Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
89. Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655–668. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x>
90. Yáñez-Yaben, S. (2010). Attachment style and adjustment to divorce. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 210–219. <https://doi.org/10.1017/S1138741600003796>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська соціально-демографічна анкета

Інструкція: дайте відповідь на кожне запитання, обравши відповідний варіант.

1. Вкажіть свій вік (виберіть діапазон)
2. Ваша освіта
3. Ваш статус (сімейний стан)
4. Соціальний статус (зайнятість)
5. Тривалість шлюбу до розлучення
6. Час який минув після розлучення
7. Чи маєте дітей, і якщо так то скільки
8. Ініціатор розлучення
9. Як Ви загалом оцінюєте свій теперішній емоційний стан?
10. Хто є для Вас основним джерелом підтримки?
11. Чи маєте досвід звернення по психологічну допомогу?
12. Які стратегії допомагають Вам упоратись зі стресом?
13. Поточне місце проживання
14. Матеріальне становище після розлучення
15. Рівень відчуття впевненості у майбутньому

Шкала загальної самооефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем)

Інструкція: оцініть кожне твердження за шкалою від 1 (абсолютно невірно) до 4 (абсолютно вірно).

1. Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем
2. Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети
3. Мені достатньо легко досягати своїх цілей
4. В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись
5. Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами
6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем
7. Я готова до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності
8. Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення
9. Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації
10. Я звичайно здатна тримати ситуацію під контролем

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (особистісна тривожність)

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і оберіть відповідний варіант відповіді залежно від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай.

Варіанти: майже ніколи (1), іноді (2), часто (3), майже завжди (4).

1. Ви відчуваєте задоволення
2. Ви швидко втомлюєтеся
3. Ви легко можете заплакати
4. Ви хотіли бути настільки ж щасливою людиною, як інші
5. Буває, що програєте тому що недостатньо швидко приймаєте рішення
6. Ви відчуваєтеся бадьорою людиною
7. Ви спокійні, холоднокровні і зібрані
8. Чекання труднощів дуже турбує вас
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці
10. Ви буваєте цілком щасливі
11. Ви все приймаєте близько до серця
12. Вам бракує впевненості у собі
13. Ви відчуваєтеся безпечно
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів
15. Вам буває сумно
16. Ви буваєте задоволені
17. Всякі дрібниці відволікають вас
18. Ви так розчаровуєтесь, що потім довго не можете про це забути
19. Ви урівноважена людина
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах

Опитувальник здоров'я пацієнта PHQ-9

Інструкція: як часто протягом останніх 2 тижнів Вас турбували наступні проблеми? Варіанти: зовсім ні (0), декілька днів (1), більше половини днів (2), майже щодня (3).

1. Зниження інтересу або відчуття задоволення від виконання справ
2. Поганий настрій, відчуття пригнічення або безнадії
3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість
4. Відчуття втоми або зниження енергії
5. Поганий апетит або переїдання
6. Негативне відчуття щодо себе: або Ви почувалися невдахою, або ж розчаровувались у собі, або думали, що підвели родину
7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, при читанні або перегляді телепередач
8. Сповільненість рухів і мовлення, яку помічають оточуючі. Або, навпаки, надмірна і непритаманна Вам метушливість і активність
9. Думки, що було б краще, якби Ви померли, або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS)

Інструкція: оцініть, наскільки кожне твердження характерне для Вашої поведінки. Варіанти: зовсім не характерно (1), не характерно (2), не можу сказати (3), характерно (4), дуже характерно (5).

[54 твердження – повний текст опитувальника наведено нижче]

1. Ви не здаєтеся у будь-яких складних ситуаціях
2. Об'єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію
3. Радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у Вашому становищі
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію
6. Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, сподіваючись, що вона вирішиться сама
7. Намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходите з себе і можете «наламати чимало дров»
10. Коли хто-небудь з близьких поступає з Вами несправедливо, Ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчували, що Ви засмучені
11. Намагаєтесь допомогти іншим при вирішенні спільних проблем
12. Не соромитися, при необхідності, звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою
13. Без необхідності не «викладаєтеся» повністю, вважаючи за краще економити свої сили
14. Ви часто дивуєтеся, що найбільш правильним являється те рішення, яке першим прийшло в голову

15. Інколи Вам краще зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємну справу

16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться «підігравати» іншим або підлаштовуватися під інших людей

17. У деяких ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим

18. Як правило, перешкоди при вирішенні проблем сильно виводять Вас із себе

19. Ви вважаєте, що в складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші люди

20. Перебуваючи у важкій ситуації, Ви розмірковуєте, як би вчинили у цьому випадку інші

21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей

22. Вважаєте, що у всіх випадках краще «сім і більше разів відміряти, перш ніж відрізати»

23. Ви часто програєте через те, що не покладаетесь на свої передчуття

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, само по собі розв'яжеться

25. Дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви «міцний горішок»

26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу для зміцнення власного авторитету

27. Вас можна назвати запальною людиною

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чийсь вимоги або прохання

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими

30. На душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїм переживаннями

31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені»
32. Ваша інтуїція Вас ніколи не підводила
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема «не варта і виїденого яйця»
34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище
36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з Вашою думкою
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід
39. Підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях
40. У складних ситуаціях Ви довго готуєтеся та волієте спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти
41. У складних ситуаціях краще керуватися першим імпульсом, ніж довго зважувати можливі варіанти
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруги і відповідальності за наслідки
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити
44. Шукаєте слабкості інших людей і використовуєте їх з вигодою для себе
45. Грубість і дурість інших людей часто викликають у Вас лют
46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти
47. Вважаєте, що спільні зусилля принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно сповідувати принцип «Тихіше їдеш, далі будеш»

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж із тверезого розрахунку

51. У конфліктних ситуаціях волієте знайти якісь важливі або невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна досягнути часом більшого, ніж діючи напрому

53. Мета виправдовує засіб

54. У значимих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним

Зведені таблиці результатів емпіричного дослідження

Самоефективність (GSE), аналіз пункт-шкала

Пункт	r пункт-шкала	α без пункту
V1	0.445	0.727
V2	0.319	0.745
V3	0.358	0.739
V4	0.421	0.730
V5	0.452	0.725
V6	0.263	0.753
V7	0.501	0.718
V8	0.406	0.732
V9	0.433	0.728
V10	0.552	0.713

Депресія (PHQ-9), аналіз пункт-шкала

Пункт	r пункт-шкала	α без пункту
P1	0.489	0.886
P2	0.690	0.870
P3	0.713	0.868
P4	0.640	0.874
P5	0.659	0.872
P6	0.597	0.877
P7	0.703	0.869
P8	0.588	0.878
P9	0.657	0.873