

## Section: Psychology

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ РОЗЛУЧЕННЯ

**Спринська Зоряна**

к. психол. н., доцент

**Аблямiтова Анна**

магістр психології

Кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Розлучення є однією з найпоширеніших кризових ситуацій у житті людини, що має значний вплив на психологічний стан жінок. У сучасному українському суспільстві, особливо після початку повномасштабної війни в 2022 році, тема психологічних особливостей жінок, які пережили розлучення, набуває особливої актуальності. Війна стала потужним стресовим фактором, що вплинув на сімейні стосунки та призвів до змін у динаміці шлюбів і розлучень.

За даними Міністерства юстиції України, у 2022 році було зареєстровано 222,89 тис. шлюбів, що на 4% більше порівняно з попереднім роком. Однак кількість розлучень у цей період зменшилася до 17,89 тис. У 2023 році тенденція змінилася: кількість шлюбів зменшилася на 17%, а розлучень побільшало на 42,2%, досягнувши 34,29 тис. випадків [4].

Ці статистичні дані свідчать про зростання кількості жінок, які стикаються з психологічними наслідками розлучення в умовах війни. Психологічні наслідки можуть включати почуття втрати, самотності, зниження самооцінки та виникнення тривожних розладів. Важливо зазначити, що війна та пов'язані з нею стресові фактори можуть посилювати ці переживання, роблячи процес адаптації після розлучення ще складнішим.

Враховуючи сучасні соціальні зміни, зростання кількості розлучень та вплив стресу на жінок, дослідження цієї теми є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Особливу увагу слід приділити стратегіям подолання кризи розлучення та механізмам психологічної адаптації.

Розлучення є серйозним життєвим випробуванням, яке впливає на емоційний стан, самооцінку та соціальну активність жінок. В умовах війни та соціальної нестабільності цей процес набуває ще більшої психологічної складності. Жінки, які розлучилися під час війни, стикаються не лише з розривом стосунків, а й із додатковими труднощами, пов'язаними з економічною нестабільністю, вимушеним переселенням та підвищеним рівнем стресу.

Втрата сімейних стосунків змушує жінок переглядати свої життєві пріоритети, змінювати спосіб життя та адаптуватися до нової реальності. Жінки після розлучення часто проходять кілька стадій емоційного відновлення: шок,

заперечення, депресія, прийняття та адаптація. Кожен із цих етапів потребує емоційної підтримки та формування нових життєвих стратегій [1].

Жінки, які пережили розлучення, можуть стикатися з такими емоційними та психологічними труднощами:

- Тривожність і депресія – через почуття втрати, невизначеності та самотності.

- Зниження самооцінки – особливо в тих випадках, коли розлучення супроводжувалося зрадою або насильством.

- Соціальна ізоляція – жінки можуть втрачати спільне коло друзів, переживати складнощі у комунікації.

- Проблеми з довірою – розрив стосунків може спричинити страх перед новими емоційними зв'язками.

Жінки, які залишаються без фінансової підтримки після розлучення, можуть відчувати додатковий стрес. Економічна незалежність є одним із ключових чинників успішної адаптації [2].

Попри труднощі, розлучення також може стати поштовхом до особистісного зростання та розвитку. Жінки, які успішно адаптувалися до нових умов, використовують такі механізми [3]:

- *Підтримка соціального оточення* – роль друзів, сім'ї, психологічних груп підтримки є надзвичайно важливою.

- *Робота над самооцінкою* – залучення до професійного розвитку, нових хобі, особистісного навчання.

- *Психологічна допомога* – звернення до спеціалістів допомагає впоратися з емоційними травмами.

- *Формування нових життєвих цілей* – розлучення може стати можливістю переосмислення життєвих цінностей та відкриття нових перспектив.

Попри негативні аспекти, розлучення може мати терапевтичний ефект, якщо жінка сприймає його як можливість для нового старту. Це дозволяє розвинути такі якості, як емоційну незалежність – здатність приймати рішення без зовнішнього впливу, гнучкість і адаптивність – уміння пристосовуватися до змін та відкритість до нового досвіду – сприйняття розлучення як можливості для особистісного зростання.

Таким чином, розлучення не лише є кризою, а й може стати поштовхом до нового етапу життя, сприяючи формуванню нової ідентичності та життєвих пріоритетів жінки.

Розлучення – це не лише криза, а й можливість для жінки переосмислити своє життя, знайти нові ресурси для особистісного розвитку та побудувати власну ідентичність поза стосунками.

Жінки, які проходять через цей етап, потребують комплексної підтримки – як з боку соціального оточення, так і через спеціалізовані психологічні методи, зокрема когнітивно-поведінкову терапію. Саме створення безпечного середовища для емоційного відновлення, пошук нових життєвих орієнтирів і зміцнення психологічної стійкості дозволяють жінкам не лише подолати наслідки розлучення, а й розпочати новий, більш гармонійний етап життя.

Досвід жінок, які успішно пройшли цей шлях, може стати основою для створення ефективних стратегій реабілітації. Підтримка з боку суспільства та державних інституцій сприятиме швидшій адаптації жінок до нового життєвого етапу, допомагаючи їм знайти внутрішню рівновагу та розкрити власний потенціал.

### Список використаних джерел

1. Зубцов В. В. Особливості психологічних проблем розлучених жінок. Психологія і особистість. 2016. №2 (10). Ч. 2. С. 88-95. (<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6561/1/Zubtsov.pdf>)
2. Кутіченко В., Брацькова Л. Особливості оцінки жінками власного розлучення та його наслідків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 4, 2018. С. 193-197. ([https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/25210/1/V\\_Kutichenko\\_L\\_Bratskova\\_NVXD\\_Y\\_4\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/25210/1/V_Kutichenko_L_Bratskova_NVXD_Y_4_IL.pdf))
3. Леонова, І. М. Проблема «прийняття самотності» в період після розлучення. 2019. (<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/f41e95c1-4b16-4ff2-87a0-9ca8ede6de1b/content>)
4. Міністерство Юстиції України. Статистична інформація щодо державної реєстрації актів цивільного стану ([https://minjust.gov.ua/actual-info/stat\\_info](https://minjust.gov.ua/actual-info/stat_info))

## ЮНАЦТВО Й СОЦІАЛІЗАЦІЯ: ОСОБЛИВОСТІ САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ

**Вернудіна Ірина**

д. філос. н., доцент кафедри

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеський національний економічний університет, Україна

Юнацький віковий період – етап життя людини між підлітковим віком та дорослістю – у структурі вікової періодизації онтогенезу є загальновизнаним і прийнятим фахівцями з проблем вікової морфології, фізіології та біохімії етапом. Юнацький вік визначається як 17-21 рік для хлопців та 16-20 для дівчат. Психологи мають деякі розбіжності у визначення вікових меж юнацтва, але в українській науці юнацтво прийнято визначати, починаючи з 18 років, та розглядати як самостійний період розвитку людини, його особистості й індивідуальності.

У пізньому підлітковому віці 16-18 років у цілому завершується фізичний розвиток організму, закінчується статеве дозрівання, приходить в баланс серцево-судинна система, загальмовується темп зростання тіла, помітно зростає та збільшується м'язова сила і працездатність, закінчується формування й функціональний розвиток тканин організму та внутрішніх органів. Щодо