

УДК 364.624.2-055.2:159.944.4-043.865

Мотрій Каміла Віталіївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія

Науковий керівник: Тесленко Марина Миколаївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК ПІСЛЯ РОЗРИВУ СТОСУНКІВ

Розрив романтичних стосунків є однією з найпотужніших стресогенних подій у житті людини, що часто супроводжується тривожністю, депресивними реакціями та зниженням самооцінки [2]. У жінок в умовах емоційної втрати виявляється підвищена самокритичність, почуття провини та страх самотності [3].

Тривожність після розриву може мати різні прояви: соматичні (порушення сну, м'язова напруга, тахікардія), когнітивні (нав'язливі думки про минуле, катастрофізація майбутнього) та поведінкові (соціальна ізоляція або надмірна активність як форма компенсації) [2; 5].

Серед психологічних механізмів подолання тривожності дослідники виокремлюють кілька ключових напрямів:

- когнітивну реструктуризацію – заміну ірраціональних переконань реалістичними установками [4];
- емоційне прийняття та розвиток самоспівчуття (self-compassion) як ресурсу емоційної стабільності [4; 6];
- підтримку соціального оточення, яка виконує буферну функцію у зменшенні впливу стресу [5];
- використання майндфулнес-практик як засобу зниження тривожності та формування здатності жити в моменті [7; 6].

Дослідження показують, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та майндфулнес-техніки сприяють підвищенню адаптивних копінг-стратегій і покращують психологічне благополуччя жінок після розриву [9; 8]. Зокрема, самоспівчуття виявлено як модератор того, як людина реагує на відповідальність за розрив. Крім того, важливим чинником є розвиток навичок саморегуляції емоцій і відновлення особистісної цілісності через самопізнання й особистісний ріст. Мета-аналізи вказують, що навички спостереження власних емоцій, прийняття їхнього існування і поступове переформування негативних когніцій мають значний зв'язок з швидшою психологічною адаптацією після розриву.

Особливо актуальним є врахування того, що розрив часто супроводжується порушенням базових уявлень про безпеку, значущість і

цілісність «я». У систематичному огляді зазначено, що романтичний розрив, як травматичний стрес, призводить до хронічного почуття порожнечі, нетерплячості, втрати структури самоідентичності.

Отже, подолання тривожності у жінок після розриву стосунків – це комплексний процес, що поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти. Найефективнішими підходами виявляються ті, які спрямовані на переосмислення досвіду, прийняття емоційних станів і формування позитивного самосприйняття. Розвиток навичок самопідтримки, активне залучення до соціальної взаємодії та використання психотерапевтичних методик сприяють відновленню емоційної рівноваги і зниженню рівня тривожності.

У практичному сенсі це вимагає проведення психоосвітніх програм для жінок, що пройшли через розрив, впровадження групової та індивідуальної терапії з акцентом на самоспівчуття, майндфулнес і когнітивну реструктуризацію, створення соціальних груп підтримки, де можлива безпечна взаємодія та обмін досвідом. Оскільки дослідження попервах проводились у міжнародному контексті, ключовим завданням для української психологічної науки є адаптація цих підходів до національного культурного контексту, врахування гендерних, соціальних і культурних особливостей українських жінок. Такий підхід забезпечить підвищення ефективності інтервенцій, які враховують локальні умови, надають підтримку, спрямовану на повернення внутрішньої стійкості, відновлення самоповаги та відчуття власної цінності.

Зрощення наукових досліджень із практичною психологією, врахування контексту війни, змін у соціумі та викликів сучасного життя робить цю тематику надзвичайно актуальною. У перспективі доречно розвивати довгострокові лонгітюдні дослідження щодо адаптації жінок після розривів у воєнний та поствоєнний період, створювати програмні моделі втручання і виявляти ключові чинники, що сприяють стійкості та відновленню.

Список використаних джерел

1. Андрусенко, О. С. (2022). Майндфулнес як технологія подолання тривожності у жінок. *Психологічний часопис*, 1(23), 34–41.
2. Бондар, Т. В. (2021). Психологічні особливості переживання розриву романтичних стосунків у жінок. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*, 2(7), 45–50.
3. Власенко, І. Л. (2020). Копінг-стратегії жінок у період емоційних втрат. *Актуальні проблеми психології*, 18(3), 123–129.
4. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

5. Davis, D., & Levine, L. J. (2013). Emotion regulation strategies that promote resilience following romantic breakup. *Motivation and Emotion*, 37(4), 557–568.
6. Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins, 13-15.
7. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press, 123-129.
8. Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion*, 6(2), 224–238.
9. Чепелева, Н. В. (2019). *Психологія саморозвитку особистості в кризових ситуаціях*. Київ: ІП ім. Г. С. Костюка НАПН України, 78-82.

УДК 159.923.2:159.947

Немець Юлія Василівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

Науковий керівник: Тесленко Марина Миколаївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

УСВІДОМЛЕНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

У сучасних умовах інформаційного та емоційного перевантаження, соціальної невизначеності та підвищеного рівня стресу розвиток усвідомленості набуває особливого значення для підтримання психічного здоров'я людини.

Усвідомленість (mindfulness) є складним багатовимірним феноменом, який у сучасній психологічній науці розглядається як важливий чинник саморегуляції, адаптації та збереження психічного здоров'я особистості. Вона трактується як здатність зосереджено сприймати власний внутрішній і зовнішній досвід у поточному моменті без оцінювання [3].

Практики майндфулнесу застосовуються в терапевтичних підходах і слугують інноваційним інструментом саморегуляції та розвитку адаптивності особистості. Дж. Кабат-Зінн розробив програму Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), спрямовану на зниження рівня стресу та покращення психічного благополуччя на основі практик усвідомленості [4].

Українські науковці Каплуненко Я. та Кучіна В. зазначають, що практики майндфулнесу є ефективним засобом гармонізації психоемоційного стану, розвитку саморефлексії та зниження рівня стресу [1].