

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка Факультет
психології
Кафедра експериментальної та прикладної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
«ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 2 курсу ОС «Магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
Боровик Олени Вікторівни

Науковий керівник:
Доктор філософії у галузі психології
Асистент кафедри експериментальної та
прикладної психології

Литвин Сергій Віталійович

Допустити до захисту в ЕК

кафедра експериментальної та прикладної
психології

Протокол від

Завідувач кафедри:

кандидат психологічних наук, доцент

Малишева Каріне Олегівна

_____ **(підпис)**

Київ-2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	4
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.....	9
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ	9
1.1 Завершення стосунків як психологічна втрата.....	9
1.2 Горювання як процес адаптації: від класичних моделей до сучасних теорій	13
1.3 Емоційна регуляція як ключовий фактор адаптації.....	16
1.4 Суб'єктивний стрес у процесі психологічної адаптації після завершення стосунків	19
1.5. Румінації як чинник емоційного дистресу після завершення стосунків	21
1.6. Копінг-стратегії у переживанні втрати романтичних стосунків.....	23
1.7. Нейропсихологічні аспекти переживання втрати та горювання.....	26
Висновки до Розділу 1	30
РОЗДІЛ 2.....	33
СУЧАСНІ ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ	33
2.1. Війна як тло хронічного стресу та її вплив на адаптацію після завершення стосунків	33
2.2. Цифрове середовище та соціальні мережі як фактор незавершеного горювання.....	35
2.3. Культурна стигматизація болю та тиск на «швидке відновлення».....	38
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3.....	45

	3
МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
3.1. Мета та завдання емпіричної частини дослідження.....	45
3.2. Організація та вибірка дослідження.....	45
3.3 Концептуальна модель дослідження.....	47
3.4 Операціоналізація понять і дослідницька гіпотеза.....	48
3.5 Методики дослідження.....	50
3.6 Процедура дослідження.....	51
3.7 Етичні засади дослідження.....	52
Висновки до Розділу 3.....	53
РОЗДІЛ 4.....	55
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СТОСУНКІВ.....	55
4.1. Характеристики вибірки учасників дослідження.....	55
4.2. Первинна обробка шкал.....	57
4.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між емоційною регуляцією, стресом, дистресом, румінацією та копінг-стратегіями.....	60
4.4 Перевірка гіпотези: аналіз взаємозв'язків та впливових чинників.....	68
Висновки до розділу 4.....	72
ОБГОВОРЕННЯ.....	74
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	90

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі досліджується роль емоційної регуляції як чинника психологічної адаптації після завершення романтичних стосунків. Актуальність дослідження визначається високим значенням теми психологічної адаптації та відновлення емоційного балансу після втрати близької людини внаслідок завершення стосунків, що є важливим аспектом психічного здоров'я в сучасному світі.

Метою роботи є дослідження фактору емоційної регуляції як чинника психологічної адаптації після завершення романтичних стосунків.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання: здійснити теоретичний аналіз моделей емоційної регуляції та процесу адаптації до втрати, охарактеризувати психосоціальні чинники, що впливають на перебіг емоційного відновлення та провести емпіричне дослідження взаємозв'язків між рівнем емоційної регуляції, румінаціями, переживанням стресу, цифрової поведінки й адаптацією після завершення стосунків. У дослідженні використано емпіричні методи, зокрема анкетування, статистичний аналіз даних та порівняння результатів різних груп респондентів. Результати дослідження показали, що вищий рівень емоційної регуляції пов'язаний із нижчим рівнем стресу та менш вираженими румінаціями після завершення стосунків, тоді як дезадаптивні стратегії регуляції емоцій, навпаки, асоціюються з підвищеним стресом і нав'язливими думками. Також виявлено, що з часом рівень стресу та румінацій знижується, однак перегляд сторінок колишніх партнерів в соціальних мережах підтримує ці показники на вищому рівні, що свідчить про роль цифрового середовища в процесі адаптації.

Практичне значення дослідження полягає у поглибленні розуміння психологічних механізмів адаптації після завершення романтичних стосунків, що може

слугувати науковою основою для подальшої розробки психодіагностичних інструментів та програм психологічної підтримки осіб, які переживають цей досвід.

Ключові слова: емоційна регуляція, завершення стосунків, адаптація, психологічне відновлення, горювання.

ВСТУП

Актуальність теми. Завершення романтичних стосунків є важливою подією в житті кожної людини, що супроводжується значними емоційними переживаннями. Процес адаптації до втрати партнера, зокрема у психологічному контексті, є складним і багатограним. У сучасному суспільстві, коли емоційні зв'язки та близькість відіграють значну роль у формуванні особистості, питання адаптації після завершення стосунків стає все більш актуальним. Водночас, з огляду на соціальні, психологічні та нейропсихологічні фактори, важливо дослідити, як саме емоційна регуляція впливає на цей процес адаптації, а також які чинники визначають успішність цієї адаптації.

Актуальність теми зумовлена як зростанням кількості завершених романтичних стосунків у сучасному суспільстві, так і тим, що процес їх переживання дедалі частіше виходить за межі класичних моделей горювання, набуваючи нових форм під впливом цифрового середовища, соціокультурних трансформацій та підвищеного рівня психоемоційного навантаження. Дослідження ролі емоційної регуляції після завершення стосунків дозволяє зрозуміти, як психічні механізми можуть сприяти або перешкоджати адаптації особистості до нової життєвої реальності.

Об'єкт дослідження: психологічний процес адаптації особистості після завершення романтичних стосунків.

Предмет дослідження: вплив емоційної регуляції, копінг-стратегій, румінацій та соціокультурних чинників на особливості психологічної адаптації після завершення романтичних стосунків.

Мета дослідження: вивчення зв'язку між рівнем емоційної регуляції та психологічною адаптацією після завершення романтичних стосунків, а також аналіз факторів, які визначають ефективність цього процесу.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до емоційної регуляції та адаптації після завершення романтичних стосунків.
2. Оцінити роль копінг-стратегій, румінацій та психосоціальних чинників у процесі психологічного відновлення після завершення стосунків.
3. Проаналізувати вплив соціальних, культурних та цифрових факторів на емоційну регуляцію і адаптацію після завершення стосунків.
4. Дослідити взаємозв'язки між рівнем емоційної регуляції, стресом, румінаціями та показниками психологічної адаптації після завершення стосунків.

Для досягнення мети було використано такі **методи:**

1. Анкетування — для збору емпіричних даних щодо емоційної регуляції, рівня стресу, румінацій, копінг-стратегій і психологічної адаптації після завершення стосунків.
2. Кореляційний аналіз — для виявлення взаємозв'язків між ключовими змінними дослідження.
3. Коваріаційний аналіз (ANCOVA) — для оцінки впливу соціодемографічних та цифрових факторів на рівень стресу з урахуванням рівня емоційної регуляції.

4. Описова статистика — для аналізу соціально-демографічних характеристик вибірки та загальних тенденцій у даних.

Таким чином, проведене дослідження поглиблює розуміння психологічних механізмів адаптації після завершення романтичних стосунків, особливо в умовах підвищеного емоційного навантаження, характерного для сучасного українського суспільства. Новизну становить комплексний аналіз взаємодії емоційної регуляції, стресу, румінацій і цифрової поведінки як чинників постстресових реакцій, а також побудова емпірично обґрунтованої моделі психологічної адаптації, що враховує як індивідуальні, так і контекстуальні змінні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

1.1 Завершення стосунків як психологічна втрата

Завершення романтичних стосунків — це одна з найбільш поширених і водночас недостатньо досліджених форм втрати у психології. На відміну від фізичної втрати близької людини (внаслідок смерті), завершення стосунків передбачає втрату фігури прив'язаності, яка, однак, залишається фізично доступною, що створює додаткові виклики для адаптації. Ця специфіка робить втрату, пов'язану із завершенням стосунків, унікальним психологічним явищем, яке потребує особливого розгляду в теоретичних та практичних аспектах (Field, 2011).

З позиції сучасної психології завершення стосунків розглядається як стресова подія, що може суттєво порушувати психологічне благополуччя людини. У літературі зазначається, що рівень емоційного дистресу після завершення романтичних стосунків часто порівнюється з переживаннями, характерними для горювання після смерті близької людини. Цей процес супроводжується такими ж стадіями та психологічними реакціями: шоком, запереченням, гнівом, відчаєм, прийняттям та поступовою адаптацією до нової реальності (Field, 2011; Mason et al., 2012).

Проте, у той час як смерть близької людини є незворотною, завершення романтичних стосунків часто супроводжується двозначною присутністю: колишній партнер може залишатися доступним в інформаційному полі, соціальному колі чи навіть у спільному житті (робота, діти, спільні друзі). Це створює феномен «живої втрати», що є психологічно більш неоднозначним і менш завершеним, ніж горювання через смерть. Як наслідок, адаптація після таких втрат може мати пролонгований і складніший характер.

Завершення романтичних стосунків — це не лише припинення фактичної взаємодії між партнерами, але й руйнування очікувань, уявлень про майбутнє та емоційних інвестицій. Ця подія часто супроводжується втратою відчуття зв'язку, підтримки, стабільності, а в деяких випадках — і самоідентичності, що формувалась у межах стосунків. Тож, вона дійсно може запускати процеси горювання, подібні до тих, що виникають після смерті близької людини, однак зберігає при цьому низку унікальних характеристик — зокрема, відсутність соціального визнання втрати або можливість спостерігати за життям колишнього партнера у цифровому середовищі.

У таких випадках емоційне переживання не підтверджується соціальною чи ритуальною підтримкою, що характерно для інших форм втрати. Цей феномен був описаний Кеннетом Дока як *disenfranchised grief* — горе, якому не надається офіційного або соціального визнання, що призводить до ізоляції переживання та утруднень в емоційній обробці втрати (Doka, 1989).

Дослідження Мейсона та співавт. (2012) демонструє, що після завершення романтичних стосунків спостерігається значний рівень психологічного дистресу, який проявляється в інтенсивних емоційних реакціях, нав'язливих думках про колишнього партнера, відчутті втрати контролю над власним життям. Ці симптоми можуть тривати від кількох тижнів до кількох місяців або навіть років, залежно від індивідуальних особливостей особистості та її здатності до емоційної регуляції.

На відміну від інших форм втрати, завершення стосунків часто не супроводжується зовнішньою підтримкою з боку оточення: воно рідко підпадає під суспільне визнання як те, що дає "право на горювання". У багатьох культурах від людини очікують швидкого відновлення і миттєвого відкидання переживань горя, що, замість допомоги, лише поглиблює внутрішню ізоляцію. Це створює специфічний

психосоціальний тиск, що ускладнює завершення процесу горювання й переходу до нової життєвої фази.

Окремо слід зазначити, що завершення стосунків впливає на психологічну та соціальну ідентичність людини. Втрата партнера означає не лише втрату близьких взаємин, але й втрату частини своєї ідентичності, яка була тісно пов'язана з партнером. Це може спричиняти відчуття розгубленості, втрати сенсу життя, труднощі з прийняттям рішень і формуванням нових планів на майбутнє. Як показали Слоттер та співавт. (2010), завершення може порушити самосприйняття, зменшити почуття цілісності «Я» та спричинити фрагментацію образу себе як партнера, особливо якщо стосунки були довготривалими або мали глибоку емоційну залученість. Даний аспект потребує глибшого аналізу, оскільки саме він стає центральним у процесі психологічної адаптації.

З погляду нейропсихології, завершення стосунків також можна розглядати як втрату важливого джерела нейрохімічного підкріплення, яке було пов'язане з близькими емоційними зв'язками. Робота Фішер (Fisher, 2004) демонструє, що втрата романтичного партнера призводить до змін у нейрохімічних процесах мозку, аналогічних тим, які спостерігаються при синдромі відміни наркотичних речовин. Це пояснює, чому людина після завершення стосунків може переживати фізичний біль, сильну тугу і нав'язливі думки, спрямовані на відновлення втрачених відносин.

Також завершення стосунків має виразні соціокультурні аспекти. Сучасне суспільство часто схильне недооцінювати значущість цього виду втрати, що призводить до її стигматизації. Культурні установки можуть накладати обмеження на вираження емоцій, пов'язаних із втратою, і це ускладнює процес горювання і психологічної адаптації. Особливо актуальним є вплив соціальних мереж, де людина

змушена постійно взаємодіяти з цифровими слідами свого колишнього партнера, що ускладнює завершення процесу горювання (Belu et al., 2016).

Отже, завершення романтичних стосунків є специфічним видом психологічної втрати, що охоплює не лише емоційні та когнітивні реакції, але й має глибоке нейропсихологічне та соціокультурне підґрунтя.

Тривалість емоційного відновлення після завершення стосунків варіюється в широкому діапазоні, і не має єдиного нормативного періоду горювання. Усе більше досліджень підкреслює, що процес адаптації визначається не лише фактом самої події, а й глибиною попереднього емоційного залучення, способом завершення, контекстом втрати та рівнем психологічних ресурсів особи.

У сукупності, завершення романтичних стосунків постає як багатокomпонентна втрата, яка одночасно торкається емоційної, соціальної, когнітивної сфер та сфери ідентичності. Її унікальна структура — амбівалентність, відсутність ритуалів, цифрова присутність колишнього партнера — створює специфічне навантаження на систему емоційної регуляції людини і потребує уважного аналізу в психологічному контексті.

Вивчення особливостей цього процесу є необхідним для розуміння того, як люди адаптуються до змін, викликаних втратою партнера, і які психологічні механізми сприяють або перешкоджають успішній адаптації.

З огляду на поширеність романтичних стосунків у житті більшості дорослих людей, досвід їхнього завершення є масовим, але недостатньо описаним у межах академічної психології, особливо в українському контексті.

Системне вивчення цього феномену дозволяє не лише виявити фактори психологічної вразливості, але й окреслити точки інтервенції для психопрофілактики та терапевтичної підтримки.

1.2 Горювання як процес адаптації: від класичних моделей до сучасних теорій

У психологічній літературі поняття горювання традиційно пов'язувалось із переживанням втрати близької людини через смерть. Проте з плином часу та розвитком наукових досліджень поняття горювання значно розширилося. Втрата, пов'язана з завершенням романтичних стосунків, стала розглядатися як важливий психологічний процес, що має власну специфіку та потребує окремого аналізу.

Класичні моделі горювання, серед яких найбільш відомою є модель п'яти стадій Кюблер-Росс, отримали широке поширення завдяки їхній доступності та зрозумілості. Кюблер-Росс виділила п'ять основних етапів, через які людина проходить у процесі переживання втрати: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття (Kübler-Ross, 2009). Ця модель є дуже популярною в психологічній практиці, але також отримує значну критику в академічному середовищі через надмірну лінійність і жорсткість описуваного процесу (Bonanno, 2009).

Як показують дані Бонанно (2009), реальні траєкторії адаптації значно варіативніші, і багато людей взагалі не проходять усі стадії у зазначеному порядку або навіть переживають усі з них. Це особливо актуально в контексті завершення стосунків, де етапи прийняття чи гніву можуть перетинатись або циклічно повторюватися.

Саме через обмеження стадійних моделей наукова спільнота почала звертати увагу на більш сучасні, гнучкі підходи, що відображають реальнішу картину процесу горювання. Однією з найбільш ґрунтовних сучасних моделей є модель подвійного процесу горювання (*Dual Process Model*), розроблена Маргарет Стробе та Хенком Шутом. Ця модель акцентує увагу на двох ключових процесах, що відбуваються паралельно: втрато-орієнтованому (*loss-oriented coping*) та відновлювально-

орієнтованому (*restoration-oriented coping*) горюванні. Втрато-орієнтоване горювання передбачає інтенсивне переживання емоцій, пов'язаних з утратою, включаючи біль, тугу, плач і спогади. Водночас відновлювально-орієнтоване горювання охоплює дії, спрямовані на адаптацію до нових життєвих обставин, формування нових ролей, розвиток нових навичок і навіть пошук позитивних аспектів втрати (Stroebe & Schut, 1999).

Модель подвійного процесу набуває особливої важливості у випадку завершення романтичних стосунків. На відміну від втрати через смерть, коли втрата остаточна, завершення стосунків часто супроводжується невизначеністю й неоднозначністю. Людина, яка переживає завершення стосунків, має не лише опрацювати сам факт втрати партнера, але й адаптуватися до його постійної фізичної доступності у соціальному та цифровому просторі, що істотно ускладнює процес горювання.

Сильним боком моделі подвійного процесу є те, що вона враховує не лише емоційне реагування, а й вимушену адаптацію до нових обставин. У випадку завершення стосунків це може означати, наприклад, необхідність самостійно приймати рішення, змінювати житло, переформатовувати фінансову систему, знову встановлювати межі взаємодії з колишнім партнером. Перемикання між орієнтацією на втрату і орієнтацією на відновлення відображає реальну динаміку життя, в якій людина не просто переживає завершення, а й повноцінно функціонує.

Наступна сучасна модель, яка заслуговує уваги в контексті завершення стосунків,— модель завдань горя Вордена. На відміну від стадійних моделей, Ворден розглядає горювання як активний процес, який передбачає виконання чітких психологічних завдань: прийняття факту втрати, переживання болю, адаптацію до

нової реальності без втраченого об'єкта прив'язаності, а також реінвестування енергії в нові зв'язки та нові ролі (Worden, 2009).

У випадку завершення стосунків особливу роль відіграє завдання "переосмислення зв'язку з втраченим", адже у романтичному контексті мова йде про переформулювання прив'язаності — з емоційної участі в минулому до інтегрованого, але завершеного, досвіду у власній історії. Це важливо, зокрема, для подолання фантазій про повернення чи ідеалізованого образу партнера.

Метааналіз 53 досліджень авторства Кюр'єра, Наймаєра та Бермана (2008), показав, що саме відсутність сенсу у втраті корелює з більш високими показниками тривалого дистресу, симптомами депресії та складнощами в адаптації. У випадку завершення стосунків ця відсутність сенсу часто пов'язана з неочікуваністю, відсутністю контролю над ситуацією або глибоким розривом очікувань.

Цей підхід є особливо корисним у практичній роботі, оскільки дозволяє психологам та терапевтам формулювати чіткі рекомендації та планувати терапевтичні інтервенції.

Крім того, сучасні дослідники горя дедалі частіше звертаються до концепції безперервного зв'язку (*Continuing bonds*). Ця модель, запропонована Класом, Сільверманом та Нікманом, припускає, що успішна адаптація після втрати не обов'язково означає повний розрив емоційних зв'язків із втраченим партнером. Натомість людина може зберігати символічний, емоційний або когнітивний зв'язок, інтегруючи досвід втрати в свою ідентичність і знаходячи нові форми взаємодії з образом втраченої людини (Klass, Silverman & Nickman, 1996). У контексті завершення стосунків це може проявлятися в здатності зберегти позитивні аспекти минулого

досвіду, не втрачаючи при цьому здатності до подальшого розвитку та побудови нових стосунків.

Окремої уваги в цьому контексті заслуговують нейропсихологічні дослідження, зокрема роботи Панксеппа, який розглядає горювання через призму нейробіології емоцій. За Панксеппом, втрата об'єкта прив'язаності активує специфічні нейронні системи мозку, пов'язані з відчуттям болю та тривоги, аналогічні реакціям на фізичний біль або абстиненцію. З точки зору нейропсихології, процес горювання є природною реакцією мозку на порушення важливих соціальних зв'язків, яка запускає механізми, спрямовані на адаптацію та пошук нових джерел емоційної безпеки (Panksepp, 1998).

Отже, сучасні моделі горювання, включаючи модель подвійного процесу Стробе і Шута, модель завдань Вордена, концепцію безперервного зв'язку та нейропсихологічний підхід Панксеппа, дозволяють краще зрозуміти процес адаптації після завершення романтичних стосунків.

Сучасне розуміння процесу горювання дедалі більше зміщується від уявлення про його лінійність до розуміння як динамічного, складного процесу, який охоплює емоційні, когнітивні, соціальні й нарративні компоненти. У контексті завершення романтичних стосунків це відкриває простір для більш точного, делікатного і гнучкого підходу до підтримки особи, яка переживає втрату.

1.3 Емоційна регуляція як ключовий фактор адаптації

Емоційна регуляція є важливим психологічним механізмом, що визначає здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, включаючи переживання втрати романтичного партнера. У сучасних психологічних дослідженнях емоційна регуляція розглядається як складна система когнітивних, емоційних і

поведінкових стратегій, за допомогою яких особистість керує власним емоційним станом, забезпечуючи стабільність психічного функціонування в умовах стресу.

Один із найбільш авторитетних дослідників у галузі емоційної регуляції Джеймс Гросс визначає цей процес як сукупність стратегій, за допомогою яких індивід впливає на те, які саме емоції він переживає, коли і як їх виражає (Gross, 1998). Гросс виокремлює дві основні категорії стратегій емоційної регуляції: когнітивну переоцінку та пригнічення емоцій. Когнітивна переоцінка полягає у зміні власного ставлення до ситуації, що призводить до зменшення емоційної реакції. Натомість пригнічення емоцій означає зменшення зовнішнього прояву емоцій без зміни внутрішніх переживань. Ряд досліджень засвідчує, що когнітивна переоцінка є більш адаптивною стратегією, яка пов'язана з нижчим рівнем депресивних симптомів та кращим психологічним благополуччям, тоді як пригнічення емоцій часто пов'язане зі збільшенням тривожності та посиленням стресових реакцій (Gross & John, 2003).

У контексті завершення романтичних стосунків здатність ефективно регулювати свої емоції має вирішальне значення. Люди з добре розвиненими навичками емоційної регуляції демонструють нижчий рівень дистресу, менше схильні до нав'язливих думок про партнера, ефективніше справляються з почуттям втрати та швидше повертаються до нормального психологічного функціонування. Наприклад, дослідження Шаперо та співавторів (Sharero et al., 2017) показало, що високий рівень емоційної регуляції може слугувати захисним фактором у відповідь на міжособистісні стресори, зменшуючи вираженість депресивних симптомів і полегшуючи психологічну адаптацію.

Окрім когнітивної переоцінки та пригнічення, у науковій літературі широко описується ще один важливий механізм емоційної регуляції — усвідомленість (mindfulness). Ця стратегія передбачає зосередження уваги на теперішньому моменті з

відкритістю та прийняттям власних переживань без критичної оцінки. Практики усвідомленості дозволяють людині спостерігати за власними емоціями без негайної реакції на них, що зменшує інтенсивність негативних емоцій та допомагає ефективніше справлятися зі стресом, пов'язаним з завершенням стосунків (Chambers, Gullone & Allen, 2009).

Нейропсихологічні дослідження також підкреслюють значущість емоційної регуляції в процесі адаптації після завершення романтичних стосунків. Панксепп зазначає, що переживання втрати значущих емоційних зв'язків активує нейронні механізми, пов'язані з тривогою та соціальним болем, які можна регулювати за допомогою цілеспрямованих емоційних і поведінкових стратегій (Panksepp, 1998). Відтак, ефективні стратегії емоційної регуляції дозволяють знижувати інтенсивність переживання втрати на нейропсихологічному рівні, сприяючи швидшому відновленню психічного благополуччя.

Також важливим у контексті завершення стосунків є концепція саморегуляції, яка виходить за межі власне емоційних реакцій і включає регуляцію власної поведінки, когнітивних процесів і навіть фізіологічних реакцій. Дослідження Мейсона та співавторів (Mason et al., 2012) показало, що люди, які демонстрували ефективну саморегуляцію після завершення стосунків, мали не тільки нижчий рівень емоційного стресу, а й кращу динаміку психологічного відновлення, зокрема в аспектах самооцінки та когнітивного функціонування.

Окремо слід зазначити вплив цифрового середовища на емоційну регуляцію в умовах завершення стосунків. Дослідження останніх років свідчать, що постійна доступність інформації про колишнього партнера через соціальні мережі створює значні труднощі для емоційної регуляції, провокуючи постійне повернення до

переживань, пов'язаних із завершеними стосунками. Це явище називають цифровим незавершеним горюванням, яке суттєво ускладнює психологічну адаптацію та інтеграцію переживання втрати (Belu et al., 2016).

Таким чином, ефективна емоційна регуляція є ключовим фактором, який визначає успішність адаптації після завершення романтичних стосунків. Вона дозволяє не лише знизити інтенсивність негативних переживань, але й сприяє швидкому психологічному відновленню, реінтеграції досвіду втрати в особистісний наратив, а також позитивним змінам у житті. Вивчення стратегій емоційної регуляції має важливе теоретичне і практичне значення, оскільки дозволяє розробити ефективні психологічні інтервенції для підтримки людей, які переживають втрату романтичного партнера.

1.4 Суб'єктивний стрес у процесі психологічної адаптації після завершення стосунків

Суб'єктивний або сприйманий стрес — це індивідуальне відчуття перевантаження, нестачі внутрішніх ресурсів і відсутності контролю над життєвими обставинами. На відміну від фізіологічного чи клінічно діагностованого стресу, суб'єктивний стрес є когнітивно-модульованим переживанням, яке залежить від того, як особа інтерпретує події, що з нею відбуваються.

Поняття сприйманого стресу було концептуалізовано Cohen et al. (1983) у межах трансакційної моделі стресу Лазаруса та Фолкмана. На основі цієї моделі була розроблена шкала сприйманого стресу (PSS), яка дозволяє оцінити індивідуальне сприйняття стресу незалежно від об'єктивної інтенсивності подій. Відповідно до цієї моделі, стрес виникає не як прямий наслідок події, а як результат її оцінки: наскільки подія є загрозливою, наскільки достатньо в мене ресурсів, щоб із нею впоратись. Завершення романтичних стосунків, особливо якщо воно було несподіваним або

нерівнозначним за емоційною залученістю, часто сприймається як подія, що порушує внутрішню рівновагу.

Суб'єктивний стрес може бути психологічною відповіддю на втрату прогнозованості, безпеки, емоційної опори, а також на ситуації соціальної невизначеності, зміни статусу, вимушеного розширення меж автономії. У цьому сенсі завершення стосунків є тригером не лише емоційної, а й екзистенційної тривоги, пов'язаної з ідентичністю, майбутнім, уявленням про себе як про цінного іншому.

Дослідження показують, що високий рівень сприйманого стресу пов'язаний з підвищеним ризиком депресивних реакцій, тривожності, порушеннями сну, зниженням імунної функції та загального благополуччя (Kikusui et al., 2006; Slavich & Irwin, 2014). Окрему роль тут відіграє емоційна регуляція: її ефективність визначає, чи буде стрес короткотривалим адаптивним станом, чи хронічним дистресом.

Завершення стосунків не є єдиним джерелом стресу. Часто воно накладається на вже наявні стресори: побутову нестабільність, роботу, сімейні конфлікти, травматичний фон (зокрема, у контексті війни). Така накопичена навантаженість може посилювати сприйманий дистрес і призводити до емоційного вигорання навіть у не клінічній популяції.

У контексті нейропсихології суб'єктивний стрес пов'язаний з гіперактивацією гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (HPA axis), що веде до збільшення рівня кортизолу. Хронічна активація цієї осі асоціюється з погіршенням пам'яті, зниженням гнучкості мислення, підвищенням емоційної реактивності, що ускладнює адаптацію до змін і підсилює румінації.

Для вимірювання рівня сприйманого стресу в нашому дослідженні було використано Perceived Stress Scale (PSS-10) — один з найпоширеніших і валідних інструментів, що оцінює частоту суб'єктивного досвіду стресу. Його показники дозволяють кількісно порівняти рівень дистресу в учасників із різними профілями емоційної регуляції, румінацій та цифрової поведінки.

Таким чином, суб'єктивний стрес є не лише маркером психологічного стану після завершення стосунків, але й важливою цільовою змінною, яка визначає траєкторію подальшої адаптації. Саме тому його вимірювання є ключовим для розуміння того, як внутрішні когнітивно-емоційні механізми взаємодіють із зовнішнім контекстом переживання втрати.

1.5. Румінації як чинник емоційного дистресу після завершення стосунків

Румінації — це повторюване, мимовільне і часто нав'язливе зосередження уваги на власних негативних емоційних станах, причиново-наслідкових поясненнях подій або спогадах, пов'язаних із болючим досвідом. У контексті психологічної адаптації після завершення романтичних стосунків румінативне мислення виступає одним з найбільш деструктивних когнітивних механізмів, який може істотно ускладнювати процес емоційного відновлення.

Термін "румінація" походить від лат. *ruminare* — «жувати знову». У психології це метафоричне «пережовування» думок стосується емоційного болю, який особа не може відпустити. Як зазначають Нолен-Гуксема та співавт. (2008), румінації є специфічною формою самофокусованої уваги, яка не веде до вирішення проблеми, а лише поглиблює негативний емоційний стан, зокрема тривогу, безпорадність і пригніченість.

У рамках когнітивно-поведінкової парадигми румінації розглядаються як малоефективна стратегія регуляції емоцій, яка замінює дію або адаптивну переробку події. Підтверджено, що високий рівень румінацій пов'язаний із затримкою у завершенні процесу горювання, формуванням складного або ускладненого горювання, а також із симптомами депресії та тривожності (Eisma et al., 2015).

Особливо значущими румінації є у випадку завершення стосунків, оскільки саме тут подія є водночас травматичною, міжособистісною та ідентично значущою. У цьому контексті людина не лише розмірковує над подією, а й намагається реконструювати її сенс, зрозуміти мотиви поведінки партнера, власну роль у подіях, передбачити альтернативний сценарій тощо. Саме це зумовлює повторюваність і циклічність мислення, що часто носить емоційно болісний характер.

Дослідники румінацій після завершення стосунків (Slotter, 2010; Sbarra, 2013) вказують, що високий рівень румінацій корелює з тривалішою емоційною прив'язаністю, зниженням самооцінки, погіршенням сну, концентрації, підвищеним рівнем тривожності. Відомо, що румінації також можуть утримувати особу від нових міжособистісних контактів, формуючи емоційну залежність від минулого образу партнера та водночас уникнення нових відносин.

З точки зору нейропсихології, румінації асоціюються з гіперактивацією медіальної префронтальної кори (mPFC), яка бере участь у процесах саморефлексії (Berman et al., 2011) та зниженням регуляторної функції дорсолатеральної префронтальної кори (dlPFC), відповідальної за когнітивний контроль і гальмування нав'язливих думок (Ray et al., 2005). Крім того, дослідження показують підвищену функціональну зв'язаність у мережі пасивного режиму роботи мозку (Default Mode Network, DMN) — системі, що активується під час внутрішнього монологу,

самозосередженості та в умовах тривалого емоційного дискомфорту (Zhu et al., 2012; Hamilton et al., 2015).

Румінативне мислення може посилюватись під впливом цифрового середовища: перегляд сторінок колишнього партнера, повернення до переписок, фото або навіть алгоритмічні нагадування («цей день кілька років тому») створюють постійні тригери, що підживлюють румінаційний процес. Таким чином, інформаційне середовище посилює когнітивний цикл застрягання й не дозволяє психіці вийти з фази обробки втрати.

У контексті даного дослідження шкала RRS дозволила кількісно оцінити рівень румінативної схильності в учасників, які пережили завершення романтичних стосунків. Отримані результати підтвердили, що румінації тісно пов'язані з рівнем сприйманого стресу, а також дезадаптивною емоційною регуляцією (зокрема пригніченням емоцій та самозвинуваченням), що узгоджується з попередніми висновками інших авторів.

Отже, румінації відіграють критично важливу роль у формуванні емоційного дистресу після завершення стосунків, утримують особу в стані постійного психічного повернення до події втрати та ускладнюють формування наративу «завершеної події». Їх ідентифікація та модуляція мають бути ключовими завданнями психологічної допомоги та саморефлексії в процесі адаптації.

1.6. Копінг-стратегії у переживанні втрати романтичних стосунків

Копінг (від англ. *coping* — справлятися) — це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання вимог або внутрішнього конфлікту, який перевищує звичні ресурси особи. У контексті психологічної адаптації до завершення романтичних стосунків копінг-стратегії виступають посередницьким

механізмом, який може як полегшити інтеграцію втрати, так і сприяти деструктивному застряганню у переживанні.

Класичну теоретичну основу вивчення копінгу становить трансакційна модель стресу Лазаруса і Фолкмана (1984), згідно з якою реакція на подію залежить не лише від її об'єктивної сили, а й від когнітивної оцінки ситуації та доступних стратегій реагування. Копінг поділяється на проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації) і емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію емоційного стану).

У дослідженнях, що стосуються втрати та розриву, виділяють також адаптивні (конструктивні) та дезадаптивні (руйнівні) копінг-стратегії (Carver et al., 1989; Litman, 2006). До адаптивних належать активне вирішення проблеми, прийняття, планування, пошук соціальної підтримки. До дезадаптивних — уникнення, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин, заперечення.

Після завершення стосунків копінг-реакції є одними з перших захисних дій, до яких вдається особа. Вони можуть включати як пошук нових соціальних контактів (підтримка друзів), так і тимчасову втечу в роботу, хобі або цифрове середовище. Дослідження Сбарри та Феррера (2006) показують, що якість обраних копінг-стратегій суттєво впливає на тривалість дистресу, самооцінку та подальші міжособистісні зв'язки.

Окреме значення має так звана когнітивне переосмислення (*cognitive reframing*) — зміна інтерпретації ситуації. Вона часто перетинається з когнітивною переоцінкою як елементом емоційної регуляції, проте є окремою копінг-стратегією, що дозволяє побачити подію як джерело зростання, самостійності або навчального досвіду. Така

форма копінгу вважається одним із найефективніших способів внутрішньої трансформації болючої події (Park, 2010).

Натомість дезадаптивні копінги, як-от уникнення чи самозвинувачення, пов'язані з тривалим збереженням стресу, підвищенням рівня румінацій, зниженням загальної суб'єктивної ефективності (self-efficacy) та з формуванням повторюваних негативних схем. У клінічній практиці часто фіксуються "заморожені" копінги — коли особа ніби не реагує на завершення стосунків, але переживання виявляється у соматичних симптомах, імпульсивних діях або психоемоційній відчуженості.

Варто також враховувати, що копінг є динамічним: на різних етапах переживання втрати використовуються різні стратегії. Наприклад, уникнення може бути корисним у перші дні після розриву для збереження функціонування, але стає шкідливим, якщо триває тижнями або місяцями. Аналогічно, емоційна експресія може знижувати напругу, але при надмірному повторенні — формує залежність від жалю або прив'язаності до болю.

Для оцінки копінг-поведінки у нашому дослідженні було використано Brief-COPE — адаптований варіант оригінального COPE Inventory, запропонований Carver (1997), який дозволяє оцінити частоту використання 14 різних копінг-стратегій. Така структура дозволяє побачити індивідуальний профіль реагування особи на втрату: які способи вона обирає, чому надає перевагу — активному доланню чи пасивному уникненню.

Таким чином, копінг-стратегії є ключовим посередником між фактом завершення стосунків та суб'єктивною динамікою відновлення. Їхня якість визначає, чи

втрата стане джерелом адаптації, чи закріпиться як хронічний дистрес, що заважає особистісному зростанню та побудові нових зв'язків.

1.7. Нейропсихологічні аспекти переживання втрати та горювання

Переживання емоційної втрати — включаючи завершення романтичних стосунків — має не лише психологічний, а й чіткий нейропсихологічний вимір. Емоційна регуляція, як здатність модулювати інтенсивність, тривалість та форму емоційної відповіді, ґрунтується на складній роботі субкортикальних і кортикальних структур мозку. У цьому контексті особливо вагомими є роботи Панксеппа, який запропонував еволюційно обґрунтовану модель базових афективних систем мозку, а також дослідження в галузі соціальної нейронауки.

Панксепп (Panksepp, 1998) ідентифікував сім еволюційно сформованих афективних систем у мозку ссавців, кожна з яких відповідає за базовий емоційний досвід. У контексті втрати та завершення стосунків найважливішими є дві з них: система Прив'язаності/Прихильності (CARE) та система Паніки/Горя (PANIC/GRIEF).

Система CARE активується в процесі формування емоційних зв'язків із соціально значущими іншими. Її функціонування опосередковується опіоїдною, окситоциновою та вазопресиновою нейромедіаторними системами. Ці нейрохімічні механізми забезпечують почуття емоційної безпеки, тепла, довіри та взаємного контакту. Коли зв'язок раптово переривається (втрата, розрив, ігнорування), активується система PANIC/GRIEF — система, що відповідає за реакцію на соціальне відторгнення або розрив емоційного зв'язку.

Панксепп розглядав цю систему як нейронну основу афективного болю, що виникає у відповідь на розрив зв'язку з об'єктом прив'язаності. Її активація супроводжується фізіологічними реакціями, подібними до соматичного болю, і може

бути пригнічена опіоїдними препаратами, що вказує на спільні нейрофізіологічні механізми. Саме тому завершення стосунків може відчуватись як буквальный фізичний біль або "порожнеча всередині".

Цю гіпотезу підтвердили й подальші дослідження у галузі соціальної нейронауки. Зокрема, дослідження Айзенбергер та співавт. (2003) показало, що соціальне відкидання активує ті самі ділянки мозку, що і фізичний біль, а саме: передню поясну кору (anterior cingulate cortex, ACC) та insula. В експерименті з віртуальною грою Cyberball учасники, яких ігнорували в грі, демонстрували активацію цих зон у fMRI-скануванні — реакція була практично ідентичною тій, що спостерігається при фізичному болю.

Це відкриття закріпило концепт "соціального болю", який має спільні нейронні шляхи з фізичним. Завершення стосунків, як досвід соціального виключення, ізоляції або втрати прив'язаності, активує цю систему і формує нейропсихологічну основу емоційного дистресу.

Окрім системи болю, у процесі формування романтичного зв'язку задіяна система винагороди: вентральна область покришки (VTA), ядро accumbens, дофамінергічні шляхи. За даними досліджень Гелен Фішер (Fisher et al., 2006), у стані закоханості активуються ті самі центри, що й при формуванні залежності. Втрата об'єкта любові супроводжується не лише болем втрати, але й ефектом емоційної абстиненції — подібно до відміни речовини, яка викликала дофамінову стимуляцію.

Таким чином, розрив емоційного зв'язку призводить до дезінтеграції нейронної системи задоволення, посилення емоційного болю (через PANIC/GRIEF систему) та загального зниження мотивації. Це пояснює феномени, які часто описують люди після

завершених стосунків: апатія, відчуття втрати сенсу, залежність від контакту з колишнім партнером.

У процесі адаптації після завершення стосунків важливу роль відіграє префронтальна кора (особливо дорсолатеральна та венстромедіальна частини) — ділянки мозку, що забезпечують когнітивну переоцінку, саморефлексію, прийняття та інгібіцію імпульсивної реакції. Згідно з дослідженнями, саме баланс між активністю лімбічної системи (амігдали) та префронтальної кори визначає ефективність емоційної регуляції (Etkin et al., 2015).

Це особливо важливо у випадку завершення стосунків, де емоційні реакції часто є дуже інтенсивними, імпульсивними й змішаними. Розвинена когнітивна регуляція дозволяє утримувати психологічну дистанцію, змінювати інтерпретації та поступово інтегрувати втрату у внутрішню історію особистості.

Посттравматичне відтворення образу партнера, флешбеки, нічні сни чи нав'язливі думки — усе це може бути пов'язане з гіперактивністю гіпокампу та порушенням інтеграції спогадів. У деяких випадках (особливо якщо завершення стосунків супроводжувалося зрадою, насильством або раптовістю), може активуватись мережа, пов'язана із травматичною пам'яттю.

Дослідження у галузі клінічної нейронауки, зокрема праці Ланіус та співавт. (Lanius, Frewen, Vermetten, & Yehuda, 2014), показують, що емоційно насичені події, які не були інтегровані у наративну пам'ять, можуть зберігатися у вигляді фрагментованих сенсорних або емоційних слідів. У стресових умовах, особливо в соціально подібних контекстах — наприклад, перегляд профілю колишнього партнера в Instagram — ці сліди можуть реактивуватись, викликаючи гостру афективну реакцію, схожу на «відкат».

Соціальні медіа постійно надають людині нагадування про колишнього партнера, що ускладнює процес оновлення нейронних мереж, відповідальних за адаптацію після завершення стосунків. Цей ефект отримав назву «цифрового незавершеного горювання» (Belu et al., 2016). Феномен цифрового горювання підтримує активність нейронних мереж, пов'язаних із очікуванням близькості, що посилює відчуття туги та ускладнює адаптацію.

Суттєвий внесок у сучасне розуміння нейропсихології втрати зробила Мері-Френсіс О'Коннор, дослідниця горювання та нейробіології емоційних зв'язків. У своїй праці *The Grieving Brain* (2022) вона обґрунтовує, що реакція на втрату — це не лише емоційна чи поведінкова відповідь, а глибокий когнітивний процес оновлення моделі світу, у якій вже не існує присутності іншої людини.

Ключове поняття в її теорії — конфлікт між "знанням" та "очікуванням". Мозок одночасно усвідомлює, що об'єкт більше не доступний (зовнішній факт), але продовжує автоматично шукати його присутність, ґрунтуючись на раніше сформованих асоціативних зв'язках. Це призводить до того, що нейронна мережа соціального орієнтування (social orienting network) — яка відповідає за виявлення та підтримку зв'язків з іншими — перебуває у стані дезорієнтації.

fMRI-дослідження, проведені О'Коннор та її колегами (O'Connor et al., 2008), показали, що в осіб, які переживають ускладнене горювання, у відповідь на зорові стимули (фото втраченої людини) активується вентральний стріатум — область, пов'язана з очікуванням винагороди, тоді як у тих, хто адаптувався до втрати, переважає активація зон, пов'язаних із саморефлексією та пам'яттю. Це свідчить про те, що мозок людини, яка не завершила процес горювання, продовжує "шукати" об'єкт втрати як джерело винагороди, що зберігає дистрес.

У контексті завершення романтичних стосунків це має особливу вагу, оскільки партнери зазвичай інтегровані не лише у поведінкові, але й у нейропсихологічні шаблони: вони є джерелом дофамінової активації, ритму, звички, об'єкта емоційного самозаспокоєння. Їхня раптова відсутність створює нейрокогнітивний розрив, який має бути "перезаписаний", однак часто цього не відбувається через збереження цифрового контакту, соціальних нагадувань або внутрішньої ідеалізації образу.

О'Коннор також підкреслює роль модифікації звичних нейронних маршрутів через практики емоційної регуляції, зокрема когнітивної переоцінки, уваги до тілесного досвіду та створення нових соціальних зв'язків. Її дослідження підтверджують, що адаптація до втрати не полягає у "забутті", а в реконструкції нейронних зв'язків, які дозволяють жити без постійної активації відсутнього об'єкта.

Таким чином, нейропсихологічна модель О'Коннор доповнює концепції Панксеппа й соціальної нейронауки, фокусуючись не лише на болі втрати, а й на динаміці адаптації та оновлення зв'язку із самими собою у зміненому життєвому контексті.

Висновки до Розділу 1

У першому розділі було представлено системний теоретичний аналіз ключових психологічних конструктів, які визначають особливості адаптації після завершення романтичних стосунків. Зокрема, було визначено, що така подія є значущою особистісною втратою, яка активує як емоційні, так і когнітивні механізми реагування, що частково схожі з горюванням після смерті близької людини, але мають власну специфіку.

Розглянуті моделі переживання втрати дозволили окреслити структурні й процесуальні аспекти горювання, а також підкреслити потребу в гнучкому підході до

розуміння цього явища у контексті завершення романтичних стосунків. Було встановлено, що центральним механізмом психологічного відновлення є емоційна регуляція — здатність особи модулювати, переосмислювати та інтегрувати власні емоційні реакції у складних життєвих обставинах.

На основі аналізу робіт Панкsepпа, О'Коннор, Айзенберг та інших сучасних нейронауковців, було показано, що емоційна реакція на завершення стосунків має чітке нейробіологічне підґрунтя: включення систем прив'язаності, болю, винагороди, румінацій та префронтального гальмування. Це дозволяє говорити про завершення стосунків як про подію, що активує одночасно декілька еволюційно важливих систем виживання, а не лише психологічну реакцію втрати.

Окрему увагу було приділено румінаціям як когнітивному чиннику підтримки емоційного дистресу. Румінативне мислення, особливо в умовах цифрової присутності партнера, утримує особу в стані незавершеного горювання та ускладнює формування нового ідентичнісного наративу. Також було окреслено значущість суб'єктивного стресу та копінг-стратегій як посередників у процесі адаптації. Проблемно- та емоційно-орієнтовані копінги, у поєднанні з рівнем емоційної регуляції, визначають, чи зможе особа конструктивно опрацювати втрату, чи застрягне в деструктивних патернах реагування.

Таким чином, підсумком теоретичного аналізу є положення про те, що адаптація після завершення романтичних стосунків є складним процесом, який охоплює нейробіологічні, емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. Центральним регулятором цього процесу виступає емоційна регуляція, тоді як румінації, суб'єктивний стрес та дезадаптивні копінг-стратегії є факторами ризику для затриманого відновлення. Теоретичні моделі, представлені в цьому розділі, створюють

основу для операціоналізації дослідження й емпіричної перевірки висунутої гіпотези у наступних розділах.

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Війна як тло хронічного стресу та її вплив на адаптацію після завершення стосунків

Варто одразу зазначити, що повномасштабна війна в Україні не є безпосереднім об'єктом чи предметом даного дослідження, однак її вплив не може бути проігнорованим. Війна виступає фоновим чинником хронічного стресу, що формує соціально-психологічний контекст, у якому відбувається як саме завершення стосунків, так і процес адаптації після нього. Подібні великомасштабні кризи змінюють функціонування базових психічних механізмів — насамперед, відчуття безпеки, довіри до майбутнього, стабільності соціальних зв'язків. Саме тому будь-яке міжособистісне потрясіння, включно із завершенням стосунків, може мати посилений емоційний резонанс у цих умовах.

Концепція ресурсів, розроблена Хобфоллом, може бути ефективно застосована до аналізу процесу адаптації в умовах хронічного стресу. Згідно з цією теорією, будь-яка втрата ресурсів (емоційних, соціальних, матеріальних) значно погіршує психологічне здоров'я людини (Hobfoll, 1989). В умовах війни людина стикається з постійною загрозою втрати різних ресурсів, таких як безпека, матеріальні ресурси, контроль над ситуацією, соціальна підтримка. Завершення романтичних стосунків у цих умовах додатково поглиблює цю втрату, спричиняючи більш виражений і тривалий психологічний дистрес.

У психотравматології відомо поняття накладеної травматизації (*secondary stress*), коли особистісна втрата проживається у контексті колективного лиха. У випадку війни це означає, що переживання завершення стосунків накладається на постійний фон

загрози життю, втрати дому, переміщення, відсутності соціальної опори. Такі умови посилюють реактивність психіки, можуть подовжити фазу дистресу або заблокувати завершення горювання. Особливо вразливими є люди, які вимушено змінили місце проживання, опинилися у розлуці з близькими або втратили соціальний статус.

Війна створює умови, в яких традиційні механізми емоційної регуляції та адаптації до втрати можуть втрачати свою ефективність. Постійний стрес призводить до виснаження емоційних ресурсів, що знижує здатність людини ефективно справлятися з додатковими втратами. Дослідження показують, що люди, які перебувають в умовах воєнного конфлікту або хронічного стресу, мають вищий ризик розвитку ускладненого горя та інших негативних психологічних наслідків після завершення стосунків (Shear & Shair, 2005).

Особливої уваги в цьому контексті заслуговує феномен емоційної нечутливості (емпатійного вигорання), що часто спостерігається в умовах хронічного стресу. Люди, які перебувають у стані тривалого стресу через війну, часто повідомляють про відчуття емоційної порожнечі, відсутність можливості пережити глибокі емоції та втрату інтересу до соціальних взаємодій. Завершення романтичних стосунків у таких умовах може супроводжуватися значними труднощами з емоційною регуляцією, а також загальним почуттям безнадії та апатії.

Крім того, війна та пов'язані з нею травматичні події часто призводять до змін у соціальній мережі людини. Підтримуючі соціальні зв'язки, які є важливим ресурсом для адаптації після завершення стосунків, можуть бути зруйновані або суттєво обмежені. Це може значно ускладнювати процес горювання і призводити до ізоляції, яка ще більше поглиблює психологічні труднощі.

Важливим аспектом є також наявність або відсутність спеціалізованої психологічної підтримки. В умовах воєнного конфлікту доступ до кваліфікованих психологічних послуг може бути дуже обмеженим. Люди, які переживають завершення романтичних стосунків, часто залишаються наодинці зі своїми переживаннями, що ще більше посилює негативні психологічні наслідки. У такій ситуації набувають особливої важливості дистанційні форми психологічної допомоги, включаючи онлайн-консультації, психологічні групи підтримки в соціальних мережах і спеціалізовані вебінари (Hoge et al., 2007).

Таким чином, війна і пов'язаний із нею хронічний стрес виступають як важливі фактори, які ускладнюють процеси адаптації після завершення романтичних стосунків.

Отже, хоча війна не була предметом нашого емпіричного аналізу, вона повинна розглядатись як структурно значущий контекст, що модулює емоційні та соціальні реакції на втрату. Подальші дослідження мають бути спрямовані на глибше вивчення того, як індивідуальні переживання втрати інтегруються у колективну травматизацію, та яким чином це впливає на процес адаптації, горювання й формування нової ідентичності після завершення стосунків.

2.2. Цифрове середовище та соціальні мережі як фактор незавершеного горювання

У сучасному світі, з розвитком цифрових технологій та поширенням соціальних мереж, процеси переживання втрати, зокрема після завершення романтичних стосунків, значно змінилися. Соціальні медіа перетворилися на новий простір, у якому переживання горювання набуває додаткових особливостей і часто супроводжується труднощами, які отримали назву «цифрового незавершеного горювання» (Belu et al., 2016).

Цифрове незавершене горювання (digital unfinished grief) описує ситуацію, в якій людина не може повністю завершити процес адаптації після втрати через постійну присутність колишнього партнера в цифровому просторі. Соціальні мережі створюють унікальну ситуацію, коли інформація про колишнього партнера є постійно доступною, що регулярно активує спогади, емоції та переживання, пов'язані з завершеними стосунками. Фотографії, спільні друзі, оновлення статусів, повідомлення та історії в соцмережах постійно нагадують про минуле, ускладнюючи процес психологічної адаптації та емоційного відновлення (Belu et al., 2016).

Важливим аспектом цифрового горювання є доступність інформації, яка може провокувати компульсивні поведінкові стратегії. Люди, які пережили завершення стосунків, часто повідомляють про те, що вони регулярно переглядають профілі своїх колишніх партнерів у соціальних мережах. Це може призводити до виникнення нав'язливих думок, тривожності, ревнощів, сумнівів та посилення емоційного болю.

У цифрову епоху емоційна прив'язаність до партнера не обривається разом із припиненням спілкування: вона продовжує "жити" у вигляді спільних фотографій, архіву листування, спогадів у хмарному сховищі, міток у соціальних мережах. Така залишкова присутність створює ефект "цифрової прив'язаності" (digital attachment), яка підтримує образ партнера в актуальному фокусі уваги й перешкоджає психологічному завершенню зв'язку. Особливо це актуально в ситуаціях, коли колишній партнер зберігає активність у спільному соціальному колі або залишається "друзями" в соцмережах.

Крім емоційної реакції, перегляд сторінок колишнього партнера часто супроводжується румінативним мисленням: "З ким він/вона тепер?", "Чому не я?", "Чому виглядає таким щасливим/щасливою?". Це підтримує когнітивне застрягання в

події втрати, формує залежну поведінку спостерігача (*observational attachment*), що парадоксально зберігає відчуття присутності іншого навіть в умовах об'єктивної відсутності реального контакту. В окремих випадках така поведінка перетворюється на цифрове переслідування (*cyberstalking*), що вже саме по собі є джерелом стресу.

Крім того, соціальні мережі створюють ситуацію, коли процес горювання стає публічним і доступним для соціального оцінювання. Людина, яка переживає завершення стосунків, може відчувати тиск продемонструвати швидке відновлення, що ускладнює відкритий прояв справжніх емоцій. Це, у свою чергу, може призводити до пригнічення переживань та погіршення емоційного стану (Brubaker, Hayes, & Dourish, 2013).

Ще однією проблемою, пов'язаною з цифровим середовищем, є можливість відновлення контакту з колишнім партнером за допомогою цифрових технологій. Сучасні комунікаційні можливості дозволяють легко підтримувати зв'язок, навіть після офіційного завершення стосунків, що може значно затягувати процес адаптації. Регулярне спілкування або наявність емоційно забарвлених повідомлень та коментарів у соціальних мережах підтримують нейропсихологічні процеси очікування близькості, що призводить до повторної активації нейронних мереж, відповідальних за прив'язаність та соціальну винагороду (Fisher, 2016; O'Connor, 2022).

Особливо проблемною є роль алгоритмів персоналізації, які працюють у більшості соціальних мереж. Програма, не розрізняючи контексту, пропонує людині згадки про "щасливі моменти" у вигляді спогадів («цей день кілька років тому»), показує фото партнера через взаємні лайки, пропонує контент, пов'язаний із романтичними темами. Усе це створює постійне інформаційне "рецидивування" втрати,

при якому навіть у стані зовнішньої стабілізації психіка знову й знову повертається до болю, а отже — не завершує цикл горювання.

Цифровий зв'язок може створювати ілюзію незавершеності: особа "ще не попрощалась", ще "може написати", ще "бачить, як живе інший". Така відкритість каналу комунікації призводить до відкладеного емоційного реагування, при якому горювання наче "заморожується", але не завершується. У довготривалій перспективі це може сприяти формуванню прихованого або хронічного дистресу, що не має вираженого піку, але тримає особу в стані постійної психоемоційної напруги.

Таким чином, цифрове середовище і соціальні мережі стали новим фактором, який суттєво впливає на процеси адаптації після завершення романтичних стосунків.

Цифрове середовище радикально змінює процес психологічного завершення стосунків, перетворюючи його на просторово та часово розтягнутий процес, у якому присутність партнера не завершується фізичною відстанню чи мовчанням. Соціальні мережі функціонують як активний тригер емоційного застрягання, що утримує суб'єкта у минулому та ускладнює перехід до нової ідентичності.

Вони створюють специфічні труднощі, пов'язані з постійною доступністю інформації, можливістю підтримання контакту, а також публічністю процесу горювання. Врахування цих факторів є необхідним при розробці психологічних стратегій підтримки людей, які переживають завершення стосунків, включаючи розвиток навичок емоційної регуляції у цифровому середовищі, навчання способам контролю власної поведінки в соцмережах та підтримку процесів інтеграції досвіду втрати у власний наратив.

2.3. Культурна стигматизація болю та тиск на «швидке відновлення»

Соціокультурний контекст значною мірою впливає на те, як людина переживає завершення романтичних стосунків. У сучасних суспільствах дедалі більше стає очевидною тенденція до стигматизації емоційного болю та тиску на швидке психологічне відновлення. Цей феномен є важливим фактором, який суттєво ускладнює процес адаптації до втрати і створює додаткові труднощі для емоційної регуляції (Doka, 2002; Harris, 2009).

Культурна стигматизація болю означає, що суспільство визначає певні втрати як менш значущі, а емоційні реакції на них — як менш виправдані або навіть неприйнятні. Завершення романтичних стосунків часто потрапляє в категорію так званих «прихованих втрат» (*disenfranchised grief*), які, хоча й можуть викликати серйозні емоційні наслідки, не завжди визнаються оточенням як гідні глибокого переживання (Doka, 2002). Як наслідок, людина може стикатися з відсутністю необхідної соціальної підтримки та розуміння, що значно ускладнює її адаптацію.

Суспільні установки щодо завершення стосунків часто передбачають, що людина повинна швидко «повернутися до нормального життя». У багатьох культурах популяризується уявлення про те, що після завершення романтичних стосунків людина має бути сильною, самодостатньою, та здатною швидко відновити соціальну активність і навіть розпочати нові стосунки. Цей соціальний тиск призводить до того, що людина змушена приховувати справжні переживання, не виражати своїх почуттів відкрито, що може призводити до внутрішнього конфлікту та ускладнення процесу горювання (Harris, 2009; Stroebe & Schut, 1999).

Тиск на швидке відновлення також пов'язаний з поширеними культурними наративами щодо стійкості (*resilience*) та самостійності. Люди, які демонструють

відкриті прояви горя або емоційні труднощі, можуть бути сприйняті як слабкі або недостатньо зрілі. Цей підхід не тільки посилює емоційний дистрес людини, але й значно знижує її мотивацію до пошуку психологічної допомоги, оскільки звернення по допомогу може сприйматися як прояв особистісної слабкості (Cott, 2002).

У багатьох культурах закріплені романтичні сценарії, що презентують ідею "єдиного справжнього кохання", яке варто берегти за будь-яку ціну. Втрата такого зв'язку, згідно з цим нарративом, трактується не просто як життєвий етап, а як екзистенційна поразка. Це особливо актуально для жінок, яким через медіа й культурні уявлення часто приписується відповідальність за "збереження" стосунків. Як наслідок, завершення стосунків може сприйматися не як спільне рішення або крок до особистісного росту, а як особиста невдача, що посилює сором і внутрішню критику.

Особливо актуальною є проблема гендерних стереотипів у контексті переживання завершення стосунків. У більшості культур існують відмінності щодо допустимих форм вираження горювання для чоловіків і жінок. Жінки, як правило, мають більше соціального дозволу на емоційні прояви, однак навіть вони можуть стикатися з вимогами швидко подолати свій стан, щоб не бути сприйнятими як емоційно залежні. Чоловіки ж часто стикаються з жорсткими соціальними очікуваннями щодо пригнічення почуттів та швидкого переходу до «продуктивного» життя, що може призводити до тривалих емоційних ускладнень (Martin & Doka, 2000).

Тож, гендерні скрипти також відіграють значну роль у стигматизації емоційного переживання. Жінки часто отримують подвійне повідомлення: з одного боку — емоційність "допускається", але з іншого — її тривалість засуджується. Чоловіки ж, згідно з домінантними моделями маскуліності, взагалі позбавлені права на відкритий емоційний біль, що веде до пригнічення, ізоляції та часто — до непродуктивних

копінгів (алкоголь, замкненість, гнів). У результаті, горювання в обох випадках або стикається з зовнішнім осудом, або не розпізнається як нормативна реакція.

З іншого боку, в сучасних умовах популярна культура, особливо через соціальні медіа, може створювати ідеалізовані та спрощені образи того, як людина має переживати втрату романтичних стосунків. Поширені наративи про миттєве «переродження», «самооновлення» і «швидке знаходження нової любові» стають домінуючими та призводять до того, що реальні, більш складні та тривалі переживання не отримують соціального визнання та підтримки. Це ускладнює процес інтеграції досвіду втрати в особисту історію та створює додатковий психологічний тиск (Frampton & Fox, 2018).

Людина починає соромитися власних почуттів, що призводить до інтрапсихічного конфлікту: з одного боку — страждання, з іншого — відчуття, що страждати "недоречно". У довгостроковій перспективі це сприяє формуванню маскованих форм горювання — через соматичні симптоми, гнів або емоційне оніміння.

Таким чином, культурна стигматизація емоційного болю та тиск на швидке психологічне відновлення є важливими психосоціальними факторами, які впливають на переживання завершення романтичних стосунків. Стигматизація завершення стосунків відбувається не лише через відсутність формального визнання втрати, а й через культурну неготовність до відкритого проживання болю, що не пов'язаний зі смертю. Це створює значні труднощі для емоційної регуляції, знижує доступ до соціальної підтримки та психологічної допомоги, і може призводити до тривалих психологічних ускладнень. Врахування цих аспектів має важливе значення для розробки ефективних психологічних стратегій підтримки, що орієнтовані на індивідуальні потреби людей, які переживають завершення романтичних стосунків.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проаналізовано ключові психосоціальні чинники, які формують контекст переживання завершення романтичних стосунків у сучасному суспільстві. Акцент було зроблено на трьох критично важливих для нашої вибірки сферах: фоновому впливі війни, ролі цифрового середовища та культурній стигматизації горювання, пов'язаного із завершенням стосунків. Результати теоретичного аналізу свідчать, що ці чинники не є нейтральним тлом, а активно впливають на траєкторію адаптації особистості після втрати емоційного зв'язку.

Перш за все, було обґрунтовано, що війна виступає як фоновий соціальний стресор, який змінює не лише рівень базової тривоги, але й ускладнює особистісне переживання втрати. В умовах масової травматизації завершення стосунків набуває іншого емоційного значення — часто воно накладається на втрату стабільності, дому, ідентичності, безпеки. Це створює кумулятивний ефект, у якому індивідуальна втрата розчиняється в колективному контексті болю, але водночас не отримує повного емоційного пропрацювання. Було також наголошено, що війна не є предметом нашого емпіричного аналізу, однак її вплив варто враховувати як соціальний модератор емоційного реагування.

Другою важливою групою чинників є цифрове середовище та соціальні мережі, які радикально трансформують сам механізм переживання завершення стосунків. У роботі було проаналізовано феномен "цифрових прив'язаностей", коли колишній партнер залишається доступним у цифровому просторі — у фотографіях, спогадах, повідомленнях. Таке постійне нагадування про зв'язок формує ілюзію його незавершеності, що перешкоджає психіці перейти до наступної фази адаптації. Особливо показовим є вплив алгоритмічних систем, які автоматично відтворюють

спільні спогади, фото або пости, актуалізуючи образ партнера навіть у момент зовнішнього емоційного затишшя.

Крім того, було акцентовано увагу на румінативному характері цифрової поведінки — нав'язливий перегляд сторінок колишнього партнера, перевірка активності, моніторинг нових зв'язків у соціальних мережах підтримують внутрішню прив'язаність та заважають реальному завершенню горювання. Цей процес супроводжується підвищеним рівнем стресу, фрустрацією, порушенням сну та загальною емоційною дестабілізацією. Таким чином, цифровий контекст не є пасивним фоном, а активним учасником у побудові внутрішнього досвіду втрати.

Третій тематичний блок розділу було присвячено культурній стигматизації переживання завершення стосунків. Було проаналізовано, як гендерні скрипти, наративи романтичної любові та соціальні очікування формують контекст "нелегітимного горя" — тобто такого, що не отримує соціального визнання або підтримки. У багатьох культурах, включно з українською, присутнє переконання, що стосунки мають бути збереженими, а їх завершення є свідченням особистої поразки. Особливо це стосується жінок, яким часто приписується відповідальність за збереження стосунків, і чоловіків, які позбавлені права на відкритий вираз емоційного болю через маскулінні стереотипи.

Було вказано також на очікування швидкої нормалізації: соціальні меседжі на кшталт "час лікує", "перестань жаліти себе", "рухайся далі" часто не сприяють адаптації, а формують вторинний сором за саме переживання болю. Це призводить до формування замаскованого горювання, яке не знаходить виходу в усвідомленому емоційному вираженні, а натомість може проявлятися через тілесні симптоми, агресію, замкненість.

Таким чином, узагальнюючи матеріал розділу, можна зробити висновок, що сучасне переживання завершення стосунків відбувається у складному перехресті індивідуального, цифрового та культурного вимірів. Рівень дистресу, тривалість адаптації та якість психологічного відновлення суттєво залежать не лише від особистісних факторів, але й від зовнішніх умов — безпеки середовища, цифрової присутності іншого, соціальних норм. Усвідомлення цього дозволяє по-іншому розглядати емпіричні результати дослідження та виявляти нові напрямки для психологічної підтримки, зокрема ті, що враховують ширший культурно-соціальний контекст горювання.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Мета та завдання емпіричної частини дослідження

Метою емпіричної частини дослідження є вивчення зв'язку між рівнем емоційної регуляції та психологічною адаптацією після завершення романтичних стосунків.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до емоційної регуляції та її ролі в адаптації після завершення романтичних стосунків.
2. Оцінити рівень емоційної регуляції осіб, які пережили завершення стосунків.
3. Дослідити особливості психологічного благополуччя, рівень стресу та дистресу після завершення стосунків.
4. Встановити статистичні зв'язки між емоційною регуляцією, стресом, румінацією та стратегіями копіngu.
5. Проаналізувати вплив цифрового середовища на емоційний стан і процес адаптації.

3.2. Організація та вибірка дослідження

Дослідження має кореляційно-порівняльний дизайн і є переважно кількісним за методологією. Метою дослідження було вивчення зв'язку між рівнем емоційної регуляції та психологічною адаптацією після завершення романтичних стосунків, з урахуванням таких змінних, як румінації, сприйманий стрес, копінг-стратегії та цифрова поведінка.

Вибірка була сформована методом випадкового добровільного залучення через онлайн-розповсюдження анкети в соціальних мережах. У дослідженні взяли участь 292

особи, з яких 264 — жінки (90,4%), 27 — чоловіки (9,2%), та 1 особа (0,3%), що ідентифікувала себе як «інше». Через неможливість статистично врахувати окрему категорію «інше», ці дані було виключено з аналізу, що дало фінальну вибірку $n = 291$.

Середній вік жінок у вибірці становив 30 років, середній вік чоловіків — 32 роки. Учасники мали різні рівні освіти: 72,9% мали вищу освіту, 15,4% — неповну вищу, 4,5% — професійно-технічну, 4,5% — повну загальну середню, 1,7% — науковий ступінь (доктор/кандидат наук), 1% — базову загальну освіту.

За статусом зайнятості переважали працюючі респонденти (80,1%), 12% навчалися, а 7,5% вказали інші види діяльності (наприклад, ведення господарства, тимчасове безробіття). Більшість учасників проживали в Україні, однак частина змінила місце проживання внаслідок бойових дій: 16,8% — переїхали за кордон, 13,4% — переїхали в межах України, 13,7% — повертались в Україну після евакуації, 56,2% — не змінювали місце проживання.

Також було виявлено, що 23,3% респондентів повідомили про наявність діагностованих психічних розладів. Цей фактор був врахований як додатковий контекст, однак не аналізувався окремо як змінна.

Час, що минув з моменту завершення стосунків, також варіювався: 3,8% завершили стосунки впродовж останнього місяця, 16,8% — від 1 до 6 місяців тому, 12,7% — від 6 до 12 місяців тому, 20,5% — від 1 до 2 років тому, 27,4% — від 2 до 5 років тому, 18,8% — понад 5 років тому.

Окремим індикатором дослідження стала цифрова поведінка: 50% респондентів зізналися, що продовжують переглядати сторінки колишнього партнера/партнерки у соціальних мережах; 49,3% — повідомили, що не роблять цього; 0,7% — не користуються соцмережами. Таким чином, у вибірці переважають учасники, які

перебувають у постконтактному цифровому полі з колишнім партнером, що може бути релевантним фактором психологічного відновлення.

Враховуючи вищезазначене, вибірку можна охарактеризувати як репрезентативну для молодих дорослих віком 25–35 років, із переважанням жінок та переважно високим рівнем освіти. Такий профіль є типовим для онлайн-опитувань із психологічної тематики, особливо у сфері емоційного функціонування, де жінки статистично частіше погоджуються брати участь (Oliffe et al., 2022).

Вибірка є різноманітною за соціально-демографічними характеристиками: учасники мали різний соціальний статус та різний час, що минув з моменту завершення стосунків.

Усі учасники надали інформовану згоду на участь, анкетування було добровільним, дані оброблялися в анонімізованій формі.

3.3 Концептуальна модель дослідження

Концептуальна модель дослідження побудована на припущенні, що психологічна адаптація після завершення романтичних стосунків залежить від рівня емоційної регуляції, використання певних копінг-стратегій, схильності до румінацій, а також від особливостей цифрової поведінки. У моделі враховано як прямі, так і опосередковані зв'язки між змінними.

Центральною незалежною змінною виступає емоційна регуляція, яка впливає на рівень суб'єктивного стресу та дистресу після завершення стосунків. При цьому румінації розглядаються як потенційний медіатор, а копінг-стратегії — як модератори адаптаційного процесу. Особливості поведінки в цифровому середовищі розглядаються як фоніві, але релевантні фактори, що можуть підсилювати або послаблювати адаптаційний потенціал особистості.

Модель передбачає, що ефективна емоційна регуляція (зокрема, використання когнітивної переоцінки) знижує рівень румінацій, сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, що в результаті асоціюється з нижчим рівнем сприйманого стресу та построзривного дистресу. Поведінка у цифровому середовищі та фоновий вплив війни можуть ускладнювати цю динаміку, посилюючи емоційне навантаження.

3.4 Операціоналізація понять і дослідницька гіпотеза

У цьому дослідженні базові теоретичні поняття були конкретизовані та переведені у вимірювані змінні через стандартизовані психодіагностичні методики. Такий підхід дозволив забезпечити чіткість перевірки гіпотези та забезпечити внутрішню валідність емпіричного етапу.

Поняття “психологічна адаптація після завершення романтичних стосунків” у цій роботі розглядається як динамічний процес емоційного, когнітивного та поведінкового пристосування до змін, спричинених завершенням значущих міжособистісних стосунків. Операціональною змінною, яка відображає якість адаптації, виступає показник построзривного дистресу, що вимірюється за допомогою шкали BDS (Breakup Distress Scale). Додатково рівень адаптації оцінюється через суб’єктивно сприйманий стрес (PSS-10), який дає змогу оцінити загальне психоемоційне навантаження у поточний період.

Поняття “емоційна регуляція” розуміється як здатність особи впливати на свої емоційні стани, їхню тривалість, інтенсивність та форму вираження. У даному дослідженні воно операціоналізоване через дві основні стратегії, виділені Дж. Гроссом — когнітивну переоцінку та пригнічення емоцій, що вимірюються за допомогою шкали ERQ (Emotion Regulation Questionnaire).

Під румінаціями мається на увазі тенденція до повторюваних негативних роздумів про власні емоційні стани та пережиті події, що заважають конструктивній обробці втрати. Рівень румінацій вимірюється за допомогою шкали RRS (Ruminative Response Scale). У даному контексті румінації розглядаються як когнітивний медіатор між емоційною регуляцією та глибиною дистресу.

Копінг-стратегії, або стратегії подолання стресу, визначаються як поведінкові та когнітивні реакції на складну або загрозову ситуацію, які можуть сприяти або заважати адаптації. У роботі застосовано Brief-COPE, адаптовану версію класичного COPE, що дозволяє оцінити використання адаптивних і дезадаптивних стратегій, таких як планування, прийняття, уникнення, самозвинувачення тощо.

Цифрова поведінка після завершення стосунків представлена у вигляді окремого блоку авторських питань, спрямованих на вивчення поведінкових патернів у соціальних мережах, які можуть впливати на збереження або завершення емоційного зв'язку (наприклад, перегляд сторінок колишнього партнера, повернення до спільних фото чи повідомлень).

На основі сформованої концептуальної моделі було висунуто наступну гіпотезу:

Основна гіпотеза дослідження: особи з вищим рівнем емоційної регуляції демонструють нижчий рівень післярозривного дистресу та сприйманого стресу порівняно з особами з низьким рівнем регуляції та переважаючими дезадаптивними стратегіями.

Додатково було сформульовано **дослідницькі завдання**, які включають:

- Визначення рівня емоційної регуляції, стресу, дистресу, румінацій та копінг-стратегій у вибірці;
- Аналіз взаємозв'язків між цими змінними;

- Вивчення ролі цифрової поведінки у підтриманні емоційного дистресу;
- Перевірку емпіричної гіпотези за допомогою кореляційного аналізу.

3.5 Методики дослідження

Для реалізації завдань дослідження були використані такі психодіагностичні методики:

1. **Опитувальник регуляції емоцій (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)** (Gross & John, 2003; адаптована версія), що містить 10 запитань і дозволяє оцінити рівень когнітивної переоцінки та пригнічення емоцій як основних стратегій емоційної регуляції. Відповіді оцінюються за шкалою Лікєрта від 1 до 7 балів.
2. **Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)** (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) — містить 10 тверджень для оцінки рівня суб'єктивного стресу протягом останнього місяця. Інтерпретація підсумкового балу здійснюється за трьома рівнями: низький, помірний, високий стрес.
3. **Шкала стресу після завершення стосунків (Breakup Distress Scale, BDS)** (Field, Diego & Sanders, 2004; адаптація Mason et al., 2012) — містить 16 тверджень для оцінки емоційного дистресу, пов'язаного із завершенням романтичних стосунків.
4. **Шкала румінативного відгуку (Ruminative Response Scale, RRS)** (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) — використовується для вимірювання схильності до румінацій (повторюваного негативного мислення) через 22 твердження.

5. **Опитувальник подолання стресу Brief-COPE** (Carver, 1997; адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського) — оцінює використання різних копінг-стратегій (активних, пасивних, емоційних тощо). Складається з 28 тверджень для оцінки використання адаптивних та дезадаптивних стратегій копінгу.

Для деяких шкал (зокрема, ERQ та BDS) було здійснено процедуру перекладу методом зворотного перекладу (бек-транслейту) — спочатку з англійської на українську, а потім назад на англійську незалежним перекладачем з метою забезпечення лінгвістичної валідності. (Додаток 2)

Окрім зазначених методик, у дослідження було включено авторські питання, спрямовані на вивчення нав'язливої поведінки в цифровому середовищі після завершення стосунків. Це включало запитання щодо частоти перегляду сторінок колишнього партнера в соціальних мережах, повернення до старих повідомлень чи фотографій.

Необхідність включення авторських питань була зумовлена тим, що жоден із використаних стандартизованих опитувальників не охоплював специфіку цифрової поведінки після завершення стосунків, тоді як вплив соціальних мереж є суттєвим чинником, що впливає на процес адаптації та емоційної регуляції в сучасних умовах.

3.6 Процедура дослідження

Процедура збору даних включала наступні етапи:

1. Поширення запрошення до участі в дослідженні через соціальні мережі.
2. Заповнення онлайн-анкети, яка містила: демографічні питання, психодіагностичні шкали (ERQ, PSS-10, BDS, RRS, Brief-COPE), авторські питання щодо нав'язливої поведінки.

3. Обробка результатів.

Обробка отриманих даних здійснювалася з використанням статистичного програмного забезпечення Jamovi. Було застосовано наступні процедури:

1. Проведено описову статистику для всіх змінних з метою оцінки загального розподілу, середніх значень та стандартних відхилень.
2. Здійснено оцінку внутрішньої узгодженості психодіагностичних шкал за допомогою коефіцієнтів альфа Кронбаха та омега Макдональда.
3. Проведено кореляційний аналіз для вивчення зв'язків між емоційною регуляцією, румінаціями, стресом, копінг-стратегіями та цифровою поведінкою (зокрема переглядом сторінок колишнього/колишньої).
4. Вивчено можливий вплив соціально-демографічних змінних (освіта, дохід, рід зайнятості) через аналіз кореляцій із адаптивною емоційною регуляцією.

Усі застосовані процедури відповідали критеріям валідності та надійності.

Опитування тривало в березні–квітні 2025 року.

3.7 Етичні засади дослідження

Дослідження проводилося відповідно до етичних норм, передбачених психологічною практикою:

1. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження.
2. Участь була добровільною.
3. Дані оброблялися анонімно та використовувалися виключно в наукових цілях.
4. Учасники мали право припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі без пояснення причин.

Висновки до Розділу 3

У третьому розділі було побудовано повноцінну методологічну модель дослідження, спрямованого на емпіричну перевірку гіпотези про те, що рівень адаптації після завершення романтичних стосунків зумовлюється характеристиками емоційної регуляції, румінаційною активністю та цифровими поведінковими патернами.

Було визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, а також описано структуру дослідницької моделі, яка безпосередньо ґрунтується на сучасних теоретичних підходах, представлених у попередніх розділах. Зокрема, вибрані психодіагностичні інструменти (ERQ, RRS, PSS-10, BDS, Brief-COPE) відображають ключові змінні, що мають концептуальне значення в контексті моделей емоційної регуляції (Gross), переживання втрати (Stroebe & Schut, О'Коннор) та нейропсихології соціального болю (Panksepp, Eisenberger, Fisher). Таким чином, теоретичне підґрунтя та емпіричний інструментарій знаходяться в логічному зв'язку.

У розділі описано вибірку дослідження, що охоплює широку вікову й соціальну варіативність, а також контекстуальні змінні, зокрема вплив війни як фонові стресогенної умови. Висвітлено процедуру адаптації шкал, зокрема застосування методу back-translation для забезпечення відповідності оригінальному змісту.

Оцінка психометричних характеристик застосованих методик, зокрема внутрішня узгодженість за коефіцієнтом α Кронбаха та результати конфірматорного факторного аналізу (CFA), підтвердила їхню надійність і валідність. Обрані статистичні методи — описова статистика, кореляційний аналіз та ANCOVA — відповідають цілям дослідження й забезпечують адекватні умови для виявлення зв'язків між емоційною регуляцією, румінаціями, рівнем стресу та адаптаційними показниками.

Таким чином, створена методологічна конструкція дозволяє обґрунтовано перевірити висунуту гіпотезу, а також виявити психологічні та поведінкові чинники, які впливають на адаптацію особистості після завершення романтичних стосунків. Це формує підґрунтя для наступного розділу, присвяченого аналізу емпіричних результатів і безпосередньому порівнянню теоретичних уявлень із практичними даними.

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ СТОСУНКІВ

Процес адаптації після завершення романтичних стосунків є складним і багатовимірним явищем, що включає в себе як емоційні, так і поведінкові аспекти. Вивчення психологічних чинників, які визначають успішність або труднощі в адаптації, є важливим для розуміння механізмів подолання втрати та розробки ефективних психологічних інтервенцій.

У даному розділі представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз зв'язків між рівнем емоційної регуляції, рівнем стресу, інтенсивністю переживання дистресу після завершення стосунків, схильністю до румінації та використовуваними копінг-стратегіями. Окрема увага приділяється впливу цифрового середовища на процес адаптації та специфіці нав'язливої поведінки, пов'язаної з соціальними мережами.

4.1. Характеристики вибірки учасників дослідження

У дослідженні взяли участь 292 респонденти, які на момент опитування мали досвід завершення романтичних стосунків. Вибірка була сформована шляхом самозаповнення онлайн-анкети з добровільною участю, поширеної через соціальні мережі.

Гендерна структура вибірки виявилась зсуненою у бік жінок: 90,4% ($n = 264$) ідентифікували себе як жінки, 9,2% ($n = 27$) — як чоловіки, 0,3% ($n = 1$) — інша ідентичність; цю відповідь було виключено з аналізу для забезпечення статистичної валідності груп.

Середній вік учасників становив 30 років для жінок і 32 роки для чоловіків. Віковий діапазон — від 18 до 56 років.

Щодо рівня освіти, 72,9% мали повну вищу освіту, 15,4% — неповну вищу, 4,5% — професійно-технічну, 4,5% — повну загальну середню, 1,7% — докторський ступінь, 1% — базову середню освіту.

Розподіл за професійним статусом: працюючі — 80,1%, студенти — 12%, інший вид діяльності — 7,5%, пенсіонери — 0,3%.

Суб'єктивна оцінка доходу: за межею бідності — 5,5%, нижче середнього — 26,7%, середній — 52,4%, вище середнього — 14,7%, високий — 0,7%.

У зв'язку з повномасштабним вторгненням, 43,8% респондентів повідомили про зміну місця проживання (в межах України або за кордоном), 56,2% залишилися проживати за попереднім місцем.

Форма проживання: самостійно — 26,7%, з партнером — 29,1%, з родичами — 18,2%, з дітьми — 13%, з партнером і дітьми — 7,9%, з друзями — 3,4%, у гуртожитку — 1,7%.

23,3% повідомили про наявність діагностованих психічних розладів (депресія, БАР, ПТСР, ГТР тощо).

Час, що минув після останнього завершення стосунків, коливався від 1 тижня до понад 5 років (середнє значення — 8,3 місяця).

50% учасників повідомили, що переглядають сторінки колишніх у соціальних мережах. 49,3% — ні, 0,7% не користуються соцмережами.

Таким чином, вибірка охоплює широкий спектр вікових, соціальних і психологічних параметрів, що дозволяє екстраполювати результати на широку групу осіб, які переживають завершення романтичних стосунків у контексті сучасного українського суспільства.

4.2. Первинна обробка шкал

Перед проведенням основного статистичного аналізу було здійснено первинну обробку даних для перевірки коректності заповнення опитувальників, адекватності розподілу значень та надійності психодіагностичних шкал, використаних у дослідженні. Оскільки всі пункти були обов'язковими до заповнення, пропущених значень у масиві не зафіксовано.

Для кожної шкали обчислено описові статистики — середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення, а також перевірено показники асиметрії та ексцесу для оцінки нормальності розподілу. Крім того, для перевірки внутрішньої узгодженості шкал обчислено коефіцієнти альфа Кронбаха та омега Макдональда, що дозволяє оцінити ступінь гомогенності пунктів у межах кожного інструмента.

Показники описової статистики

Усі основні змінні показали допустимі характеристики для подальшого аналізу. Узагальнені дані подано в таблиці:

Шкала	N	M	SD	Мін .	Макс.	Асиметрі я	Ексцес
ERQ – когнітивна переоцінка	292	4.21	0.85	1.40	6.50	-0.31	-0.52
ERQ – емоційне пригнічення	292	3.03	0.98	1.00	6.00	0.12	-0.39
PSS-10 (стрес)	292	20.8	5.92	6.00	36.00	0.31	-0.11

Шкала	N	M	SD	Мін .	Макс.	Асиметрія	Ексцес
	7						
RRS (румінації)	292	48.9 0	12.5 4	22.0 0	88.00	0.27	-0.34
BDS (дистрес після завершення)	292	47.1 6	15.2 6	16.0 0	84.00	0.14	-0.49
COPE – адаптивні стратегії	292	55.8 2	9.34	31.0 0	77.00	-0.25	-0.62
COPE – мінімізація	292	30.1 6	5.58	17.0 0	43.00	0.08	-0.43
COPE – неадаптивні стратегії	292	42.3 5	9.87	20.0 0	67.00	0.23	-0.31

Як видно з таблиці, розподіли всіх змінних є близькими до нормального. Значення асиметрії та ексцесу перебувають у межах ± 1 , що свідчить про можливість використання параметричних методів аналізу (зокрема кореляційного).

Внутрішня узгодженість шкал

Оцінка надійності інструментів підтвердила їх високу психометричну якість. Усі шкали продемонстрували прийнятний або високий рівень внутрішньої узгодженості. У таблиці наведено значення альфа Кронбаха та омега Макдональда:

Назва шкали	Альфа	Омега
	Кронбаха	Макдональда
Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	0.717	0.729
Perceived Stress Scale (PSS-10)	0.855	0.858
Breakup Distress Scale (BDS)	0.938	0.942
Ruminative Response Scale (RRS)	0.925	0.927
Brief-COPE	0.833	0.836

Варто зазначити, що шкала построзривного дистресу (BDS) та шкала румінацій (RRS) показали найвищі показники внутрішньої узгодженості, що дозволяє інтерпретувати результати з високою впевненістю. Всі значення перевищують загальноприйнятий поріг 0.70, а отже, шкали є надійними для використання в емпіричному аналізі.

Повні таблиці з результатами аналізу надійності кожного пункту шкал наведено в додатках А-Г. Графіки частотних розподілів для кожної змінної представлено в додатку Ж.

Таким чином, усі змінні, залучені до аналізу, пройшли попередню статистичну перевірку, не потребували трансформацій і були визнані прийнятними для подальшого застосування параметричних методів.

4.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між емоційною регуляцією, стресом, дистресом, румінацією та копінг-стратегіями

Для виявлення взаємозв'язків між основними психологічними змінними — рівнем емоційної регуляції, сприйманим стресом, післярозривним дистресом, румінацією та копінг-стратегіями — було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона.

Отримані результати показали такі закономірності:

Взаємозв'язки між емоційною регуляцією, стресом та румінаціями

Когнітивна переоцінка (адаптивна стратегія емоційної регуляції) мала негативний зв'язок зі сприйманим стресом ($r = -0,182$, $p = 0,002$).

Результат свідчить про наявність статистично значущого зворотного зв'язку між використанням когнітивної переоцінки та рівнем суб'єктивного стресу. Це вказує на те, що активніше використання когнітивної переоцінки асоціюється зі зниженням рівня стресу. Чим частіше учасники застосовували стратегію когнітивної переоцінки — тобто здатність змінювати власне сприйняття події, інтерпретувати її з конструктивної точки зору — тим нижчим був рівень їхнього емоційного напруження.

У контексті дослідження це означає, що когнітивна переоцінка виступає адаптивним механізмом, який сприяє зниженню стресової реакції після завершення стосунків. Особи, які володіють цією навичкою, краще справляються з емоційним навантаженням, переосмислюють втрату й не застрягають у реактивному стані.

Пригнічення емоцій (деадаптивна стратегія) позитивно корелювало зі сприйманим стресом ($r = 0,141$, $p = 0,016$) та румінаціями ($r = 0,131$, $p = 0,025$).

Виявлений позитивний кореляційний зв'язок означає, що чим частіше учасники вдавалися до пригнічення емоцій — тобто до стримування, заперечення або уникання власних емоційних реакцій — тим вищим був їхній рівень сприйманого стресу.

У контексті адаптації це свідчить про те, що пригнічення емоцій є дезадаптивною стратегією, яка замість полегшення емоційного стану поглиблює переживання напруження та стресу. Люди, які не дають собі можливості відкрити й прожити емоції, накопичують внутрішній емоційний тиск, що ускладнює процес психологічного відновлення після завершення стосунків.

Рівень румінацій мав сильний позитивний зв'язок зі сприйманим стресом ($r = 0,539$, $p < 0,001$), це один із найсильніших зв'язків, виявлених у дослідженні, що підтверджує роль румінативного мислення як чинника підтримки емоційного дистресу. Цей позитивний зв'язок свідчить про те, що особи, які частіше пригнічують свої емоції, мають також вищу схильність до румінацій — тобто до нав'язливих, повторюваних роздумів про пережите.

У контексті теми дослідження це означає, що емоційне "замовчування" не зупиняє біль, а переводить його у форму нав'язливої розумової активності. Людина уникає проживання емоцій тут і тепер, але не відпускає ситуацію — натомість починає прокручувати її в голові знову і знову. Таким чином, пригнічення емоцій може бути механізмом, що запускає або підтримує румінативне застрягання, перешкоджаючи здоровій психологічній адаптації після завершення стосунків. Цей процес не лише не допомагає впоратись із ситуацією, а й підтримує емоційну напругу, яка може тривати роками.

Таким чином, румінації — це не просто наслідок стресу, а механізм його підтримки, особливо після завершення емоційно значущих стосунків.

Взаємозв'язки між соціально-демографічними характеристиками та емоційною регуляцією

Вищий рівень освіти позитивно корелював із когнітивною переоцінкою ($r = 0,261, p < 0,001$).

Цей позитивний кореляційний зв'язок означає, що респонденти з вищим рівнем освіти частіше використовують когнітивну переоцінку — тобто здатність переосмислювати подію завершення стосунків, знаходити в ній новий зміст, бачити її у ширшому контексті.

У рамках психологічної адаптації це має ключове значення: освічені люди, ймовірно, володіють вищим рівнем емоційної обізнаності, кращими когнітивними ресурсами та доступом до знань про психічне здоров'я, що дозволяє їм ефективніше опрацьовувати втрату.

Цей зв'язок підкреслює, що когнітивні інструменти, які розвиваються внаслідок освіти (аналітичне мислення, рефлексія, здатність до переінтерпретації), сприяють використанню адаптивної емоційної регуляції. Таким чином, освіта може розглядатись як захисний чинник у контексті переживання завершення стосунків.

Працевлаштування (наявність роботи) позитивно корелювало з когнітивною переоцінкою ($r = 0,244, p < 0,001$). Цей зв'язок свідчить про те, що особи, які на момент дослідження мали роботу (постійно працювали або займались фрилансом), частіше використовували стратегії когнітивної переоцінки для регуляції емоцій.

У контексті адаптації це можна інтерпретувати так: стабільна професійна діяльність забезпечує не лише матеріальну безпеку, а й емоційне підґрунтя, структуру дня, відчуття компетентності, соціальну включеність. Усе це сприяє тому, що людина не фіксується на події втрати, а має змогу її переосмислювати в динаміці.

Працевлаштовані люди, ймовірно, мають більше ресурсів для ментального переформулювання болючих подій, адже їхня увага частково спрямована на конструктивні, продуктивні сфери життя. Таким чином, наявність роботи виступає ресурсним буфером, що підтримує адаптивну емоційну регуляцію.

Вищий суб'єктивний рівень доходу також позитивно корелював із рівнем когнітивної переоцінки ($r = 0,220$, $p < 0,001$). Цей результат вказує на статистично значущий позитивний зв'язок між вищим рівнем суб'єктивно оціненого доходу та частішим використанням когнітивної переоцінки як стратегії емоційної регуляції.

У контексті адаптації після завершення стосунків це означає, що фінансова стабільність створює додаткові умови для ментальної гнучкості та психологічної стійкості. Люди, які почуваються матеріально впевнено, менш зосереджені на питанні виживання, а отже — можуть дозволити собі роздуми, аналіз, пошук сенсу, тобто ті дії, які лежать в основі когнітивної переоцінки.

Крім того, доступ до терапії, освітніх ресурсів або підтримувального середовища теж частіше відкритий тим, хто має фінансові ресурси, що побічно впливає на розвиток ефективних стратегій емоційної регуляції. Таким чином, вищий дохід може бути не лише матеріальним, а й психоемоційним ресурсом у контексті адаптації.

Ці результати свідчать, що соціально-економічні ресурси сприяють розвитку адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Взаємозв'язки між поведінкою у цифровому просторі та емоційним станом

Перегляд сторінок колишнього партнера/партнерки у соціальних мережах позитивно корелював із рівнем сприйманого стресу ($r = 0,135$, $p = 0,021$) та рівнем румінацій ($r = 0,179$, $p = 0,002$).

При цьому перегляд соціальних мереж не мав статистично значущого зв'язку з часом, що минув після завершення стосунків ($r = 0,067$, $p = 0,251$).

Позитивні кореляції між переглядом сторінок колишнього партнера та підвищеним рівнем стресу й румінацій свідчать про те, що цифровий слід від стосунків підтримує психологічну залученість і не дозволяє людині повністю завершити емоційний зв'язок. Навіть якщо фізичної присутності партнера більше немає, віртуальна присутність продовжує актуалізувати емоційний біль і провокує повторні хвили стресу.

Найбільш показовим є те, що ця поведінка не має зв'язку з тим, скільки часу минуло після завершення стосунків. Тобто, навіть через роки, якщо людина продовжує повертатися до цифрових слідів (сторінок, фото, переписок), її емоційна реакція залишається актуалізованою. У контексті теми це вказує на те, що соціальні мережі виступають середовищем, яке підтримує незавершене горювання.

Ці дані підтверджують необхідність враховувати цифрові чинники як окрему категорію впливу на процес психологічної адаптації, що особливо актуально у сучасному цифровому суспільстві, де "розставання" не обов'язково означає "роз'єднання".

Взаємозв'язки між копінг-стратегіями та емоційним станом

Стратегія самозвинувачення мала високий позитивний зв'язок зі сприйманим стресом ($r = 0,286$, $p < 0,001$) та рівнем румінацій ($r = 0,360$, $p < 0,001$).

Використання самозвинувачення також позитивно корелювало з пригніченням емоцій, що вказує на взаємопосилення дезадаптивних механізмів емоційного реагування.

Виявлені зв'язки показують, що стратегія самозвинувачення — тобто тенденція звинувачувати себе у тому, що стосунки завершилися, або вбачати причину всіх труднощів у власних діях — є потужним дезадаптивним фактором.

З одного боку, така стратегія прямо пов'язана з підвищенням рівня сприйманого стресу, що цілком закономірно: постійне зосередження на власній "провині" спричиняє тривале емоційне напруження, знижує самооцінку і заважає внутрішньому балансу. З іншого боку, самозвинувачення активно живить румінації: чим більше людина прокручує ситуацію в голові, тим частіше її фокус замикається на пошуку "що я зробив/-ла не так".

У контексті теми це означає, що самозвинувачення є не просто деструктивною реакцією, а важливим психологічним механізмом, який запускає і підтримує румінативне коло: "стрес → румінації → ще більше самозвинувачення". Така стратегія гальмує процес адаптації, подовжує фазу емоційної турбулентності та перешкоджає формуванню нового бачення себе поза стосунками.

Отже, самозвинувачення виступає одним із ключових дезадаптивних чинників, який сприяє поглибленню як румінативного мислення, так і емоційного напруження.

Взаємозв'язки із психічними розладами

Наявність діагностованих психічних розладів не показала статистично значущих зв'язків із рівнем стресу чи емоційної регуляції.

Водночас рівень румінацій мав тенденцію до вищого показника у респондентів із психічними розладами, хоча цей зв'язок не досяг рівня статистичної значущості ($r = -0,104, p = 0,079$).

Цей результат може свідчити про те, що вплив наявних психічних діагнозів на психологічну адаптацію після завершення стосунків є менш вираженим у цій вибірці, ніж очікувалося, але все ж потребує подальшого дослідження.

Інтерпретація

Загальна структура кореляційної матриці підтверджує теоретичну модель дослідження:

Адаптивна емоційна регуляція (когнітивна переоцінка) асоціюється з нижчим рівнем стресу, дистресу та румінацій, тоді як дезадаптивна регуляція (емоційне пригнічення) — із вищими їх рівнями.

Румінації відіграють посередницьку роль, підтримуючи або посилюючи негативні емоційні реакції.

Цифрова поведінка (перегляд профілю колишнього партнера) має виражений кореляційний зв'язок із негативними емоційними станами, і її можна розглядати як фактор, що підтримує емоційну активність після завершення стосунків.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують концептуальну модель дослідження та слугують підґрунтям для подальшої перевірки гіпотези з урахуванням впливу контекстуальних змінних.

Узагальнення

Результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що емоційна регуляція є ключовим чинником психологічної адаптації після завершення романтичних стосунків. Особи, які вдаються до когнітивної переоцінки, демонструють нижчий рівень стресу та румінацій, а отже — кращу емоційну інтеграцію досвіду

втрати. Навпаки, використання дезадаптивних стратегій, таких як пригнічення емоцій та самозвинувачення, супроводжується підвищеним емоційним напруженням, тенденцією до нав'язливого мислення та складнощами з емоційним відновленням.

Одним з найсильніших предикторів суб'єктивного стресу виявилися румінації — повторювані думки, що утримують фокус на болісному досвіді й не дозволяють пережитому інтегруватися у наратив особистості. Крім того, поведінкові моделі, пов'язані з цифровим середовищем — зокрема регулярне відстеження сторінок колишнього партнера у соціальних мережах, — демонструють статистично значущий зв'язок із підвищенням як румінацій, так і стресу. Це свідчить про необхідність розглядати цифрову поведінку як окремий чинник, що модулює глибину переживання втрати.

Соціально-економічні змінні, такі як освіта, працевлаштування та суб'єктивна фінансова стабільність, виявилися пов'язаними з більш частим використанням адаптивних стратегій емоційної регуляції. Ці зв'язки підкреслюють важливість ресурсного середовища в процесі психологічної адаптації.

Окремо слід зазначити, що дослідження проводилось у контексті повномасштабної війни, яка, хоч і не була предметом цільового аналізу, формувала фон підвищеного емоційного навантаження. Частина респондентів пережила вимушене переміщення, розлуку з близькими чи втрату соціальних зв'язків. Такий контекст не лише ускладнює процес завершення стосунків, а й може змінювати саме сприйняття втрати — посилюючи реакції горювання, фрагментуючи опори та знижуючи доступ до стабільного середовища. Це відкриває перспективу для подальших досліджень, спрямованих на глибший аналіз перетину індивідуального досвіду втрати та колективної травматизації.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що процес психологічної адаптації після завершення романтичних стосунків є багатофакторним, і його перебіг значною мірою залежить від здатності особистості до емоційної регуляції, характеру когнітивного оброблення події, наявності чи відсутності деструктивної поведінки у цифровому середовищі, а також соціального та економічного контексту.

4.4 Перевірка гіпотези: аналіз взаємозв'язків та впливових чинників

Для перевірки висунутої гіпотези щодо взаємозв'язку між рівнем емоційної регуляції та психологічною адаптацією після завершення романтичних стосунків було проведено кілька типів статистичного аналізу. Основна увага приділялася вивченню впливу когнітивної переоцінки, румінацій, сприйманого стресу, а також соціально-контекстуальних змінних на рівень построзривного дистресу, виміряного за шкалою Breakup Distress Scale (BDS).

На першому етапі було здійснено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Він показав, що построзривний дистрес позитивно корелює з румінаціями ($r = .52, p < .001$) та сприйманим стресом ($r = .48, p < .001$), а також із пригніченням емоцій ($r = .31, p < .01$). Натомість когнітивна переоцінка виявилась обернено пов'язаною з рівнем дистресу ($r = -.36, p < .001$), що свідчить про її захисну роль у процесі емоційного відновлення. Також встановлено, що використання дезадаптивних копінг-стратегій (самозвинувачення, уникнення, заперечення) корелює з вищими рівнями дистресу (r від $.27$ до $.42, p < .01$), тоді як активне планування та пошук підтримки мають зворотний або нейтральний зв'язок.

На другому етапі проведено дисперсійний аналіз із коваріатами (ANCOVA), у межах якого як залежну змінну використано загальний бал за шкалою BDS. Незалежними змінними виступали цифрова поведінка (частота перегляду профілю

колишнього партнера), час після завершення стосунків, стать, а також інші соціально-демографічні характеристики. У ролі коваріатів включено емоційну регуляцію (переоцінка/пригнічення) та сприйманий стрес.

Основні результати ANCOVA:

Цифрова поведінка: $F(1, 274) = 12.46, p < .001, \eta^2 = .043$

Сприйманий стрес: $F(1, 274) = 17.89, p < .001, \eta^2 = .061$

Румінації: $F(1, 274) = 10.21, p = .002, \eta^2 = .036$

Когнітивна переоцінка: $F(1, 274) = 8.17, p = .005, \eta^2 = .029$

Стать: $F(1, 274) = 4.33, p = .039, \eta^2 = .016$

Інші змінні не показали значущого впливу.

Отримані результати свідчать про багатофакторну природу построзривного дистресу: він є продуктом взаємодії особистісних (емоційна регуляція, румінації), когнітивних (оцінка стресу) та поведінкових (цифрова активність) чинників. Таким чином, гіпотеза про значущий зв'язок між рівнем емоційної регуляції та адаптацією після завершення романтичних стосунків знайшла емпіричне підтвердження.

Інтерпретація

Отримані результати узгоджуються з сучасними уявленнями про багатофакторну природу адаптації після завершення романтичних стосунків. Зокрема, було підтверджено, що ключову роль у зниженні рівня построзривного дистресу відіграє емоційна регуляція: когнітивна переоцінка виявилася значущим захисним чинником, тоді як пригнічення емоцій, навпаки, асоціюється з підвищеним дистресом. Це підтверджує гіпотезу про те, що саме тип використовуваних стратегій регуляції емоцій є визначальним для психологічної адаптації.

Особливо потужним предиктором дистресу виступили румінації — їхній високий рівень не лише корелював із дистресом, а й був тісно пов'язаний із цифровим горюванням та підвищеним рівнем сприйманого стресу. Це дозволяє розглядати румінації як ключовий механізм підтримання емоційного болю після завершення стосунків.

Цифрова поведінка, зокрема перегляд профілів колишніх партнерів у соціальних мережах, хоч і не є центральним елементом дослідження, однак показала статистично значущий зв'язок із рівнем дистресу, румінаціями та пригніченням емоцій. У цьому контексті вона постає як фоновий, але важливий чинник, що може утримувати психіку у стані незавершеного горювання.

Узагальнення

Отримані результати дозволяють зробити низку ключових висновків щодо чинників, що впливають на адаптацію після завершення романтичних стосунків. Загалом дані підтверджують висунуту гіпотезу про значущу роль емоційної регуляції, румінацій, стресу та цифрової поведінки у формуванні построзривного дистресу.

Передусім встановлено, що адаптивні стратегії емоційної регуляції, зокрема когнітивна переоцінка, пов'язані зі зниженим рівнем дистресу, румінацій і стресу, тоді як дезадаптивні форми (емоційне пригнічення) — із їх підвищенням. Хоча емоційне пригнічення не виявилось статистично значущим чинником у дисперсійному аналізі, його стабільна кореляція з ключовими змінними підтверджує потенційну роль цієї стратегії як фонові вразливості.

Найпотужнішим предиктором виявилися румінації — саме вони демонстрували найвищий рівень кореляції з построзривним дистресом, а також із рівнем стресу та цифровою поведінкою. Це свідчить про те, що постійне ментальне повернення до завершених стосунків виступає центральним механізмом підтримання дистресу, незалежно від інших змінних. Таким чином, румінації можна розглядати як форму «емоційного застрягання», що перешкоджає інтеграції досвіду втрати.

Також було емпірично підтверджено, що цифрова поведінка, зокрема частий перегляд профілів колишніх партнерів у соціальних мережах, є незалежним чинником, що погіршує адаптацію. Цей тип поведінки демонструє стійкі зв'язки з усіма ключовими індикаторами дистресу, навіть при контролі інших психологічних змінних. У сучасному контексті така поведінка може ускладнювати завершення зв'язку на рівні уяви, затримуючи процес горювання та емоційного відновлення.

Окрему увагу заслуговує чинник часу. Хоча загалом очікується, що з часом рівень дистресу знижується, результати дослідження продемонстрували лише статистично значущий, але слабкий ефект цього чинника ($p = .027$), що свідчить про його обмежений вплив у порівнянні з емоційною регуляцією та румінаціями. Це підтверджує тезу, що сам плин часу не гарантує зниження болю, якщо відсутні внутрішні або зовнішні ресурси для емоційної обробки втрати.

У дослідженні також зафіксовано загалом високий рівень стресу серед учасників, що, ймовірно, пов'язано з фоновими соціальними обставинами — передусім воєнним станом в Україні. Цей контекст міг виступати латентним підсилювачем емоційної вразливості, а також ускладнювати доступ до звичних ресурсів підтримки (соціальних, терапевтичних тощо). Таким чином, частина дистресу могла бути накладена на загальний травматичний фон сучасності.

Підсумовуючи, можемо констатувати: адаптація після завершення стосунків — це багатофакторний процес, у якому ключову роль відіграють не лише сама подія втрати, а й індивідуальні емоційні механізми, поведінкові патерни та зовнішні соціальні умови.

Виявлені зв'язки мають як теоретичне, так і прикладне значення, оскільки окреслюють напрями можливої психологічної підтримки — з фокусом на румінації, цифрову поведінку та розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Висновки до розділу 4

Емпіричне дослідження дозволило виявити ключові психологічні та поведінкові чинники, що впливають на адаптацію після завершення романтичних стосунків. Гіпотеза про те, що емоційна регуляція, румінації, рівень стресу та цифрова поведінка мають значущий зв'язок із построзривним дистресом, була підтверджена.

Кореляційний аналіз показав, що румінації мають найвищий позитивний зв'язок із рівнем дистресу, що дозволяє розглядати їх як центральний механізм, який підтримує емоційний біль і ускладнює адаптацію. Когнітивна переоцінка, навпаки, асоціюється зі зниженим дистресом, що підтверджує її захисну роль у процесі емоційного відновлення. Пригнічення емоцій виявилось менш значущим, однак його зв'язки з іншими змінними свідчать про фонову роль у формуванні вразливості.

Цифрова поведінка, зокрема перегляд сторінок колишнього партнера в соцмережах, продемонструвала незалежний вплив на дистрес, навіть при врахуванні інших психологічних змінних. Це свідчить про те, що взаємодія з віртуальним образом колишнього може затримувати процес емоційного розриву і підтримувати румінативне мислення.

Таким чином, отримані результати підтверджують концептуальну модель дослідження та підкреслюють важливість врахування не лише внутрішніх психологічних стратегій, але й зовнішніх умов, зокрема цифрового середовища, в аналізі адаптації емоційної регуляції, як чинника психологічної адаптації після завершення романтичних стосунків.

ОБГОВОРЕННЯ

Метою проведеного дослідження було виявити, які психологічні та поведінкові чинники впливають на адаптацію особистості після завершення романтичних стосунків, зокрема дослідити роль емоційної регуляції, румінацій, рівня стресу та цифрової поведінки. У цьому розділі здійснено інтегроване обговорення отриманих результатів у порівнянні з теоретичними положеннями та даними попередніх досліджень, а також розкрито можливі пояснення встановлених зв'язків і специфіку сучасного контексту.

1. Підтвердження гіпотези: емпірична верифікація теоретичних моделей

Отримані результати підтвердили основну гіпотезу дослідження: вищий рівень адаптивної емоційної регуляції (когнітивна переоцінка) асоціюється з нижчим рівнем построзривного дистресу, тоді як високі показники румінацій, стресу та цифрового горювання ускладнюють адаптацію. Ці дані узгоджуються з моделлю Гросса (Gross, 2002), згідно з якою здатність до когнітивної переоцінки є важливим буфером емоційного навантаження.

Проведений аналіз виявив, що румінації є найпотужнішим чинником дистресу, що відповідає висновкам Nolen-Hoeksema (2000), де румінативне мислення визначається як фактор ризику розвитку тривожних і депресивних симптомів у період втрати. Водночас показано, що когнітивна переоцінка має зворотний ефект — сприяє інтеграції події завершення стосунків у життєвий наратив, зменшуючи дистрес.

2. Цифрове горювання як новий чинник дистресу

Окремої уваги заслуговує результат щодо цифрової поведінки: регулярний перегляд сторінок колишнього партнера в соціальних мережах значуще корелює з

румінаціями, стресом та дистресом. Така поведінка, що відповідає сучасному феномену *digital grief*, стає важливим фактором, який гальмує психічне завершення зв'язку.

Цей висновок узгоджується з нейропсихологічною моделлю горювання Мері-Френсіс О'Коннор (2022), яка підкреслює, що завершення стосунків вимагає перевчання мозку та оновлення "карти реальності". Доступ до образу колишніх партнерів в цифровому просторі порушує цей процес, зберігаючи прив'язаність і активуючи системи соціального болю (Panksepp, 1998; Eisenberger et al., 2003).

3. Неочікувані результати та другорядні змінні

Не всі змінні, включені до аналізу, продемонстрували статистично значущий вплив. Зокрема, емоційне пригнічення, неадаптивний копінг, вік та доходи не виявилися значущими чинниками. Це може свідчити про те, що адаптація після завершення стосунків значною мірою зумовлюється не стільки соціальними змінними, скільки внутрішніми когнітивними та емоційними механізмами.

У попередніх дослідженнях (наприклад, Slotter et al., 2010) вік також не був пов'язаний з інтенсивністю дистресу, однак соціальна підтримка, як правило, опосередковує ці ефекти. Натомість у нашому дослідженні соціальна підтримка не вимірювалась окремо, що обмежує інтерпретацію цього результату.

4. Контекст війни як фоновий чинник емоційної вразливості

Дослідження проводилось у період повномасштабної війни в Україні, що не могло не позначитись на емоційному стані учасників. Загальний рівень суб'єктивного стресу виявився підвищеним, що могло вплинути на сприйняття особистої втрати у стосунках, її глибину та тривалість.

У цьому контексті роль емоційної регуляції як внутрішнього ресурсу адаптації стає ще актуальнішою: коли зовнішні обставини є неконтрольованими, здатність до

переосмислення, регуляції афекту та уникнення румінацій стає критично важливою для збереження психічного балансу.

5. Теоретичний і практичний внесок

Результати дослідження поглиблюють теоретичне розуміння механізмів адаптації після втрати прив'язаності, підтверджуючи багаторівневу природу цього процесу: від нейропсихологічної активації систем соціального болю до поведінкових стратегій у цифровому просторі. У цьому сенсі дослідження поєднує підходи Гросса, Панксеппа, Фішер та О'Коннор у цілісну модель.

З практичної точки зору, дані дозволяють сформулювати напрямки психологічної допомоги людям, що переживають завершення стосунків:

корекція румінаційних патернів;

обмеження цифрового контакту з колишнім партнером як елемент психогігієни;

розвиток навичок когнітивної переоцінки через психотерапевтичну або освітню роботу.

6. Обмеження дослідження

До обмежень дослідження належать:

самозвітний характер даних, що може супроводжуватись соціальною бажаністю відповідей;

переважна частка жінок у вибірці (90,4%), що знижує гендерну репрезентативність;

відсутність довготривалого спостереження (повздовжній дизайн дав би змогу оцінити динаміку адаптації).

Також дослідження не охоплює якісні аспекти завершення стосунків (ініціатор розриву, форма завершення, наявність зради тощо), які потенційно мають вплив на емоційний результат.

7. Напрямки подальших досліджень

Можливими векторами подальших досліджень є:

вивчення медіаторної ролі румінацій між емоційною регуляцією і дистресом;

аналіз впливу зовнішньої емоційної підтримки на процес адаптації;

розширення на інші культури, щоб дослідити вплив культурних норм на емоційне переживання втрати;

розробка інтервенцій, орієнтованих на цифрову гігієну в контексті завершення стосунків.

ВИСНОВКИ

Завершення романтичних стосунків є подією, яка торкається фундаментальних рівнів людського досвіду — емоційного, тілесного, соціального та екзистенційного. Попри відсутність юридичних або формальних наслідків, втрати цього типу мають значний психоемоційний резонанс і, як підтверджують сучасні дослідження, можуть запускати процеси, подібні до горювання. Адаптація до завершення стосунків є складним і багаторівневим процесом, успішність якого залежить від низки індивідуальних, соціальних, когнітивних та поведінкових чинників.

Метою даного дослідження було вивчення ролі емоційної регуляції як чинника психологічної адаптації після завершення романтичних стосунків. Теоретичне обґрунтування роботи було побудоване на аналізі моделей емоційної регуляції (зокрема, підходу Дж. Гросса), концепцій румінацій, копінг-стратегій, а також на інтеграції уявлень про сучасні психосоціальні виклики, включно з цифровим середовищем і фоновим впливом війни.

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що емоційна регуляція — це не просто функція контролю над емоціями, а складна система, що включає здатність до прийняття, переінтерпретації, інтеграції переживань та їх вираження. Адаптивна емоційна регуляція — зокрема когнітивна переоцінка — сприяє гнучкому реагуванню на стресогенні події, тоді як дезадаптивні стратегії (наприклад, пригнічення емоцій) пов'язані з порушенням внутрішнього балансу і підвищеним рівнем емоційного дистресу.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу: вищий рівень емоційної регуляції пов'язаний із кращою психологічною адаптацією після завершення стосунків. Було встановлено, що когнітивна переоцінка має статистично значущий

зворотний зв'язок із рівнем суб'єктивного стресу, а також позитивно корелює з такими соціально-економічними факторами, як освіта, працевлаштування та стабільність доходу. Це підкреслює, що адаптивна регуляція емоцій частково залежить від ресурсного середовища, у якому перебуває людина.

Натомість пригнічення емоцій, як дезадаптивна стратегія, виявилось пов'язаним із підвищеним рівнем румінацій та стресу. Це свідчить про те, що уникнення вираження емоцій не зменшує емоційного навантаження, а навпаки — сприяє його внутрішньому нагромадженню. Румінації, у свою чергу, виявились потужним фактором збереження дистресу. Кореляція між рівнем румінативного мислення і стресом була найсильнішою серед усіх виявлених зв'язків, що дозволяє стверджувати про центральну роль румінацій як чинника емоційного "застрягання" у ситуації втрати.

Копінг-стратегії, що застосовувались респондентами, були неоднорідними: поряд з активними та конструктивними спостерігалось використання самозвинувачення — стратегії, яка виявилась пов'язаною як зі стресом, так і з румінаціями. Самозвинувачення формує динаміку "замкненого кола": емоційне напруження → звинувачення себе → посилення внутрішньої напруги → зростання румінацій. Такий процес значно ускладнює адаптацію, особливо у поєднанні з пригніченням емоцій та цифровим фіксуванням на образі колишнього партнера.

Одним із важливих результатів дослідження стало виявлення ролі поведінки у соціальних мережах у підтриманні емоційного дистресу. Часте переглядання сторінок колишнього партнера корелювало як із вищим рівнем румінацій, так і з підвищеним стресом. Це підтверджує, що у цифровому просторі може не відбуватись "психологічне завершення" стосунків: образ партнера продовжує залишатися у візуальному й інформаційному полі, що утримує людину в емоційному зв'язку і не дозволяє

завершити процес сепарації. Особливо важливо, що ця поведінка не мала зв'язку з тим, скільки часу минуло з моменту розриву — тобто цифровий контакт із минулим є самостійним тригером, а не просто маркером раннього етапу адаптації.

Іншим важливим аспектом стало врахування фону війни як соціального контексту, в якому відбувалося опитування. Хоча війна не була предметом цільового аналізу, вона формувала підвищений рівень фонового стресу, зниження відчуття безпеки, втрату соціальних структур і необхідність переміщення. Частина респондентів, які взяли участь у дослідженні, повідомили про зміну місця проживання, перебування в еміграції або повернення з-за кордону. Такий контекст ускладнює процес завершення стосунків, адже втрата партнера накладається на втрату стабільності, ідентичності, опори. В умовах масової травматизації особистісні втрати сприймаються через інший емоційний фільтр — де біль, що мав би бути приватним, резонує з колективним досвідом.

Таким чином, результати дослідження свідчать про складну багатофакторну динаміку адаптації після завершення романтичних стосунків. Ефективна емоційна регуляція виступає центральною умовою внутрішнього відновлення, тоді як румінації, самозвинувачення, пригнічення емоцій і цифрове утримання зв'язку з колишнім партнером — чинниками ризику, які перешкоджають завершенню горювання. Водночас соціальні ресурси — освіта, стабільне працевлаштування, фінансова впевненість — підсилюють здатність до конструктивної обробки втрати.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих даних у психологічному консультуванні, кризовій підтримці та освітніх програмах з емоційної грамотності. Зокрема, результати можуть лягти в основу програм підтримки жінок, які пережили завершення стосунків у кризових умовах, для навчання навичок

адаптивної емоційної регуляції, зниження румінацій та формування здорової поведінки у цифровому середовищі.

Отримані результати також відкривають перспективи для подальших досліджень. Зокрема, вартим глибшого аналізу є перехрестя між особистісною втратою та колективною травматизацією в умовах війни; тривалий вплив цифрової присутності колишніх партнерів на динаміку емоційного відновлення; а також роль культурних норм у тому, як люди дозволяють собі горювати, відпускати, адаптуватися.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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>
2. Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high- and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621–638. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x>
3. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
4. Belu, C. F., Lee, B. H., & O’Sullivan, L. F. (2016). It hurts to let you go: Characteristics of romantic relationships, breakups and the aftermath among emerging adults. *Journal of Relationships Research*, 7, Article e11. <https://doi.org/10.1017/jrr.2016.11>
5. Belu, C. F., Măirean, C., & Ceobanu, C. (2016). Unfinished grief in the digital age: The role of social networks after break-up. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 374–380. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.037>
6. Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health*, 25(1), 11–19. <https://doi.org/10.1002/smi.1219>
7. Boelen, P. A., van den Bout, J., & Keijser, J. de. (2003). Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensual criteria, and a preliminary empirical test. *Psychological Medicine*, 33(4), 551–562. <https://doi.org/10.1017/S0033291703008452>
8. Bonanno, G. A. (2009). *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. Basic Books.

9. Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369–375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
10. Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3: Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
11. Burger, J., Stroebe, M. S., Perrig-Chiello, P., Schut, H. A., Spahni, S., Eisma, M. C., & Fried, E. I. (2020). Bereavement or breakup: Differences in networks of depression. *Journal of Affective Disorders*, 267, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.157>
12. Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
13. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
14. Currier, J. M., Neimeyer, R. A., & Berman, J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: A meta-analysis of controlled studies. *Death Studies*, 32(5), 379–385. <https://doi.org/10.1080/07481180801945723>
15. Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871–884. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>
16. Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow*. Lexington Books.
17. Eisenberger, N. I. (2012). The pain of social disconnection. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(6), 421–434. <https://doi.org/10.1038/nrn3231>

18. Eisma, M. C., Boelen, P. A., & Lenferink, L. I. M. (2020). Prolonged grief disorder following the coronavirus pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113031. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113031>
19. Eisma, M. C., et al. (2015). Rumination and guilt as mediators of the relationship between self-compassion and complicated grief. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 623–630. <https://doi.org/10.1002/cpp.1922>
20. Field, N. P. (2011). Is continuing bonds always beneficial? *Death Studies*, 35(9), 787–812. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553312>
21. Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement—Romantic breakups. *Psychology*, 2(4), 382–387. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.24060>
22. Fisher, H. E. (2004). *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. Henry Holt and Company.
23. Garland, E. L., et al. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849–864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
24. Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A.-A., Daigneault, I., Francoeur, A., & Lecomte, T. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerging Adulthood*, 12(1), 41–54. <https://doi.org/10.1177/21676968231209232>
25. Gilbert, S. P., & Sifers, S. K. (2011). Bouncing back from a breakup: Attachment, time perspective, mental health, and romantic loss. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(4), 295–310. <https://doi.org/10.1080/87568225.2011.605693>
26. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

27. 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>
28. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
29. Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
30. Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakups. *Emerging Adulthood*, 6(3), 172–190. <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>
31. Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Taylor & Francis.
32. Kowalski, R. M. (2002). Whining, griping, and complaining: Positivity in the negativity. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1023–1035. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
33. Kross, E., et al. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *PNAS*, 108(15), 6270–6275. <https://doi.org/10.1073/pnas.1102693108>
34. Kübler-Ross, E. (2009). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Scribner.
35. Langeslag, S. J. E., & Sanchez, M. E. (2018). Down-regulation of love feelings after a romantic break-up. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(5), 720–731. <https://doi.org/10.1037/xge0000423>

36. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
37. Leary, M. R., et al. (1998). The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1225–1237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1225>
38. Lewandowski, G. W. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/10.1080/17439760802575576>
39. Lewandowski, G. W., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low-quality relationship. *Journal of Positive Psychology*, 2(1), 40–54. <https://doi.org/10.1080/17439760601069234>
40. Mason, A. E., et al. (2012). Emotion regulation and post-breakup adjustment: The role of expressive writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(9), 1010–1034. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.9.1010>
41. Mauss, I. B., et al. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116–124. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017>
42. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
43. Najib, A., et al. (2004). Regional brain activity in women grieving a romantic relationship breakup. *American Journal of Psychiatry*, 161(12), 2245–2256. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.12.2245>

44. 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>
45. O'Connor, M.-F. (2022). *The Grieving Brain: The Surprising Science of How We Learn from Love and Loss*. HarperOne.
46. Ohenewa, E., & Meyer-Weitz, A. (2024). Suicide risk in the context of relationship breakup among young adults: Emotional pain and mental health indicators. *Advances in Mental Health*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/18387357.2024.2389296>
47. Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Gonzalez Montaner, G., Seidler, Z. E., Rice, S. M., & Ogrodniczuk, J. S. (2022). Mapping men's mental health help-seeking after an intimate partner relationship break-up. *Qualitative Health Research*, 32(10), 1464–1476. <https://doi.org/10.1177/10497323221110974>
48. Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.
49. Randelović, K., & Goljović, N. (2020). Breakup grief: The difference between initiator and non-initiator depending on coping strategies and attachment. *Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Prištini*, 50(3), 47–68. <https://doi.org/10.5937/zrffp50-28111>
50. Reimer, J. E., & Estrada, A. R. (2020). College students' grief over a breakup. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 1–13. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1757992>
51. 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>

52. Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>
53. 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. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.224>
54. Scientific American Mind. (2013). How does the brain react to a romantic breakup? *Scientific American Mind*, 24(2), 76. <https://doi.org/10.1038/scientificamericanmind0513-76b>
55. Shapero, B. G., et al. (2017). Emotion regulation and stress: Associations with depression during the transition to college. *Journal of Adolescence*, 59, 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.010>
56. Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... & Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(2), 103–117. <https://doi.org/10.1002/da.20780>
57. Shimek, C., & Bello, R. (2014). Coping with break-ups: Rebound relationships and gender socialization. *Social Sciences*, 3(1), 24–43. <https://doi.org/10.3390/socsci3010024>
58. Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147–160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
59. Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: A clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 17(2), 268–274. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2010.01434.x>

60. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
61. 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
62. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation* (Vol. 59, pp. 25–52). Monographs of the Society for Research in Child Development.
63. Vangelisti, A. L., & Young, S. L. (2000). When words hurt: The effects of perceived intentionality on interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(3), 393–424. <https://doi.org/10.1177/0265407500173005>
64. Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. C., & Ter Horst, G. J. (2021). Working memory alterations after a romantic relationship breakup. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 657264. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.657264>
65. Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale—Revised. In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 399–411). Guilford Press.
66. Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company.

ДОДАТКИ

Додаток А

Внутрішня узгодженість шкали Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

Загальні показники надійності:

- Коефіцієнт альфа Кронбаха: **0.717**
- Коефіцієнт омега Макдональда: **0.729**

Зміна коефіцієнтів внутрішньої узгодженості при виключенні окремих пунктів:

Пункт	Альфа Кронбаха	Омега Макдональда
P1	0.710	0.718
P2	0.698	0.722
P3	0.687	0.696
P4	0.712	0.728
P5	0.703	0.715
P6	0.698	0.722
P7	0.679	0.685
P8	0.687	0.697
P9	0.693	0.717
P10	0.680	0.686

Примітка. У таблиці подано, як змінюється загальний коефіцієнт альфа Кронбаха та омега Макдональда у разі виключення кожного окремого пункту шкали. Це дозволяє оцінити внесок кожного пункту у внутрішню узгодженість опитувальника.

Внутрішня узгодженість шкали Perceived Stress Scale (PSS-10)**Загальні показники надійності:**

- Коефіцієнт альфа Кронбаха: **0.855**
- Коефіцієнт омега Макдональда: **0.858**

Зміна коефіцієнтів внутрішньої узгодженості при виключенні окремих пунктів:

Пункт	Альфа Кронбаха	Омега Макдональда
C1	0.842	0.844
C2	0.836	0.839
C3	0.836	0.838
C4	0.847	0.850
C5	0.851	0.853
C6	0.835	0.838
C7	0.861	0.863
C8	0.839	0.841
C9	0.840	0.843
C10	0.829	0.832

Примітка. У таблиці подано, як змінюється загальний коефіцієнт альфа Кронбаха та омега Макдональда у разі виключення кожного окремого пункту шкали. Це дозволяє оцінити внесок кожного пункту у внутрішню узгодженість опитувальника.

Додаток В

Внутрішня узгодженість шкали Breakup Distress Scale (BDS)

Загальні показники надійності:

- Коефіцієнт альфа Кронбаха: **0.938**
- Коефіцієнт омега Макдональда: **0.942**

Зміна коефіцієнтів внутрішньої узгодженості при виключенні окремих пунктів:

Пункт	Альфа Кронбаха	Омега Макдональда
БС1	0.933	0.937
БС2	0.934	0.939
БС3	0.930	0.934
БС4	0.935	0.939
БС5	0.934	0.938
БС6	0.932	0.937
БС7	0.934	0.938
БС8	0.939	0.942
БС9	0.936	0.940
БС10	0.930	0.935
БС11	0.941	0.944
БС12	0.933	0.937
БС13	0.930	0.934
БС14	0.937	0.942
БС15	0.933	0.937
БС16	0.933	0.937

Примітка. У таблиці подано, як змінюється загальний коефіцієнт альфа Кронбаха та омега Макдональда у разі виключення кожного окремого пункту шкали. Це дозволяє оцінити внесок кожного пункту у внутрішню узгодженість опитувальника.

Додаток Г

Внутрішня узгодженість опитувальника Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський)**Загальні показники надійності:**

- Коефіцієнт альфа Кронбаха: **0.833**
- Коефіцієнт омега Макдональда: **0.836**

Зміна коефіцієнтів внутрішньої узгодженості при виключенні окремих пунктів:

Пункт	Альфа Кронбаха	Омега Макдональда
KO1	0.821	0.824
KO2	0.821	0.824
KO3	0.831	0.834
KO4	0.829	0.832
KO5	0.824	0.826
KO6	0.836	0.839
KO7	0.825	0.827
KO8	0.832	0.835
KO9	0.821	0.824
KO10	0.821	0.823
KO11	0.828	0.831
KO12	0.827	0.829
KO13	0.829	0.832
KO14	0.824	0.826
KO15	0.823	0.826
KO16	0.837	0.839
KO17	0.833	0.835
KO18	0.832	0.834
KO19	0.825	0.827

Пункт	Альфа Кронбаха	Омега Макдональда
KO20	0.836	0.840
KO21	0.826	0.828
KO22	0.832	0.835
KO23	0.822	0.825
KO24	0.826	0.828
KO25	0.821	0.823
KO26	0.832	0.835
KO27	0.830	0.832
KO28	0.835	0.837

Примітка. У таблиці подано, як змінюється загальний коефіцієнт альфа Кронбаха та омега Макдональда у разі виключення кожного окремого пункту шкали. Це дозволяє оцінити внесок кожного пункту у внутрішню узгодженість опитувальника.

Модель	Кількість пунктів	Показник альфа Кронбаха	Показник омега Макдональда
Опитувальник регуляції емоцій	10	0,72	0,73
Шкала сприйманого стресу (PSS-10)	10	0,86	0,86
Шкала стресу після завершення стосунків (BDS)	15	0,94	0,94
Шкала румінативного відгуку (RRS)	22	0,93	0,93
Опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський)	28	0,83	0,84

1. **Опитувальник регуляції емоцій** складається з 10 пунктів і демонструє прийнятний рівень надійності: альфа Кронбаха — 0,72, омега Макдональда — 0,73.
2. **Шкала сприйманого стресу (PSS-10)** також містить 10 пунктів і має високий рівень надійності: обидва показники дорівнюють 0,86.
3. **Шкала стресу після завершення стосунків (BDS)** включає 15 пунктів і відзначається дуже високими показниками надійності: 0,94 для альфа Кронбаха та омега Макдональда.
4. **Шкала румінативного відгуку (RRS)**, що складається з 22 пунктів, теж демонструє високий рівень внутрішньої узгодженості — по 0,93 для обох коефіцієнтів.
5. **Опитувальник Brief-COPE** (адаптований Т. Яблонською, О. Вернік і Г. Гайворонським) включає 28 пунктів і має добрі показники надійності: альфа Кронбаха — 0,83, омега Макдональда — 0,84.

Загалом, усі шкали демонструють прийнятну або високу внутрішню узгодженість, що дозволяє використовувати їх у наукових і практичних дослідженнях.

Зворотній переклад (back translation) шкали Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

	<i>Оригінал</i>	<i>Переклад</i>	<i>Зворотній переклад</i>	<i>Коментар</i>
ERQ1	When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement), I change what I'm thinking about.	Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій (наприклад, радість чи утіху), я намагаюся змінити те, про що думаю.	When I want to feel more positive emotions (e.g., joy or amusement), I try to change what I'm thinking about.	"e.g." і "such" перекладаються схожим образом, "e.g." - більше формальне та академічне значення. "I change" має надто категоричне звучання, тому для пом'якшення формулювання введено дієслово "намагаюся", оскільки виражає зусилля, намір або спробу, а не гарантію результату. Це важливо в психологічному контексті, бо людина може прагнути до емоційної регуляції, але не завжди успішно її досягає. Також формулювання "намагаюся" правильно передає ідею когнітивної регуляції як процесу, а не як автоматичного досягнення результату.
ERQ2	I keep my emotions to myself.	Я тримаю емоції при собі.	I keep my emotions to myself.	

ERQ3	When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger), I change what I'm thinking about.	Коли я хочу відчуту менше негативних емоцій (наприклад, суму чи гніву), я намагаюся змінити те, про що думаю.	When I want to feel less negative emotions (e.g., sadness or anger), I try to change what I'm thinking about.	те саме, що в erq3
ERQ4	When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them.	Коли я відчуваю позитивні емоції, я обережно ставлюсь до їх вираження.	When I feel positive emotions, I am careful not to express them.	"I am feeling" та "I feel" українською перекладаються однаково.
ERQ5	When I'm faced with a stressful situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm.	Коли я стикаюся зі стресовою ситуацією, я змушую себе думати про неї таким чином, щоб залишатися спокійним/ою.	When I'm faced with a stressful situation, I force myself to think about it in a way that helps me stay calm.	"I make myself" та "I force myself" українською перекладаються однаково.
ERQ6	I control my emotions by not expressing them.	Я контролюю свої емоції, не виражаючи їх.	I control my emotions by not expressing them.	
ERQ7	When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation.	Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій, я намагаюся змінити те, як думаю про ситуацію.	When I want to feel more positive emotions, I change the way I'm thinking about the situation.	
ERQ8	I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.	Я контролюю свої емоції, змінюючи своє ставлення до ситуації, в якій перебуваю.	I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.	
ERQ9	When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them.	Коли я відчуваю негативні емоції, я намагаюся не виражати їх.	When I feel negative emotions, I try not to express them.	Те саме, що в erq4

ERQ10 When I want to feel less negative emotion, I change the way I'm thinking about the situation. Коли я хочу відчувати менше негативних емоцій, я намагаюся змінити те, як я думаю про ситуацію. When I want to feel less negative emotions, I try to change the way I'm thinking about the situation.

Зворотній переклад (back translation) Ruminative Response Scale (RRS)

	Оригінал	Переклад	Зворотній переклад	Коментар
RRS1	think about how alone you feel	Думаю про те, як самотньо себе відчуваю.	I think about how lonely I feel.	Переклад більш персоналізований, оскільки направляє фокус на почуття респондента, використовуючи 1 особу.
RRS2	think “I won’t be able to do my job if I don’t snap out of this”	Переживаю, що не зможу виконувати свою роботу, якщо не вийду з цього стану.	I worry that I won’t be able to do my work if I don’t snap out of this.	Тут і далі "think" іноді перекладено як "переживаю" чи "розмірковую", оскільки дані слова є синонімічним і передбачають емоційний контекст, тоді як "думаю" має більш нейтральне значення.
RRS3	think about your feelings of fatigue and achiness	Думаю про свої відчуття втоми та болю.	I think about how tired and in pain I feel.	Зміст загалом збережено, використано слово "біль", оскільки "ache" українською перекладається як "біль" (немає уточнення, як в англійській мові).
RRS4	think about how hard it is to concentrate	Думаю про те, як важко мені зосередитись.	I think about how hard it is to concentrate.	Те саме, що в RRS1 та RRS2.
RRS5	think “What am I doing to deserve this?”	Розмірковую про те, що я зробив/ла, аби заслужити на це.	I wonder what I did to deserve this.	Більш персоналізований переклад, зміщення фокусу на респондента та його почуття, на відміну від безбарвного питання в лапках.
RRS6	think about how passive and unmotivated you feel.	Думаю про те, як пасивно і невмотивовано себе відчуваю.	I think about how passive and unmotivated I feel.	Те саме, що в RRS1.

RRS7	analyze recent events to try to understand why you are depressed	Аналізую нещодавні події, намагаючись зрозуміти, чому я почуваюся депресивно.	I analyze recent events to try to understand why I feel depressed.	Те саме, що в RRS1.
RRS8	think about how you don't seem to feel anything anymore	Думаю про те що я, здається, більше нічого не відчуваю.	I think that I don't seem to feel anything anymore.	Те саме, що в RRS1.
RRS9	think "Why can't I get going?"	Розмірковую про те, чому я не можу почати діяти.	I dwell on why I can't get going.	Те саме, що в RRS2 та RRS5
RRS10	think "Why do I always react this way?"	Думаю «Чому я завжди так реаую?».	I think, "Why do I always react this way?"	
RRS11	go away by yourself and think about why you feel this way	Йду кудись на самоті і думаю про те, чому відчуваю себе саме так.	I go someplace alone to think about why I feel this way.	Синонімічні поняття.
RRS12	write down what you are thinking about and analyze it	Записую свої думки і аналізую їх.	I write down what I'm thinking and analyze it.	Те саме, що в RRS1.
RRS13	think about a recent situation, wishing it had gone better	Думаю про нещодавню ситуацію, бажаючи, щоб вона склалася краще.	I think about a recent situation wishing it had gone better.	
RRS14	think "I won't be able to concentrate if I keep feeling this way."	Думаю, що я не зможу зосередитись, якщо буду відчувати себе так.	I think I won't be able to concentrate if I feel this way.	Те саме, що в RRS1.
RRS15	think "Why do I have problems other people don't have?"	Думаю «Чому в мене проблеми, яких немає в інших?».	I think, "Why do I have problems that other people don't have?"	
RRS16	think "Why can't I handle things better?"	Думаю «Чому я не можу краще впоратися з ситуацією?».	I think, "Why can't I handle things better?"	
RRS17	think about how sad you feel.	Думаю про те, яким/ою сумним/ою почуваюся.	I think about how sad I feel.	Те саме, що в RRS1.

RRS18	think about all your shortcomings, failings, faults, mistakes	Думаю про всі свої недоліки, провали, помилки.	I think about all my flaws, failures, and mistakes.	Те саме, що в RRS1.
RRS19	think about how you don't feel up to doing anything	Думаю про те, як мені не вистачає сил зробити щось-небудь.	I think about how I don't have the energy to do anything.	Синонімічні поняття.
RRS20	analyze your personality to try to understand why you are depressed	Аналізую свою особистість, намагаючись зрозуміти, чому відчуваюся депресивно.	I analyze my personality to try to understand why I feel depressed.	Те саме, що в RRS1.
RRS21	go someplace alone to think about your feelings	Йду кудись на самоті, щоб подумати про свої почуття.	I go someplace alone to think about my feelings.	Те саме, що в RRS1.
RRS22	think about how angry you are with yourself	Думаю про те, як злюся на себе.	I think about how angry I am at myself.	Те саме, що в RRS1.

Зворотній переклад Break Up Distress Scale (BDS)

	Оригінал	Переклад	Зворотній переклад	Коментар
BDS1	I think about this person so much that it's hard for me to do things I normally do.	Я так багато думаю про цю людину, що мені важко займатися звичними справами	I think about this person so much that it's hard for me to carry out my usual activities.	"Carry out my usual activities" та "to do things I normally do" перекладаються однаково українською.
BDS2	Memories of the person upset me	Спогади про цю людину мене засмучують.	Memories of this person make me feel upset.	"Upset" та "make me feel upset" перекладаються однаково українською. Хоча зворотній варіант перекладу є м'якішим, зміст майже ідентичний.
BDS3	I feel I cannot accept the breakup I've experienced.	Я відчуваю, що не можу прийняти розставання, яке я пережив/ла.	I feel that I can't accept the breakup I went through.	"Can't" - скорочена форма від "cannot", "I've experienced" та "went through" - синоніми.
BDS4	I feel drawn to places and things associated with the person.	Мене тягне до місць і речей, пов'язаних з цією людиною.	I feel drawn to places and things associated with this person.	
BDS5	I can't help feeling angry about the breakup.	Я не можу не злитися через розставання.	I can't help feeling angry about the breakup.	
BDS6	I feel disbelief over what happened.	Я не можу повірити у те, що сталося.	I can't believe what happened.	"I feel disbelief" та "I can't believe" - практично синоніми, зворотній переклад є менш формальним.
BDS7	I feel stunned or dazed over what happened.	Я почуваюся приголомшеним/ою або ошелешеним/ою тим, що сталося.	I feel overwhelmed or stunned by what happened.	"Stunned", "dazed" та "overwhelmed" - синоніми.

BDS8	Ever since the breakup, it is hard for me to trust other people.	Після розставання мені важко довіряти іншим людям	Since the breakup, I find it hard to trust other people.	Формулювання стилістично змінено, але зміст твердження збережено.
BDS9	Ever since the breakup, I feel like I have lost the ability to care about other people or I feel distant from people I care about.	З моменту розставання я відчуваю, що втратив/ла здатність піклуватися про інших людей або відчуваюся віддаленим/ою від людей, які мені не байдужі.	Since the breakup, I feel that I've lost the ability to care about others or feel emotionally distant from people I care about.	Мінімальні стилістичні зміни, зміст твердження збережено.
BDS10	I have been experiencing pain since the breakup.	Я відчуваю біль після розриву.	I feel emotional pain after the breakup.	Зворотній переклад уточнює "emotional pain", хоча в оригіналі це імпліцитно (можливий, bias зі сторони перекладачів, оскільки вони працювали з запитом "адаптація психологічної шкали).
BDS11	I go out of my way to avoid reminders of the person.	Я докладаю усіх можливих зусиль, щоб уникнути нагадувань про цю людину.	I make every possible effort to avoid reminders of this person.	Значення загалом збережено, хоча "go out of my way" в оригіналі має легкий емоційний підтекст напруження або неприродності дії, втім українською це передати неможливо, тому зроблений стилістичний перефраз.
BDS12	I feel that life is empty without the person.	Я відчуваю, що без цієї людини життя порожнє.	I feel that life is empty without this person.	За відсутності артикля "the" в українській мові, було обрано переклад "цієї", надаючи пояснення відносно кого людина відчуває емоційну порожнечу.

BDS13	I feel bitter over this breakup.	Я відчуваю гіркоту через це розставання.	I feel bitter about the breakup.	"Over this" та "about the" - синоніми.
BDS14	I feel envious of others who have not experienced a breakup like this.	Я відчуваю заздрість до тих, хто не переживав подібних розставань.	I feel envious of those who haven't gone through such breakups.	Сенс збережено, присутня синонімія в обох варіантах перекладу.
BDS15	I feel lonely a great deal of the time since the breakup.	Я почуваюся самотнім/ьою значну частину часу після розставання.	I feel lonely much of the time after the breakup.	Варіанти перекладу — синонімічні, тому суттєвих зсувів немає.
BDS16	I feel like crying when I think about the person.	Мені хочеться плакати, коли я думаю про цю людину.	I feel like crying when I think about this person.	Те саме, що в BDS12.