

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА прикладної психології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **«Психологічні особливості готовності до партнерства у розлучених жінок»**

Студентки 2 курсу групи ЗПС 63 другого
магістерського рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Калюжної Лариси Миколаївни

Керівник: доцент кафедри прикладної
психології, кандидат психологічних наук
Барінова Наталя Вікторівна

Чотирьохрівнева шкала оцінювання ____

Кількість балів: ____

Члени комісії

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми готовності до стосунків у розлучених жінок.....	6
1.1. Психологічні наслідки розлучення у жінок у віці ранньої зрілості.....	6
1.2. Поняття готовності до нових партнерських стосунків: критерії та етапи формування.....	13
1.3. Чинники готовності до стосунків у розлучених жінок.....	19
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. Організація та методика емпіричного дослідження.....	25
2.1. Мета, завдання, гіпотеза емпіричного дослідження.....	25
2.2. Характеристики вибірки та методів дослідження.....	28
2.3. Процедура проведення дослідження.....	35
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. Емпіричні дослідження особливостей готовності до стосунків у розлучених жінок у віці ранньої зрілості.....	40
3.1. Особливості типу прихильності у розлучених жінок в віці ранньої зрілості.....	40
3.2. Особливості образу ідеального партнера у розлучених жінок в віці ранньої зрілості.....	44
3.3. Особливості психологічної інтимності та стилю міжособистісних відносин у розлучених жінок в віці ранньої зрілості.....	47
3.4. Особливості взаємоз'язку чинників готовності до партнерства у розлучених жінок у віці ранньої зрілості.....	52
Висновки до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	60
АНОТАЦІЯ.....	64
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне українське суспільство характеризується трансформацією інституту сім'ї і шлюбу. Статистика останніх десятиліть свідчить про стабільно високий рівень розлучень. Така тенденція формує чисельну соціальну групу розлучених жінок, які потребують соціально-психологічної адаптації. У деяких жінок виникає небажання вступати в нові стосунки, яке може маскувати страх близькості або відтворення болісного досвіду. Інші, навпаки, прагнуть стосунків. При цьому вони можуть бути не готові до здорового партнерства через неусвідомлені сценарії поведінки, ідеалізовані уявлення або спотворене бачення власної ролі в парі. Перелічені внутрішні конфлікти часто залишаються поза увагою як самих жінок, так і психологів-практиків. І тому питання про те, як жінки долають наслідки розпаду шлюбу та відновлюють готовність будувати здорові й щасливі партнерські стосунки, набуває виняткової суспільної ваги.

Розлучення визнається одним із найпотужніших стресорів у житті людини, що за рівнем психотравмуючого впливу поступається лише смерті близького. Для жінок ця подія стає особливо болісною. Вона руйнує не лише сімейний устрій, а й глибоко зачіпає ідентичність, самоцінність та базове почуття безпеки.

Після розлучення багато жінок стикаються з труднощами в побудові партнерських стосунків. Це можуть бути як зовнішні бар'єри (відсутність сприятливих умов, соціальний тиск), так і внутрішні психологічні чинники: зниження самоцінності, емоційна травматизація, деструктивні установки, уникнення близькості, стиль прихильності або негативні моделі партнерства, засвоєні з дитинства тощо. Готовність до нових зв'язків потребує не лише часу, а й психологічної зрілості, рефлексивного усвідомлення попереднього досвіду та емоційного відновлення.

Таким чином **проблематика вивчення особливостей готовності до стосунків є актуальною темою.**

Об'єкт дослідження – партнерські стосунки жінок після розлучення.

Предмет дослідження – особливості готовності до стосунків у розлучених жінок.

Мета дослідження – визначити особливості готовності до партнерства у розлучених жінок.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми розлучення та готовності до нових партнерських стосунків у жінок у віці ранньої зрілості.
2. Визначити особливості типів прихильності у розлучених жінок в віці ранньої зрілості.
3. Визначити особистості образу ідеального партнера у розлучених жінок в віці ранньої зрілості.
4. Визначити особливості стилю міжособистісних стосунків у розлучених жінок в віці ранньої зрілості.
5. Визначити особливості взаємозв'язку чинників готовності до партнерства у розлучених жінок у віці ранньої зрілості.

Методи дослідження. У межах дослідження використовувався комплекс методів, що відповідають меті та основній гіпотезі роботи. Серед них були застосовані такі теоретичні методи: аналіз наукової літератури з психології; систематизація та порівняння наукових джерел. Емпіричні методи для перевірки гіпотези застосовую наступні стандартизовані психодіагностичні методики: опитувальник діагностики стилю міжособистісних стосунків (О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, І. О. Бару); тест на тип прихильності в стосунках (адаптована версія ECR – Brennan, Clark & Shaver); методика «Образ ідеального партнера та стосунків» (модифікований семантичний диференціал Осгуд); міжособистісна діагностика особистості типів прихильності; соціально-демографічна анкета для фіксації типу розлучення. Математико-статистичні методи обробки даних для перевірки основної гіпотези та виявлення зв'язків між змінними: U-критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз Спірмена;

База дослідження – 60 жінок, віком від 25 до 44 років, які розлучилися.

Гіпотеза дослідження – психологічна готовність розлучених жінок віком ранньої зрілості до створення нових партнерських стосунків є системним феноменом, що детермінується специфікою типу прихильності, рівнем розвитку психологічної інтимності та ступенем реалістичності образу ідеального партнера.

Практична значущість – отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення. Вони дозволяють визначити напрямки **психокорекційної та терапевтичної роботи з розлученими жінками**, зокрема формування безпечного стилю прихильності, підвищення самоцінності, розвиток емоційної відкритості та переосмислення образу партнера. Це сприятиме підвищенню якості їхніх майбутніх стосунків і загального психологічного благополуччя. Результати дослідження можуть бути використані в індивідуальному й груповому консультуванні жінок після розлучення, а також для розробки психопросвітницьких програм щодо формування психологічної готовності до партнерства. Також це може слугувати основою для профілактики повторних деструктивних стосунків

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ГОТОВНОСТІ ДО СТОСУНКІВ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

1.1. Психологічні наслідки розлучення у жінок

Розлучення не є одномоментною подією чи виключно юридичним актом. Воно представляє собою багатогранний і тривалий процес, що становить одну з найістотніших життєвих криз у сучасному суспільстві. Розлучення ініціює глибокі трансформації практично в усіх сферах життя індивіда, включаючи його правові, економічні, соціальні, психологічні та фізіологічні аспекти.

Розлучення слід розглядати як комплексну, багатовимірну трансформацію. Ця подія не є одноразовим перемиканням стану, а скоріше запускає цілий ланцюг змін у всіх аспектах існування.

Дослідниця Опанасенко Л. А. під поняттям «розлучення» розуміє «довготривалий процес розриву подружніх стосунків, який здебільшого передбачає критичні наслідки, оскільки розрив зв'язків між чоловіком і дружиною у тій чи іншій мірі порушує звичний перебіг їхнього життя, зумовлює соціальну та психологічну дезадаптацію, призводячи часом до втрати сенсу буття» [20, с. 489].

Розлучення – феномен, який цікавить науковців різних сфер практики, адже це соціальне явище включає у себе духовні, моральні, культурологічні, економічні, юридичні, психологічні аспекти, кожен з яких може набувати домінуючої ролі, позначаючись на реагуванні подружжя. При цьому, С. Бабатіна визначає розлучення, як відправну точку, після якої життя подружжя вибудовується за новими правилами [1, с. 9].

Розлучення за своєю природою є однією з найглибших форм втрати, оскільки людина втрачає не лише партнера. Вона втрачає звичний уклад життя, емоційну прив'язаність, спільні плани і частину своєї ідентичності. Розлучення спричиняє процес горювання. Даний процес у психології часто описується за класичною моделлю, розробленою Е. Кюблер-Росс. Вона складається з п'яти основних етапів: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття.

Перша стадія, заперечення, характеризується шоком і невірою в те, що розрив справді стався. На цьому етапі жінка може продовжувати жити так, ніби нічого не сталося, сподіваючись на примирення і вірячи, що все ще можна повернути. Етап заперечення може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як головний біль, прискорене серцебиття та проблеми зі сном. Цей стан захищає психіку від болісної реальності, даючи час поступово адаптуватися до нової ситуації [7; 16].

Наступний етап, гнів, настає, коли реальність починає проникати крізь захисні бар'єри. Його характеризують інтенсивне вираження негативних емоцій до колишнього партнера, до себе, до обставин, що призвели до розлучення. Гнів може проявлятися у вигляді роздратування, образи, агресивних сварок або, навпаки, у внутрішній напрузі та самозвинуваченні. Така емоція є нормальною захисною реакцією психіки. Вона допомагає дистанціюватися від болю і перенаправити емоційну енергію.

Торг – це етап, на якому з'являється бажання змінити ситуацію. Жінка може фантазувати про те, як усе могло б бути інакше, або намагатися відновити контакт, щоб повернути партнера. Це може бути період пошуку порад, як відновити стосунки.

Депресія є однією з найважчих фаз переживання. Настає емоційний спад, почуття порожнечі, втрати сенсу та мотивації. Жінка може відмовлятися виходити з дому, втрачати інтерес до роботи та соціального життя, що є стадією внутрішнього відступу та переосмислення. Симптоми депресії, такі як смуток, безнадія та порушення сну, є типовими для цього періоду.

Фінальний етап – прийняття. Варто розуміти, що він не означає повну відсутність болю чи суму. Радше – це усвідомлення того, що стосунки завершені, готовність рухатися далі. На цьому етапі зникає болісна залежність від минулого, і жінка починає формувати нові орієнтири в житті. На стадії прийняття жінка зосереджується на собі, своїх потребах і починає будувати нове, повноцінне життя [16].

Узагальнимо етапи психологічного переживання розлучення у табл. 1.1.

Етапи психологічного переживання розлучення [11; 16]

Етап	Ключові емоції та стани	Поведінкові прояви
Заперечення	Шок, невіра, страх, розгубленість, тривога	Відмова визнавати реальність; сподівання на примирення; збереження ілюзій
Гнів	Роздратування, образа, злість, агресія, фрустрація	Сварки, емоційні повідомлення; розрив контактів; самозвинувачення
Торг	Жалість, жаль про свої дії, намагання переосмислити ситуацію	Спроби відновити контакт
Депресія	Смуток, порожнеча, безнадія, апатія, втрата сенсу	Перестає доглядати за собою; відмова виходити з дому; порушення сну й апетиту; втрата мотивації
Прийняття	Полегшення, усвідомлення, нова енергія, зосередженість на собі	Визнання завершення стосунків; формування нових орієнтирів; початок нового життя

Тривалість і глибина цих етапів залежать від індивідуальних особливостей жінки, її минулого досвіду, системи підтримки, наявності дітей, економічного статусу, мотивації до розлучення (за власною ініціативою чи ні) та ін. Також важливо розуміти, що ці етапи не є лінійною послідовністю. Людина може «застрягати» на певній стадії або повертатися до попередніх. Даний процес є природною частиною складного процесу зцілення.

Розлучення – це не просто емоційна, а й глибока біологічна подія. Вона спричиняє значні зміни у функціонуванні мозку й гормональному балансі. На нейробіологічному рівні розрив відносин викликає сплеск активності в мигдалині, частині мозку, яка відповідає за регуляцію емоцій і пов'язує їх зі спогадами. Цей сплеск не лише робить емоційний біль інтенсивнішим, але й запускає в організмі реакцію «бий або тікай» [24]. Тим самим він підготує його до сприйняття загрози. Одночасно з цим знижується активність префронтальної кори, яка відповідає за раціональне мислення та прийняття рішень. В результаті відбувається ускладнення здатності жінки чітко мислити, приймати обдумані рішення та регулювати свої емоції. У стані емоційного хаосу мозок ніби відходить на другий план, поки рівень стресу не знизиться.

Особливе значення мають зміни в гормональному профілі. Організм, відчуючи небезпеку, тому виділяє велику кількість хімічних речовин. Рівень дофаміну, гормону, що відповідає за почуття задоволення, зазвичай знижується. Внаслідок цього відбувається зниження мотивації, почуття порожнечі, що сприяє розвитку депресивних станів. Адже жінка втрачає доступ до природних джерел радості.

Одночасно з цим знижується рівень окситоцину – «гормону соціальних зв'язків». Він пов'язаний із прив'язаністю і емоційною близькістю. Тому його зниження викликає гостре почуття самотності та відчуження. Навіть у присутності інших людей. Втрата емоційної прив'язаності активує нейронні центри болю, роблячи розставання фізично відчутною втратою. На противагу цьому, рівень кортизолу (гормону стресу) – підвищується [38]. Його підвищення спричиняє підвищену тривожність, ускладнюючи подолання кризи. Така гормональна перебудова може викликати симптоми, схожі на ті, що виникають при відмові від залежності. Бо сильна емоційна прив'язаність створює відчуття залежності від партнера, що закінчення відносин сприймається як абстинентний синдром.

Також психологічні наслідки розлучення у жінок можна розглядати з погляду теорії прив'язаності. Вона була вперше розроблена для пояснення взаємозв'язків між дитиною та батьками. При цьому дана теорія є надзвичайно важливою для розуміння динаміки дорослих романтичних стосунків та реакцій на їх розрив. Бо стиль прив'язаності, що формується у перші роки життя, визначає, як людина буде, підтримує близькі зв'язки, як вона реагує на стресові ситуації та розриви [12; 17].

У контексті розлучення, найяскравіше проявляються тривожний та унікаючий типи прив'язаності. Жінка з тривожним типом прив'язаності часто прагне до нав'язливої поведінки, постійного відновлення контакту, боротьби за збереження стосунків, навіть якщо вони є руйнівними. Вона може відчувати гострий страх бути покинутою. Така жінка схильна до сильного самозвинувачення, вважаючи, що саме її дії спричинили розрив. Її емоційна реакція на розлучення буде надзвичайно інтенсивною та болісною, а процес горювання може бути затяжним. Натомість, жінка з унікаючим типом прив'язаності схильна до емоційного дистанціювання та ізоляції.

Вона може прагнути незалежності та уникнення емоційної близькості. Навіть якщо внутрішньо страждає від розлучення. Її поведінка може здаватися раціональною та холодною. Але це є захисним механізмом, що запобігає глибокому переживанню болю. Така жінка може уникати соціальних контактів, не ділитися почуттями та намагатися «забутися» в роботі чи інших справах.

Варто розуміти, що розлучення не є просто набором окремих проблем. Воно являє собою цілісний, багатосаровий процес, який охоплює біологічний, психологічний і соціальний рівні. Ці рівні не існують незалежно один від одного, а перебувають у постійному динамічному взаємозв'язку. Наприклад, біологічні процеси, такі як зниження рівнів дофаміну та окситоцину, є основою для гострих психологічних переживань (смуток, порожнеча та глибоке почуття самотності). Внаслідок цих емоційних станів, активізуються когнітивні спотворення [2]. Серед них варто виділити персоналізацію провини чи катастрофічне мислення. Вони, в свою чергу, руйнують самооцінку і посилюють емоційний біль. Зниження самооцінки та почуття сорому, викликані втратою статусу, можуть призвести до поведінки соціальної ізоляції. В такому випадку жінка свідомо уникає спілкування з друзями та близькими. Ізоляція ж поглиблює емоційний біль і посилює гормональний дисбаланс, замикаючи коло деструктивних процесів.

Психологічні наслідки розлучення для жінки є надзвичайно складними та багатограними. Вони охоплюють як емоційну, так і когнітивну сферу. Емоційні розлади, які виникають, проявляються в емоційній нестабільності, почутті смутку, порожнечі, самотності, провини та сорому. Ці емоції можуть змінюватися протягом дня, від гострого болю до тимчасового полегшення. Відчуття покинутості та непотрібності, яке часто супроводжує розлучення, може призвести до думки, що жінка нікому не цікава і не потрібна. Тривале переживання цих негативних емоцій може спричинити серйозніші стани. Наприклад, панічні атаки, хронічну тривожність чи апатію [19; 36].

Неможливо оминути той факт, що у переважній більшості випадків, опіку над дітьми отримують саме матері, що може породжувати наступну ситуацію: через роботу, хатні обов'язки та інші побутові моменти, у яких раніше брав участь чоловік

лягають на плечі одній жінці, що в результаті вимагає більшої залученості її ресурсів на їх виконання, це безумовно впливає на кількість якісного часу, проведеного з дітьми. Тому жінка може відчувати пригніченість та провину через це [11, с. 40]

Крім емоційних наслідків, розлучення загострює ірраціональні патерни мислення. Вони відомі як когнітивні спотворення, які посилюють тривожність та депресію. Найбільш поширені з них відображено у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Когнітивні спотворення, які можуть виникають у жінок в результаті розлучення
[21;39]

Тип спотворення	Визначення
Катастрофічне мислення	Схильність бачити найгірші можливі наслідки подій, ігноруючи ймовірність іншого результату
Персоналізація провини	Тенденція звинувачувати себе в ситуаціях, за які не несеш повної відповідальності
Чорно-біле мислення	Сприйняття ситуації в крайніх, абсолютних категоріях
Генералізація	Робити загальний негативний висновок на основі одного чи кількох негативних випадків

Відображені у табл. 1.2 спотворення створюють стійку негативну інтерпретацію власного досвіду, себе та майбутнього, що заважає емоційному відновленню.

Варто зауважити, що для багатьох жінок статус заміжньої є центральною частиною їхньої ідентичності. Втрата цього статусу після розлучення негативно позначається на самосприйнятті та самооцінці. Жінка може відчувати, що вона більше не є цілісною особистістю. У неї почуття сорому та жалю до себе. Наслідки розлучення можуть бути особливо руйнівними, якщо жінка була емоційно і фінансово залежна від чоловіка. Почуття покинутості та непотрібності стають домінантними, змушуючи її думати, ніби вона нікому не потрібна. Таке негативне самосприйняття може призвести до безпорадності, згасання пошукової активності та схильності до саморуйнівних моделей поведінки [5].

Розлучення дестабілізує не лише внутрішній світ жінки, а й її соціальну екосистему. Відчуття болю та сорому часто призводить до природного бажання усамітнитися. Однак, якщо соціальна ізоляція затягується, стрес лише посилюється,

поглиблюючи почуття самотності. Відсутність спілкування та підтримки з боку близьких може призвести до посилення депресивних станів та неможливості впоратися з переживаннями.

Ще одним поширеним поведінковим патерном є ідеалізація минулих стосунків. Жінка починає згадувати лише хороше, ігноруючи причини, що призвели до розриву. Ідеалізація минулих стосунків заважає рухатися вперед і оцінювати реальну картину подій. Вона стає пасткою, яка не дозволяє жінці усвідомити, що розрив був неминучим [41].

У спробах впоратися з емоційним болем жінки можуть вдаватися до деструктивних способів. До них належать зловживання алкоголем або наркотиками. Їх вживання притупляє біль на короткий час, але в довгостроковій перспективі погіршує емоційний стан і може призвести до залежності. Іншим ризикованим патерном є поспіх у нові стосунки.

Особливо чутливо досвід розлучення переживається жінками у період ранньої зрілості (приблизно 25–44 років). Цей період характеризується активною побудовою ідентичності, кар'єри, соціальних зв'язків і формуванням стабільних партнерських стосунків.

У період ранньої зрілості розлучення сприймається не лише як особистий удар, а й як перехрестя життєвих сценаріїв: зруйнований шлюб часто супроводжується зміною житла, статусу, умов виховання дітей, соціального кола. Це створює ризики втрати життєвих орієнтирів і водночас – потенціал для особистісного оновлення [29].

Можемо дійти висновку, що розлучення для жінки є багатогранною та глибокою життєвою кризою. Воно запускає складний процес горювання, який проходить через стадії заперечення, гніву, депресії та прийняття. Цей процес має потужне нейробіологічне підґрунтя, включаючи гормональний дисбаланс, що робить емоційний біль фізично відчутним і ускладнює раціональне мислення. Психологічні наслідки значною мірою визначаються сформованим типом прив'язаності жінки та проявляються в емоційній нестабільності, руйнуванні самооцінки та ідентичності. Також відмічається активація когнітивних спотворень, таких як катастрофічне мислення та персоналізація провини. Усе це, в свою чергу, може призводити до

деструктивних поведінкових патернів, зокрема соціальної ізоляції, ідеалізації минулого або поспішного вступу в нові стосунки.

1.2. Поняття готовності до партнерських стосунків: критерії та етапи формування.

Поняття психологічної готовності до партнерських стосунків для жінки після розлучення є багатограним і не зводиться лише до емоційного бажання чи готовності до фізичної близькості. Під даним поняттям варто розуміти складний психологічний стан, який формується внаслідок глибокого внутрішнього процесу усвідомлення, прийняття та інтеграції досвіду минулих стосунків. Психологічна готовність до стосунків безпосередньо залежить від рівня самосприйняття та здатності до самореалізації, які формуються у жінки після розірвання шлюбу [8].

Критично важливо розмежовувати істинну психологічну готовність від деструктивних мотивацій, які можуть спонукати до пошуку нового партнера. Одним із таких мотивів є страх самотності, іншим – прагнення використати нового партнера як заміщення для колишнього. Ознаки такого заміщення включають відсутність щирого інтересу до нової людини як до особистості, використання її як емоційного донора для заповнення внутрішньої порожнечі, а також постійне порівняння нових відносин з попередніми [20; 22]. Такі моделі поведінки не сприяють побудові здорових стосунків.

У контексті готовності до повторного шлюбу, можна виділити двокомпонентну модель зрілості, яка може бути поширена і на готовність до будь-яких стосунків. Вона передбачає два ключові параметри: здатність піклуватися про себе (самодостатність) і здатність піклуватися про інших (уміння віддавати, а не лише брати). Цей підхід фокусується на внутрішньому зростанні й формуванні здатності до взаємності.

Процес післярозлучного відновлення являє собою не просто відновлення, а складну реструктуризацію особистості на більш зрілому рівні. Проблемні моменти, такі як відсутність психологічної готовності до розподілу обов'язків, нерозв'язані конфлікти та нереалістичні уявлення про шлюб, які часто є причинами розлучення,

можуть бути подолані лише через проходження кризи [32]. Успішне проживання цієї кризи сприяє розвитку зрілості, формуванню нового, більш цілісного самосприйняття та усвідомленню власної цінності. Таким чином, істинна готовність до стосунків корелює не з часом, що минув після розриву. Вона корелює з якістю внутрішньої роботи, яку жінка провела над собою.

Психологічна готовність до стосунків після розлучення є комплексним поняттям, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові критерії. Розглянемо їх докладніше.

1. Емоційні критерії. Насамперед, готовність проявляється в емоційній сфері, яка відображає завершення процесу горювання. Ознакою внутрішньої готовності є емоційна чесність. Її ознаками є зменшення інтенсивного болю, відчаю та почуття спустошеності, які були типовими для ранніх стадій після розлучення.

Центральним критерієм є повернення внутрішньої гармонії та емоційної стабільності. Після болісного розставання багато людей переживають різкі перепади настрою. Ознаками відновлення є більш стабільний настрій, зниження рівня тривоги і неспокійних думок [14]. Жінка знову відчуває внутрішній баланс, прилив сил та цілісність свого «Я», а також здатність контролювати свої емоції. Перелічені зміни є природним наслідком успішного проживання етапів горювання, зокрема стадії прийняття. Нарешті, справжня готовність передбачає здатність до самоконтролю та управління емоціями.

2. Когнітивні критерії. Когнітивна сфера відображає розумову роботу, що була проведена після розлучення. Ключовим моментом є прийняття факту і відмова від ідеалізації минулого. Істинна готовність передбачає об'єктивне бачення колишніх стосунків, яке включає як позитивні, так і негативні аспекти. Відмова від демонізації колишнього партнера та усвідомлення того, що стосунки вичерпали себе з об'єктивних причин, є важливими показниками зцілення. Адже якщо жінка ідеалізує минулі відносини, новий партнер буде завжди програвати у порівнянні, що є деструктивним сценарієм. Навпаки, демонізація колишнього партнера може призвести до гіркоти та образи, які перешкоджатимуть успіху майбутніх стосунків. Таким чином, об'єктивність стає ключовим критерієм для психологічного зцілення.

Ще одним важливим когнітивним критерієм є рефлексія та усвідомлення уроків, винесених з минулого досвіду. Жінка, яка провела аналіз причин розриву, здатна уникнути аналогічних помилок у майбутньому. Фокус уваги зміщується з болісного минулого на теперішнє та майбутнє. Яскравими проявами зміщення фокусу є набуття нових інтересів та перспектив, які не залежать від наявності партнера.

3. Поведінкові критерії є зовнішнім проявом внутрішньої психологічної роботи. Зосередження на саморозвитку є однією з найяскравіших ознак. Жінка, що готова до стосунків після розлучення, інвестує енергію в себе, займається спортом, хобі, професійним і особистим розвитком. Відновлення соціальних зв'язків та створення нової рутини також є важливими критеріями. Здорова готовність проявляється в активному соціальному житті, спілкуванні з друзями та близькими, яке допомагає подолати ізоляцію та повернути відчуття власної цінності [11]. Нарешті, здатність встановлювати здорові кордони з колишнім партнером є необхідним поведінковим критерієм. До встановлення чітких меж можна віднести обмеження спілкування та відмову від відстеження в соціальних мережах. Перелічені дії допомагають уникнути додаткового емоційного болю й імпульсивних дій, що можуть завадити повному зціленню.

Узагальнимо критерії готовності до партнерських стосунків з погляду різних сфер у табл. 1.3.

Зважаючи на травматичний досвід розлучення, здатність жінки до нового партнерства безпосередньо залежить від її спроможності провести реконструкцію образу ідеального партнера. Якщо попередній досвід виявив недоліки, новий образ має містити менше ідеалізації й більше реалістичних, безпечних критеріїв. Ці критерії мають бути спрямовані на запобігання повторній емоційній травматизації.

Образ ідеального партнера у психології визначається як когнітивний конструкт, що є цілісним відбиттям результату пізнання. Він являє собою складний комплекс сприймань, уявлень, розумінь та установок, який охоплює оцінку здібностей, характеру, темпераменту, потреб, соціального статусу, громадських ролей і поведінки іншої людини. Цей образ виконує ключову регулюючу функцію в контексті соціальної взаємодії і шлюбно-сімейних відносин [25].

Критерії готовності до партнерських стосунків з погляду різних сфер [15; 28]

Критерій	Сфера		
	Емоційна	Когнітивна	Поведінкова
Завершеність процесу	Відсутність інтенсивного болю, відчаю, відчуття спустошеності	Об'єктивне бачення минулого без ідеалізації чи демонізації	Відсутність нав'язливих спроб відновити контакт з колишнім
Внутрішній стан	Відновлення внутрішньої гармонії, емоційна стабільність, зниження тривоги.	Усвідомлення уроків з минулих стосунків	Зосередження на саморозвитку (хобі, кар'єра)
Цілісність особистості	Відчуття власної цілісності, а не "розбитості".	Формування нових інтересів та перспектив на майбутнє	Відновлення соціальних зв'язків та створення нової рутини
Взаємодія	Здатність контролювати та свідомо керувати емоціями	Рефлексія, що дозволяє уникнути деструктивних патернів у майбутньому	Встановлення чітких та здорових кордонів

Образ ідеального партнера формує шлюбно-сімейні домагання, які, у свою чергу, містять рольові вимоги та очікування щодо функціонального розподілу ролей у сім'ї. При цьому для нього характерні чотири основні структурні компоненти, а саме [4]:

- фізичні характеристики партнера;
- уявлення про особистісні характеристики;
- уявлення про наміри, мотиви, установки, почуття;
- уявлення про відносини.

Оскільки невідповідність фізичних чи соціальних характеристик не є першопричиною розпаду шлюбу, після розлучення спостерігається зсув акцентів у структурі образу ідеального партнера. Пріоритет переміщується з фізичних характеристик та соціальних ролей на уявлення про наміри, мотиви, установки, почуття і особистісні характеристики. Цей зсув відображає прагнення розлученої жінки до раціонального вибору, спрямованого на отримання емоційної безпеки і уникнення повторного розчарування.

Образ ідеального партнера виконує не лише регулюючу функцію у формуванні рольових вимог, але й оціночну функцію. Задоволеність шлюбом визначається як результат адекватної реалізації сформованих уявлень про ідеальний образ чоловіка чи дружини. Гендерні стереотипи щодо закріплення сімейних ролей значною мірою впливають на формування цього образу.

Якщо уявлення про ідеального партнера є занадто нереалістичними, негнучкими або містять амбівалентні вимоги – це ускладнює здатність жінки до адаптації і компромісу. Вони ж є критично необхідними для стабільності повторних стосунків. Зріла готовність до партнерства корелюється з формуванням більш реалістичного та егалітарного образу ідеального партнера, який відображає уроки, винесені з попереднього шлюбного досвіду.

Узагальнимо структурні компоненти та функції образу ідеального партнера у жінок після розлучення у табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Структурні компоненти та функції образу ідеального партнера у жінок після розлучення [34]

Компонент	Змістовне наповнення	Основна регулююча функція	Критичне значення після розлучення
Фізичні характеристики	Зовнішня привабливість, здоров'я	Визначення критеріїв початкового відбору	Зниження пріоритету (фокус на довгостроковій сумісності)
Особистісні характеристики	Доброта, уважність, комунікативні якості, надійність	Вимоги до психологічної та емоційної сумісності	Максимальне підвищення пріоритету (потреба у безпеці, емоційному зв'язку)
Мотиви та наміри	Бажання мати сім'ю, фінансова етика, ціннісні установки	Оцінка потенційної стабільності та чесності партнера	Пряма кореляція з відновленням довіри
Рольові і соціальні характеристики	Соціальний статус, розподіл функціональних ролей	Формування шлюбно-сімейних домагань	Зсув до егалітарної моделі (на основі аналізу попереднього досвіду)

Також значну роль в контексті готовності до партнерських стосунків після розлучення відіграє теорія прихильності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. Вона є

фундаментальною для психологічного аналізу стійких, тривалих романтичних стосунків. Адже саме емоційна прихильність визнається невіддільним компонентом успішних відносин і основою створення міцної сім'ї.

Ключовим концептом, що пояснює вплив прихильності на дорослі стосунки, є внутрішні робочі моделі. Вони є механізмом, який транслює моделі прив'язаності, які склалися у ранньому дитинстві, на романтичні відносини протягом усього життя. Ці моделі формують очікування особистості щодо власної цінності (образ Я), доступності, надійності та реакції партнера.

У дорослому віці виділяють чотири основні типи прихильності, які визначають поведінку індивіда у партнерських стосунках [17]:

1. Безпечна прив'язаність. Особи з цим типом прихильності почуваються впевнено при формуванні і підтримці здорових стосунків. Їхні внутрішні робочі моделі є позитивними, що забезпечує довіру і ефективну емоційну регуляцію.

2. Тривожна прив'язаність. Хоча ці особи прагнуть близькості, вони мають глибоко вкорінений страх бути покинутими. Їхні внутрішні робочі моделі часто відображають невпевненість у собі та призводять до гіперзалежної, чіпляючої поведінки у стосунках.

3. Уникаюча прив'язаність, яка характеризується схильністю до емоційної відстороненості і знеціненням близькості. Внутрішні робочі моделі цього типу підтримують самотійність і дозволяють уникати вразливості, пов'язаної з глибокою емоційною залежністю.

4. Тривожно-уникаючий тип для якого характерні хаотичні і амбівалентні внутрішні робочі моделі. Він проявляється у внутрішньо суперечливій поведінці: особа прагне близькості, але водночас відштовхує партнера, не маючи чіткої стратегії регуляції стосунків.

Внутрішні робочі моделі діють як потужний психологічний фільтр, особливо після травматичного досвіду розлучення, коли самооцінка жінки може бути вразливою. Вони формують очікування щодо нового партнера, і вони мають прямий вплив на його вибір.

Емпіричні дослідження підтверджують гіпотезу відповідності, згідно з якою безпечні люди схильні обирати безпечних партнерів. Однак для жінок із небезпечними типами прихильності, які не провели корекцію своїх внутрішніх робочих моделей, існує високий ризик повторного вибору партнера, який несвідомо підтверджує їхній негативний внутрішній сценарій. Якщо жінка має тривожний тип прихильності, її внутрішня робоча модель, що містить страх покинутості, може змусити її шукати (і знаходити) партнера, який є емоційно недоступним (уникаючий тип) [38]. Тим самим такий партнер підтверджує її найглибші побоювання. Це є поясненням того, чому нерідко трапляється повторення невротичних шлюбних сценаріїв. Отже, тип прихильності виступає не лише предиктором поведінки у стосунках, але й визначає схильність до повторення деструктивних патернів.

Отже, готовність жінки до нових партнерських стосунків після розлучення є комплексним психологічним станом. Даний стан виходить за межі простого бажання і ґрунтується на глибокій внутрішній роботі. Вона визначається через тріаду критеріїв: емоційних (завершення горювання, стабільність), когнітивних (об'єктивний аналіз минулого, винесення уроків) та поведінкових (саморозвиток, відновлення соціальних зв'язків, встановлення кордонів). Важливим наслідком цієї внутрішньої роботи є реконструкція образу ідеального партнера. Після розлучення акцент зміщується з фізичних характеристик на особистісні якості, надійність та емоційну безпеку, відображаючи прагнення уникнути минулих помилок. Водночас фундаментальний вплив на вибір нового партнера мають внутрішні робочі моделі прихильності, які, за відсутності їхньої корекції, можуть провокувати несвідоме повторення деструктивних шлюбних сценаріїв. Навіть за наявності свідомої готовності до здорових стосунків.

1.3 Чинники готовності до стосунків у розлучених жінок.

Готовність до стосунків формується під впливом складної взаємодії внутрішніх психологічних механізмів і зовнішніх соціальних умов. Одним із фундаментальних чинників, що впливає на готовність до стосунків, їх вибір та якість є рівень самооцінки. Дослідження показують, що люди з високою самооцінкою схильні до

більш тривалих і якісних романтичних зв'язків [11; 36]. Вони мають вищі стандарти щодо стосунків і не погоджуються на поверхневі або деструктивні зв'язки лише заради того, щоб бути в парі. Такі особистості цінують свій звичний спосіб життя і готові чекати на партнера, який буде відповідати їхнім очікуванням, що призводить до вибору більш якісних стосунків.

Натомість, низька самооцінка відіграє ключову роль у формуванні деструктивних патернів. Особи з низькою самооцінкою часто залишаються в незадовільних або токсичних стосунках, оскільки вважають, що не заслуговують на краще. Цей вибір часто є результатом страху самотності або тиску з боку суспільства. Страх бути наодинці змушує людину знижувати свої стандарти, що призводить до вступу у стосунки, які не приносять задоволення, а лише посилюють емоційну нестабільність [9]. Таким чином, формується порочне коло: низька самооцінка призводить до вибору деструктивних стосунків, перебування в яких, у свою чергу, ще більше знижує самооцінку та посилює відчуття неповноцінності. Крім того, низька самооцінка ускладнює встановлення особистих меж, оскільки людина боїться бути відкинутою або сприйнятою негативно, якщо відмовить комусь у проханні чи встановить кордон.

Для побудови здорових стосунків важливою є не лише самооцінка, що може коливатися залежно від зовнішніх обставин, а й глибше почуття самоцінності. Самоспівчуття є ключовим компонентом самоцінності. Даний компонент є більш стабільним і допомагає людині ставитися до себе з добротою, розумінням та прийняттям, навіть у моменти невдач. На відміну від жорсткої самокритики, яка підриває мотивацію та знижує самооцінку, самоспівчуття дозволяє підтримувати себе у важкі моменти, як би людина підтримала близького друга.

Самоспівчуття складається з трьох ключових компонентів, а саме: доброзичливе ставлення до себе; усвідомлення спільності людського досвіду; усвідомленість, яка характеризує здатність сприймати власні емоції та думки без засудження, зберігаючи внутрішній баланс.

Дослідження показують, що самоспівчуття пов'язане з більшою емоційною стійкістю, що допомагає краще відновлюватися після стресу та сприяє турботливій

поведінці у стосунках [13]. Розвиток самоспівчуття є критично важливим для формування здорового внутрішнього діалогу, що є передумовою для побудови здорових зовнішніх стосунків.

Готовність до психологічної інтимності є наступним життєво важливим аспектом готовності до стосунків. Варто розуміти, що інтимність – це не лише фізична близькість. Насамперед це глибоке переживання спорідненості, близькості та єднання. Вона вимагає діалогу, прозорості, вразливості та взаємності.

Психологічна література виділяє різні види інтимності, які можуть співіснувати у стосунках. Ними є [2]:

1. Емоційна близькість, яка відображає здатність відкрито ділитися своїми переживаннями, радощами та тривогами, відчуючи себе почутим і підтриманим. Вона допомагає партнерам бути впевненими у своїх взаєминах та знижує рівень конфліктів.

2. Інтелектуальна близькість, що передбачає обмін ідеями, спільні роздуми та глибокі розмови, що дозволяють партнерам пізнати розум один одного.

3. Соціальна, фізична, духовна та інші види близькості, а саме підтримка спільних цілей, фізичний контакт, а також спільне духовне бачення.

Психологічна інтимність включає здатність до саморозкриття та підтримки, дозволяючи партнерам бути чесними щодо своїх слабкостей, не боячись осуду.

Інтимність будується на кількох ключових факторах, які формують її основу, відобразимо їх у табл. 1.5.

Відсутність психологічної інтимності, навіть за наявності фізичної близькості, може призвести до самотності в стосунках. Вона являє собою глибоке внутрішнє відчуття віддаленості, яке виникає, коли між партнерами немає глибокого зв'язку, обміну почуттями та взаєморозуміння.

Готовність до стосунків також значною мірою залежить від внутрішніх установок та уявлень про те, яким має бути партнер та якими повинні бути відносини. Свідомі очікування часто включають такі якості, як повага, емоційна зрілість, чесність, підтримка та спільні цінності [19].

Ключові фактори, що формують основу інтимності [23; 40]

Фактор	Сутність
Довіра та безпека	Фундамент, без якого неможливе саморозкриття. Щоб поділитися найпотаємнішими страхами чи таємницями, людина повинна відчувати, що її партнер надійний і не використає цю інформацію проти неї. Інтимність означає відчуття достатньої безпеки, щоб ризикнути бути вразливим.
Відкритість та чесність	Справжня інтимність потребує відкритого спілкування, чесності та правдивості. Це не лише розмови про почуття, а й здатність відкрито говорити про власні страхи чи слабкості, що допомагає створити глибший емоційний зв'язок
Прийняття	Інтимність зростає, коли людина відчуває, що її приймають такою, якою вона є насправді, з усіма її особливостями та недоліками. Таке прийняття дає відчуття безпеки та звільняє від необхідності приховувати свою справжню сутність
Співпереживання	Здатність слухати, розуміти та підтримувати погляди, думки та почуття іншого є критично важливою для підтримки інтимності

Люди прагнуть знайти партнера, який буде підтримувати їхні цілі, бути великодушним та здатним йти на компроміси. Проте, набагато глибший вплив мають неусвідомлені очікування, сформовані в ранньому дитинстві. Згідно з психологічними дослідженнями, людина часто підсвідомо обирає партнера, який відтворює риси її батьків. Людина при цьому прагне отримати від нього всю ту любов і підтримку, якої, можливо, недоотримала в дитинстві. І коли партнер не виправдовує цих несвідомих очікувань – виникають сильне розчарування, звинувачення та конфлікти. Таким чином, формування образу ідеального партнера та готовність до стосунків пов'язані не стільки з пошуком зовнішніх якостей, скільки з внутрішньою зрілістю для усвідомлення та управління власними несвідомими очікуваннями. Зрілість у стосунках передбачає здатність озвучувати свої бажання, домовлятися та шукати компроміс, замість того, щоб вимагати від партнера ідеальної поведінки.

Установки щодо стосунків відображають глибинні переконання людини про те, якими вони мають бути. Потреба в близькості є однією з провідних установок, що рухає людиною. Проте її реалізація залежить від того, наскільки зрілими є ці установки. Здорові установки включають в себе такі компоненти, як [10]:

- свобода та довіра (наявність особистого простору, відсутність контролю чи заборон тощо);
- взаємна повага та прийняття. Даний компонент характеризує прийняття партнера його з усіма перевагами та недоліками. Важливо не вступати в стосунки, сподіваючись, що партнер зміниться;
- здорова комунікація для якої характерні відкрите та щире обговорення почуттів і потреб, вміння слухати одне одного. Конфлікти часто виникають саме через відсутність розмов;
- наявність спільних поглядів на важливі життєві питання, як-от сім'я, розвиток чи здоров'я. Ця спільність є основою для тривалих відносин, розвінчуючи міф про те, що протилежності притягуються.

Отже, готовність до стосунків є комплексним психологічним станом, що визначається кількома ключовими факторами. По-перше, це здорова самоцінність та самоспівчуття. Вони дозволяють людині встановлювати високі стандарти та уникати деструктивних зв'язків, які виникають через низьку самооцінку чи страх самотності. По-друге, це готовність до психологічної інтимності – глибокого емоційного зв'язку, що будується на довірі, вразливості, взаємному прийнятті та чесності. Без неї стосунки залишаються поверхневими. Нарешті, вирішальну роль відіграють внутрішні **установки щодо стосунків**. Бо зрілість проявляється не в пошуку ідеалу, а в усвідомленні власних несвідомих очікувань та пріоритеті взаємної поваги, здорової комунікації та спільних життєвих цінностей.

Висновки до розділу 1

1. Розлучення для жінки є багатогранною та глибокою життєвою кризою. Воно запускає складний процес горювання, який проходить через стадії заперечення, гніву, депресії та прийняття. Цей процес має потужне нейробіологічне підґрунтя, включаючи гормональний дисбаланс, що робить емоційний біль фізично відчутним і ускладнює раціональне мислення. Психологічні наслідки значною мірою пов'язані сформованим типом прив'язаності жінки та проявляються в емоційній нестабільності, руйнуванні самооцінки та ідентичності. Також відмічається активація когнітивних

спотворень, таких як катастрофічне мислення та персоналізація провини. Усе це, в свою чергу, може призводити до деструктивних поведінкових паттернів, зокрема соціальної ізоляції, ідеалізації минулого або поспішного вступу в нові стосунки.

2. Готовність жінки до нових партнерських стосунків після розлучення є комплексним явищем, що обумовлено наступними критеріями: емоційними (завершення горювання, стабільність), когнітивними (об'єктивний аналіз минулого, винесення уроків) та поведінковими (саморозвиток, відновлення соціальних зв'язків, встановлення кордонів), а також реконструкцією образу ідеального партнера. Після розлучення акцент зміщується з фізичних характеристик на особистісні якості, надійність та емоційну безпеку, відображаючи прагнення уникнути минулих помилок. Водночас вплив на вибір нового партнера пов'язан з типом прихильності, який може провокувати несвідоме повторення деструктивних шлюбних сценаріїв.

3. Готовність до стосунків є комплексним психологічним станом, що визначається кількома ключовими факторами. По-перше, це здорова самоцінність та самоспівчуття, що впливають на встановлення адаптивних стандартів та уникнення деструктивних зв'язків. По-друге, це готовність до психологічної інтимності – глибокого емоційного зв'язку з партнером, що будується на довірі, вразливості, взаємному прийнятті та чесності. На готовність до стосунків впливає образ ідеального партнера та образ ідеальних стосунків. Готовність - це зріле реалістичне сприйняття себе та партнера, це коли відносини будуються на пріоритеті взаємної поваги, здорової комунікації та спільних життєвих цінностей.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Мета, завдання, гіпотеза емпіричного дослідження.

Емпіричний етап дослідження є необхідним для верифікації теоретичних положень щодо структури психологічної готовності до партнерства у розлучених жінок.

Мета дослідження полягає у визначенні та емпіричній перевірці особливостей готовності до партнерства у розлучених жінок. Досягнення цієї мети вимагає не лише констатації рівня готовності, але й встановлення комплексу внутрішніх психологічних чинників, які є її предикторами.

Для досягнення цієї мети необхідно послідовно виконати наступні наукові завдання:

1. Визначити домінуючий міжособистісний стиль поведінки. Для цього оцінити рівень адаптивності взаємодії з оточуючими, що відображає поведінковий компонент готовності.
2. Діагностувати рівень психологічної інтимності у досліджуваній вибірці, що є індикатором емоційної відкритості і поведінкової готовності до близькості в нових стосунках.
3. Визначити тип прив'язаності (безпечний, тривожний, уникаючий), їхню вираженість. Бо тип прив'язаності закладає фундамент побудови будь-яких близьких емоційних відносин у дорослому віці.
4. Проаналізувати когнітивні установки щодо партнерства, а саме: структуру та ступінь реалістичності образу ідеального партнера та ідеальних стосунків за допомогою семантичного диференціала.
5. Встановити статистично значущі відмінності між жінками, які успішно вступили у нові тривалі стосунки/другий шлюб (Група 1), та жінками, які не перебувають у стосунках (Група 2), за показниками психологічної інтимності, типу прив'язаності та міжособистісного стилю.

Центральною проблемою дослідження є визначення чинників, що впливають на психологічну готовність розлучених жінок до відновлення партнерських стосунків. На основі аналізу наукової літератури, яка розглядає наслідки розлучення та теоретичні підходи до формування нових зв'язків, було висунуто основну гіпотезу. Нею є те, що психологічна готовність до партнерства у розлучених жінок зумовлюється певним комплексом психологічних чинників, а саме **рівнем психологічної інтимності, типом прихильності, рівнем самоцінності, образом ідеальних стосунків і партнера, і наявністю або відсутністю нових стосунків**. Позитивні значення цих чинників сприятимуть більшій готовності до формування партнерських зв'язків.

Критичним елементом також є самоцінність, яка виступає основою для здорової адаптації після втрати шлюбно-сімейного статусу. Під час розлучення нерідко відбувається падіння самооцінки. І якщо цей внутрішній ресурс не відновлюється, жінка може підсвідомо шукати партнера як засіб компенсації внутрішніх дефіцитів. Висока самоцінність функціонує як «фільтр» у виборі партнера, сприяючи формуванню конструктивного образу ідеального партнера. Конструктивний образ не є занадто ідеалізованим чи, навпаки, заниженим, а відповідає зрілим очікуванням. Таким чином, лише високий рівень самоцінності може забезпечити формування адекватного і реалістичного образу партнера. Він підвищує загальну зрілість готовності до нових зв'язків. Перевірка цієї гіпотези здійснюватиметься за допомогою кореляційного аналізу Спірмена, що дозволить визначити силу та напрямок зв'язку між ранговими або кількісними змінними.

Також, попередньо очікується, що жінки з безпечним типом прихильності матимуть статистично значущо вищий рівень готовності до стосунків порівняно з жінками, які демонструють тривожний або уникаючий (небезпечний) тип прихильності. Згідно з теорією прихильності, внутрішні робочі моделі, сформовані у дитячо-батьківських стосунках, є механізмом трансляції патернів на дорослі романтичні зв'язки. Надійний тип прихильності асоціюється зі здатністю до любові, побудови міцних стосунків, ефективною комунікацією бажань та встановленням здорових кордонів. Такі особистості вважають себе досить хорошими та здатними

цінувати інших. Але розлучення є серйозною психологічною травмою, що вимагає значної психічної перебудови. Жінки з небезпечним типом прихильності, ймовірно, зіткнуться з більшими труднощами. Уникаючий тип може прагнути до ізоляції та емоційного дистанціювання від потенційних партнерів. Тоді як тривожний тип може демонструвати надмірну чіпкість або пошук негайної заміни, повторюючи дисфункціональні патерни. Отже, готовність до партнерства після розлучення є не лише бажанням, але й мірою адаптивності встановлення внутрішніх робочих моделей. Жінки з надійною прихильністю менше потребують зовнішньої емоційної підтримки чи постійної близькості. Така умова робить їхню готовність більш зваженою та стійкою, незалежною від емоційної травми, спричиненої розлученням. Перевірка відмінностей між групами буде здійснена за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

Попередньо прогнозується й те, що рівень готовності до нових стосунків буде статистично значуще вищим у жінок, які виступили ініціаторами розлучення, порівняно з тими, чиє рішення про розлучення було ініційоване партнером. Оскільки статус ініціатора розлучення є важливим контекстуальним чинником. Він впливає на психологічне благополуччя і відчуття контролю над власним життям. Хоча розлучення є стресовим для обох сторін, ініціювання процесу часто свідчить про вищий рівень суб'єктності, проактивності. Жінка-ініціатор, як правило, вже пройшла більшу частину стадії прийняття рішення і горя ще до юридичного оформлення. При цьому вона змогла зберегти відчуття самостійності та контролю над своїм майбутнім. Це відчуття контролю, на відміну від пасивної позиції покинутої сторони, сприяє швидшій психологічній реабілітації. Також воно зумовлює вищу, більш зважену готовність до стосунків. Готовність у жінок, які ініціювали розлучення, є наслідком раціонального завершення попереднього етапу життя, а не емоційно реактивним бажанням заповнити порожнечу. Для порівняння двох незалежних груп за рівнем готовності буде застосовано U-критерій Манна-Уїтні.

Також, нами прогнозується те, що жінки, які вже перебувають у партнерських стосунках, продемонструють статистично значуще вищий рівень готовності до партнерства порівняно з тими, хто не має стосунків. Дана гіпотеза пояснюється тим,

що наявність стосунків є фактичним підтвердженням реалізованої готовності і активного пошуку. Вони самі по собі є вагомим проявом відновленої соціальної активності. Ця гіпотеза перевіряє емпіричний зв'язок між декларованою готовністю (виміряною психодіагностичними методиками), а також її фактичною поведінковою реалізацією. Дані про статус стосунків будуть фіксуватися за допомогою соціально-демографічної анкети. Важливо, що перевірка цієї гіпотези дозволить відокремити формальну наявність стосунків від їхньої психологічної основи. Якщо факт наявності стосунків дійсно корелює з високою готовністю, що підтверджується також високими показниками самоцінності і безпечної прихильності, це свідчитиме про зрілу, а не компенсаторну готовність. Порівняння рівнів ознак у двох незалежних вибірках (з новими стосунками або без них) також буде здійснено за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

2.2. Характеристики вибірки та методів дослідження.

Вибір адекватної й релевантної вибірки є фундаментальною умовою для отримання валідних і надійних результатів емпіричного дослідження. Вона складається з 60 розлучених жінок віком 25-44 роки. Дана вибірка була сформована за трьома основними цільовими критеріями: гендерний, соціально-демографічний (шлюбний статус) і віковий. Розглянемо їх особливості.

1. Гендерний критерій. Численні дослідження вказують на те, що жінки і чоловіки часто по-різному переживають розлучення. Це пояснюється тим, що вони стикаються з різними соціальними очікуваннями і мають відмінні стратегії адаптації. Фокусування виключно на жінках дозволяє уникнути змішування гендерних змінних і глибше проаналізувати саме жіночий досвід, їхні страхи, сподівання, психологічні механізми формування готовності до стосунків. Даний критерій забезпечує гомогенність (однорідність) вибірки, підвищуючи точність результатів.

2. Шлюбний статус – розлучені. Цей критерій гарантує, що всі респондентки мають релевантний життєвий досвід (проходження через кризу розлучення). Він і є відправною точкою для аналізу їхньої подальшої готовності до стосунків.

3. Віковий діапазон 25-44 роки. Даний критерій має глибоке теоретичне і практичне підґрунтя. За Е. Еріксоном віковий проміжок 25-44 роки охоплює стадію ранньої дорослості (або ранньої зрілості). Центральним психосоціальним конфліктом цього проміжку є близькість (інтимність) проти ізоляції.

Саме в цей період людина прагне встановити глибокі, довірливі і тривалі стосунки. Розлучення ж є прямою кризою на шляху до вирішення цього завдання. Воно може посилювати почуття ізоляції. Тому дослідження готовності до нового партнерства у жінок цього віку є дослідженням їхніх спроб успішно вирішити ключове розвиткове завдання свого віку після травматичного досвіду.

Також, обраний вік є періодом активного професійного становлення, соціалізації та, найчастіше, виховання дітей. Усі ці фактори суттєво впливають на мотивацію і можливість побудови нових стосунків. Для багатьох жінок у цьому віці питання створення нової сім'ї та народження дітей може залишатися актуальним, що безпосередньо впливає на критерії і рівень готовності до партнерства.

Для забезпечення комплексного вивчення психологічної готовності до партнерства було обрано чотири взаємодоповнюючих психодіагностичних методик. В своїй сукупності вони охоплюють мотиваційні, когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти феномену. Розглянемо їх детальніше.

1. Для збору загальних біографічних даних про учасниць дослідження, а також для отримання ключової інформації щодо ситуації розлучення й поточного статусу стосунків, було розроблено спеціальну соціально-демографічну анкету (див. Додаток А). Основна мета анкети – отримати об'єктивні дані для створення соціально-демографічного портрета вибірки і для подальшого розподілу респонденток на групи. Анкета дозволить виявити і проаналізувати зв'язок між соціально-демографічними показниками і психологічними особливостями готовності до партнерства у розлучених жінок.

Створена анкета є структурованим опитувальником, який складається з 6 основних запитань закритого типу. Запитання передбачають вибір одного з кількох запропонованих варіантів відповіді. Завдяки анкеті буде зібрано такі дані:

- рівень освіти (від середньої до наукового ступеня);

- кількість й наявність дітей;
- час, що минув з моменту офіційного розірвання шлюбу;
- наявність нових стосунків, а саме чи перебуває жінка на даний момент у тривалих (понад 6 місяців) стосунках;
- тривалість поточних стосунків (для тих, хто відповів «так» на попереднє запитання).

2. Для дослідження уявлень особистості про себе, свій ідеальний образ, а також для вивчення взаємин у малих групах, у дослідженні використано **методику «Діагностика міжособистісних стосунків»** (див. Додаток Б). Вона розроблена Т. Лірі у 1954 р. і дозволяє виявити домінуючий тип ставлення особистості до оточуючих та визначити її стиль міжособистісної взаємодії [27].

В основі методики лежить так звана «Роза Лірі» – циркулярна модель, побудована на двох основних осях:

- вертикальна вісь «Домінування – Підпорядкування»;
- горизонтальна вісь «Дружелюбність – Ворожість»

Комбінація цих осей утворює коло, розділене на 8 секторів (октантів), кожен з яких представляє певний стиль міжособистісних відносин, а саме:

1. Авторитарний (домінантний, владний, лідируючий).
2. Егоїстичний (самовпевнений, незалежний, нарцисичний).
3. Агресивний (вимогливий, прямолінійний, упертий).
4. Підозрілий (скептичний, критичний, ображений).
5. Підпорядкований (сором'язливий, поступливий, покірний).
6. Залежний (довірливий, потребує допомоги та визнання).
7. Дружелюбний (схильний до співпраці, кооперативний, гнучкий).
8. Альтруїстичний (гіпервідповідальний, завжди готовий допомогти).

Опитувальник складається зі 128 тверджень, на які досліджувана має відповісти, оцінюючи, наскільки кожне з них відповідає її уявленню про себе («Я-реальне»). Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожним із 8 октантів. На основі цих даних будується індивідуальний профіль, що наочно демонструє ступінь вираженості кожного стилю поведінки. Високі бали (вище 8) свідчать про

акцентуацію певних рис і можливі труднощі в соціальній адаптації. Низькі та середні показники вказують на гармонійність і гнучкість у стосунках.

Отримані дані будуть піддані кількісному і якісному аналізу. Його проведення дозволить виявити психологічні особливості міжособистісної сфери розлучених жінок, їхній вплив на готовність до створення нового партнерства. У контексті проведеного дослідження методика Т. Лірі може бути використана для:

- діагностики домінуючих стилів міжособистісної поведінки у розлучених жінок;
- виявлення їхньої самооцінки і уявлень про себе у сфері соціальних контактів;
- аналізу потенційно дезадаптивних патернів поведінки (надмірна агресивність, підозрілість, залежність). Перелічені патерни можуть перешкоджати побудові гармонійних стосунків після розлучення;
- порівняння профілів жінок, які перебувають у стосунках, і тих, хто залишається самотнім. Мета – виявлення зв'язку між стилем міжособистісної взаємодії і готовністю до партнерства.

3. Опитувальник **діагностики стилю міжособистісних відносин** (О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, І. О. Бару). Дана методика (див. Додаток В) була обрана для поглибленого вивчення особливостей побудови близьких стосунків. Також її метою є діагностика потенційних дисфункціональних патернів взаємодії, які впливають на готовність до партнерства [6].

Методика базується на уявленнях про те, що здатність особистості до побудови зрілих партнерських стосунків визначається балансом між двома фундаментальними потребами: потребою в близькості (інтимності) і потребою в автономії (відокремленості). Порушення цього балансу призводить до формування неконструктивних стилів взаємодії. При цьому інтимність визначається як здатність до емоційної відкритості, довіри, взаємного розуміння і глибини емоційної прихильності. Рівень інтимності прямо відображає успішність формування емоційно-регулятивного й поведінкового компонентів готовності. Висока готовність до партнерства неможлива без здатності до справжньої близькості. Якщо жінка після

розлучення уникає інтимності, це може бути захисною реакцією. Вона пов'язана з недовірою або страхом повторної травматизації. Дана захисна реакція обмежує її поведінкову готовність до нових зв'язків.

Мета застосування у дослідженні опитувальника діагностики стилю міжособистісних відносин:

- діагностувати домінуючий стиль міжособистісних стосунків у розлучених жінок;
- виявити рівень їхньої здатності до психологічної інтимності. Тобто до побудови відкритих, довірливих та емоційно глибоких зв'язків;
- визначити наявність схильності до психологічного злиття (втрати власних кордонів у стосунках) або до надмірного поділу (уникнення близькості та емоційна відстороненість). Вони можуть бути перешкодами на шляху до створення гармонійних стосунків.

Опитувальник складається з 77 тверджень, що відображають різні аспекти поведінки, почуттів та думок людини у близьких стосунках. Досліджуваним пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою Лайкерта, де: 1 – «це мені зовсім не властиво»; 5 – «це надзвичайно характерно для мене».

Відповіді респонденток дозволяють розрахувати показники за трьома ключовими шкалами. Отримані сирі бали порівнюються з нормативними показниками, дозволяючи визначити рівень вираженості кожного стилю міжособистісних відносин (низький, середній, високий) для кожної досліджуваної.

4. Для вивчення змістовного наповнення уявлень розлучених жінок про бажаного партнера та стосунки, а також для виявлення ступеня узгодженості чи розбіжності між різними значущими образами («Я», «Ідеальний партнер» тощо) було використано **методику «Образ ідеального партнера та стосунків»**. Вона є модифікацією класичного методу семантичного диференціала, розробленого Ч. Осгудом (див. Додаток Г). Метод семантичного диференціала призначений для кількісного і якісного індексування значень і смислів. Ними особистість наділяє певні поняття [6].

Даний метод дозволяє виміряти суб'єктивне ставлення до об'єктів через їх оцінку за низкою біполярних шкал. В його основі лежить ідея про те, що будь-яке поняття можна оцінити у багатовимірному семантичному просторі. Для цього Ч. Осгуд було емпірично виділено три універсальні координати (або фактори) цього простору, за якими відбувається оцінка:

- 1) оцінка, який характеризує загальне ставлення до об'єкта за шкалами добрий-злий, теплих-холодний;
- 2) сила, що описує сприйняття об'єкта як сильного-слабкого, незалежного-залежного;
- 3) активність. Даний фактор відображає динамічні характеристики об'єкта за шкалами активний-пасивний, швидкий-повільний, розслаблений-напружений.

Ключовим інструментом аналізу є розрахунок семантичної відстані між «Я» та «Ідеальний партнер». Мала дистанція може вказувати на те, що жінка шукає партнера, схожого на себе, або відчуває себе відповідною власному ідеалу. Велика дистанція між «Я» та «Ідеальний партнер» може сигналізувати про занижену самооцінку або надмірно ідеалізовані, нереалістичні вимоги до майбутнього партнера. Аналогічно, велика відстань між уявленнями про ідеальні та минулі стосунки кількісно підтверджує рівень незадоволеності попереднім шлюбом.

Аналіз цих відстаней дозволяє отримати глибоке розуміння системи очікувань жінки, її самосприйняття та потенційних психологічних бар'єрів на шляху до побудови стосунків.

У контексті проведеного дослідження методика спрямована на вирішення таких завдань:

- виявлення змісту і емоційного забарвлення образу ідеального партнера, ідеальних стосунків у розлучених жінок;
- порівняння образу «Я» жінки з її уявленнями про ідеального партнера для визначення рівня самоприйняття та адекватності очікувань.

Кількісний аналіз психологічної дистанції між ключовими поняттями, такими як «Я», «Ідеальний партнер», «Мій колишній партнер», «Ідеальні стосунки»

дозволить виявити зони внутрішніх та міжособистісних конфліктів, що впливають на готовність до нового партнерства.

5. Методика «Типи прив'язаності у стосунках» (див. Додаток Д) була обрана для визначення домінуючого стилю прив'язаності дорослих. Його формування здійснюється на основі раннього досвіду взаємодії і залишається відносно стабільним протягом життя, впливаючи на всі близькі стосунки [6].

Методика «Типи прив'язаності у стосунках» діагностує чотири основні види прив'язаності: надійна, амбівалентна (тривожна), уникаюча і тривожно-уникаюча. Очікується, що жінки, які не змогли сформувати нові стосунки, демонструватимуть підвищену вираженість дезадаптивних патернів прив'язаності (тривожність або уникання). Їх вираженість блокує здатність до стабільної емоційної прихильності.

Опитувальник складається з 36 тверджень, які досліджувані оцінює за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «Зовсім не згоден(а)» до 7 – «Цілком згоден(а)»). Твердження розподілені порівну між двома шкалами:

1. Шкала тривожності (18 пунктів), яка вимірює страх втрати партнера, нав'язливі думки про відторгнення, потребу в підтвердженні любові.
2. Шкала уникання (18 пунктів). Дана шкала вимірює схильність уникати емоційної близькості, дискомфорт від залежності, труднощі з довірою.

Після заповнення опитувальника для кожної з двох шкал («Тривожність» та «Уникання») розраховується середній арифметичний бал. Отримані середні значення (від 1 до 7) інтерпретуються для визначення типу прив'язаності.

Комбінація низьких та високих показників за двома шкалами дозволяє визначити один із чотирьох стилів прив'язаності, які відображено у табл. 2.1.

У контексті емпіричного дослідження опитувальник використовується для:

- визначення домінуючого стилю прив'язаності у розлучених жінок на основі їхніх показників тривожності та уникання;
- аналізу того, як сформований тип прив'язаності впливає на їхні переживання після розлучення та на поведінкові стратегії у стосунках після розлучення;

– виявлення потенційних дезадаптивних патернів (висока тривожність або високе уникання).

Таблиця 2.1

Стили прив'язаності

Тип прив'язаності	Тривожність	Уникання	Характеристика
Надійний	Низька	Низьке	Комфорт з близькістю, довіра, здорова автономія
Тривожний	Висока	Низьке	Страх бути покинутим, сильна потреба в близькості, ревності
Уникаючий	Низька	Високе	Емоційна дистанція, труднощі у відкритті, самодостатність
Дезорганізований	Висока	Високе	Бажання близькості поєднується зі страхом її, уникнення через страх

Саме вони можуть перешкоджати формуванню нової, стабільної та безпечної прив'язаності та бути фактором ризику для повторних невдач у стосунках.

2.3. Процедура проведення дослідження.

Проведення емпіричного дослідження було структуровано у три послідовні етапи: організаційний, діагностичний (збір даних) і аналітичний (обробка даних). Під час організаційного етапу було забезпечено набір цільової вибірки (N=60) відповідно до встановлених критеріїв. Особлива увага приділялася етичним протоколам. Кожна учасниця ознайомила з метою дослідження, надавши інформовану згоду на участь. Була гарантована повна анонімність і конфіденційність наданих даних. Перелічені гарантії є важливими для дослідження чутливих тем (розлучення, інтимність, прив'язаність).

Для збору загальних біографічних даних про учасниць дослідження, а також для отримання ключової інформації щодо ситуації розлучення й поточного статусу стосунків, нами було застосовано спеціальну соціально-демографічну анкету. Вона дозволила нам отримати об'єктивні дані для створення соціально-демографічного портрета вибірки і для подальшого розподілу респонденток на групи (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати анкетування соціально-демографічних характеристик вибірки,
n=60

№	Запитання	Варіанти:	Кількість осіб, n	Частка, %
1.	Ваша освіта:	а) Середня / Середня спеціальна	12	20,00
		б) Незакінчена вища	3	5,00
		в) Вища (бакалавр, магістр)	39	65,00
		г) Науковий ступінь	6	10,00
		Разом	60	100,00
2.	Кількість дітей:	а) Немає	15	25,00
		б) Одна дитина	27	45,00
		в) Двоє дітей	15	25,00
		г) Трьох і більше дітей	3	5,00
		Разом	60	100,00
3.	Як давно відбулося Ваше останнє офіційне розлучення?	а) Менше року тому	12	20,00
		б) 1-3 роки тому	24	40,00
		в) 3-5 років тому	15	25,00
		г) Більше 5 років тому	9	15,0
		Разом	60	100,00
4.	Чи перебуваєте Ви наразі у тривалих (понад 6 місяців) романтичних стосунках?	а) Так	24	40,00
		б) Ні	36	60,00
		Разом	60	100,00
5.	«Як довго тривають Ваші поточні стосунки?»	N=24		
		а) Від 6 місяців до 1 року	10	41,70
		б) 1-3 роки	8	33,30
		в) 3-5 років	4	16,70
		г) Більше 5 років	2	8,30
	Разом (N=24)		24	100,00

Аналіз табл. 3.1 показав, що переважна більшість учасниць дослідження (65%) має вищу освіту, що свідчить про високий освітній рівень вибірки. Більшість жінок (75%) мають дітей. Причому найпоширенішою є наявність однієї дитини (45%). Щодо часу, який минув після розлучення, вибірка розподілилася відносно рівномірно. Однак найбільша група (40%) – це жінки, які розлучилися 1-3 роки тому.

Ключовим є те, що більшість респонденток (60%) наразі не перебувають у нових тривалих стосунках. Водночас 40% (24 жінки) вже побудували нові романтичні

зв'язки тривалістю понад 6 місяців. Серед тих, хто перебуває у стосунках, більшість (41,7%) розпочали їх відносно недавно (від 6 місяців до 1 року).

На основі анкетування соціально-демографічних характеристик вибірка була розділена на дві підгрупи залежно від їхнього поточного статусу стосунків, а саме:

1. Жінки, які вступили у нові стосунки після розлучення (24 особи).
2. Самотні жінки, які залишаються без партнера після розлучення (36 осіб).

Збір даних на діагностичному етапі проводився шляхом онлайн-опитування, реалізованого на платформі Google Forms. Учасники отримували посилання на форму, після чого проходили дослідження. Щоб забезпечити методологічну чистоту і уникнути впливу одних результатів на інші, послідовність подання методик була стандартизованою.

Аналітичний етап розпочався з описового аналізу для всіх показників, включаючи розрахунок середніх значень і стандартних відхилень. Мета – отримати первинну картину розподілу рівнів готовності та вираженості психологічних чинників у вибірці. Обробка емпіричних даних виконувалася за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення для статистичного аналізу – SPSS Statistics.

Для порівняння двох незалежних груп використовувався U-критерій Манна-Уїтні. Він є непараметричним аналогом t-критерію Стюдента, будучи більш надійним та потужним інструментом для порівняння середніх рангів двох вибірок у випадках, коли припущення про нормальність розподілу не виконуються. Або якщо обсяг вибірок є обмеженим (як у випадку $N=60$).

Оскільки деякі змінні (наприклад, типи прив'язаності) можуть мати порядковий характер, або їхній розподіл не є нормальним, нами також буде застосована кореляція Спірмена. Вона є найбільш адекватним та консервативним методом для встановлення напрямку та сили зв'язку. Наприклад, для виявлення взаємозв'язків між рівнем психологічної інтимності (як змінної готовності) та психологічними чинниками (типи прив'язаності, октанти Т. Лірі, фактори СД Осгуда).

У табл. 2.2 відобразимо план статистичної обробки емпіричних даних.

План статистичної обробки емпіричних даних

Завдання	Змінні, що аналізуються	Статистичний метод	Цілі
Порівняння груп за наявністю стосунків	Рівень інтимності, типи прив'язаності	U-критерій Манна-Уїтні	Виявлення значущої різниці у середніх рангах готовності
Порівняння груп за ініціативою	Показники міжособистісного стилю (Т. Лірі)		Виявлення відмінностей у домінуванні й незалежності
Виявлення взаємозв'язків	Інтимність і типи прив'язаності; Інтимність й октанти Т. Лірі; Інтимність і образ ідеального партнера	Кореляційний аналіз (r Спірмена)	Встановлення напрямку та сили зв'язку

Застосування описаної процедури і плану статистичної обробки даних дозволяє перейти до аналізу та інтерпретації отриманих результатів, які будуть представлені в наступному розділі.

Висновки до розділу 2

1. Емпіричне дослідження спрямоване на верифікацію теоретичних положень про психологічну готовність розлучених жінок до партнерських стосунків. Основна мета – визначити комплекс психологічних чинників, що впливають на цю готовність. Центральна гіпотеза полягає в тому, що висока готовність до стосунків зумовлена безпечним типом прив'язаності, адекватною самооцінністю, здатністю до емоційної близькості, а також такими факторами, як ініціювання розлучення самою жінкою та наявність нових стосунків. Для перевірки цих припущень дослідження передбачає діагностику вказаних показників та порівняльний аналіз двох груп жінок (тих, хто вступив у нові стосунки, і тих, хто залишається самотнім).

2. Дослідження проводилося на вибірці з 60 розлучених жінок віком 25-44 роки. Обрана вибірка дозволяє глибоко проаналізувати жіночий досвід подолання кризи розлучення. Для всебічного вивчення феномену готовності до стосунків було використано комплекс із п'яти психодіагностичних методик. Такий інструментарій забезпечить комплексний аналіз мотиваційних, когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів досліджуваного явища.

3. Процедура дослідження складалася з трьох етапів. Для перевірки гіпотез використовувалися непараметричні методи. Зокрема, U-критерій Манна-Уїтні застосовувався для порівняння незалежних груп (наприклад, за наявністю стосунків або ініціативою розлучення), а кореляційний аналіз Спірмена – для встановлення сили та напрямку зв'язків між психологічними показниками, такими як рівень інтимності, типи прив'язаності та стилі міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГОТОВНОСТІ ДО СТОСУНКІВ У РОЗЛУЧЕНИХ ЖІНОК У ВІЦІ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ

3.1. Особливості типу прихильності у розлучених жінок в віці ранньої зрілості.

Для визначення особливостей типу прихильності у розлучених жінок нами було застосовано методику «Типи прихильності у стосунках». Результати отриманих показників прихильності відображено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати за методикою «Типи прихильності у стосунках»

Шкала	Середнє значення, М (стандартне відхилення, SD)		t-критерій	Статистична значущість
	Жінки у стосунках, n=24	Самотні жінки, n=36		
Тривожний тип	4,5 (1,1)	4,2 (1,2)	1,87	0,065
Униканикаючий тип	3,5 (1,0)	5,1 (1,3)	-7,52	< 0,001***

*** – відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,001$

З табл. 3.1 бачимо, що статистично значущої різниці у середніх показниках тривожності між двома групами ($p=0,065$) немає. Середні показники в обох групах (4,5 та 4,2) знаходяться у діапазоні середнього рівня вираженості (4,0-4,9). Вони дозволяють зробити висновок про помірну, але не критично високу, схильність до страху втрати. Проте, показники уникаючої прив'язаності у самотніх жінок були значно вищими у порівнянні з іншою групою. Така різниця є високозначущим результатом ($p < 0,001$). Середній бал уникаючого типу прихильності у групі самотніх жінок ($M=5,1$) потрапляє у діапазон високого рівня (5,0–7,0). Він вказує на домінування деактивуючих стратегій. Натомість, група, де у жінок вже з'явилися нові стосунки після розлучення має показник уникаючого типу прив'язаності, який знаходиться у діапазоні низького рівня (1,0–3,9). Цей результат емпірично доводить, що психологічний бар'єр на шляху до повторного партнерства після розлучення

переважно створюється саме тенденцією до емоційного і фізичного уникнення близькості. Отже, результати t-критерію для незалежних вибірок виявили статистично значущі відмінності між групами. Вони підтверджують гіпотезу про те, що унікаючий тип прив'язаності є потужним предиктором довготривалої самотності після розлучення.

Для глибшої теоретичної інтерпретації, середні бали були використані для дослідження респонденток за чотирма основними типами прихильності. Цей розподіл дозволив встановити, які саме ненадійні патерни є найбільш поширеними серед жінок (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл типів прихильності за методикою «Типи прихильності у стосунках» у вибірці розлучених жінок

Тип прихильності	Жінки у стосунках, n=24, (%)	Самотні жінки, n=36 (%)	Загальна вибірка, n=60(%)
Надійний	8 (33,3)	4 (11,1)	12 (20,0)
Тривожний	9 (37,5)	6 (16,7)	15 (25,0)
Унікаючий	5 (20,8)	14 (38,9)	19 (31,7)
Тривожно-унікаючий	2 (8,3)	12 (33,3)	14 (23,3)

Результати табл. 3.2 демонструють, що жінки у стосунках демонструють переважання надійного і тривожного стилів. Натомість самотні в основному мають унікаючий і тривожно-унікаючий стилі.

Значна частка жінок, які успішно знайшли нових партнерів мають надійний стиль (33,3%). Це демонструє здатність до адаптивного реагування на втрату. Індивіди, яким характерний надійний стиль мають кращі механізми для нормативної реорганізації прихильності. Такий процес включає ефективне подолання горя, відновлення ясності самоконцепції, здатність довіряти новим фігурам прив'язаності. При цьому не переносючи на них травматичний досвід попереднього шлюбу. Їхня здатність до емоційної регуляції дозволяє їм швидко відновити відчуття безпеки, не вдаючись до деструктивних захисних стратегій.

Проте для найбільшої частки жінок, які успішно знайшли нових партнерів характерний тривожний стиль (37,5%). Можемо зробити висновок, що висока

тривожність виступає як потужний прогностичний фактор швидкого репартнерингу після розлучення. Адже особи з високим рівнем тривожності схильні задіювати гіперактивуючі стратегії. Після втрати партнера, тривожна система прив'язаності активується і вимагає негайного відновлення близькості. Такий підвищений емоційний дистрес і нестерпність самотності створюють потужний мотиваційний рушій для пошуку нового партнера. Оскільки він може швидко заповнити емоційну порожнечу.

Клінічне значення цього явища полягає в тому, що, хоча гіперактивація сприяє швидкому формуванню нового зв'язку, існує підвищений ризик того, що цей зв'язок є заміщуючим. Тобто він служить насамперед для зовнішньої емоційної регуляції. В результаті такі стосунки можуть бути менш стабільними або висококонфліктними. В них індивід може демонструвати надмірну вимогливість до уваги і підвищену чутливість до потенційної відмови.

Група жінок, які залишаються самотніми, характеризується домінуванням унікаючих типів прихильності, що разом становлять понад 72% цієї підгрупи. Такий результат дозволяє зробити висновок, що унікаючий тип прихильності є головним психологічним бар'єром для формування нових інтимних зв'язків після розлучення.

Для осіб з унікаючим типом прихильності характерним є впровадження дезактивуючих стратегій. Для таких осіб інтимність і близькість викликають тривогу. Розлучення ж, яке сталося - підтвердження того, що прив'язаність небезпечна і ненадійна. У результаті вони використовують стратегії, такі як емоційне закриття, гіпертрофована самодостатність та уникнення ситуацій, які можуть призвести до нової прив'язаності. Така поведінка ефективно вимикає їхню систему пошуку партнера, призводячи до тривалої самотності як захисного механізму [29; 31].

Жінка з унікаючим типом прихильності пригнічує або ігнорує інтенсивні емоції втрати і горя, що виникають після розлучення. Дані дезактивуючі стратегії ефективні для уникнення короткострокового болю. Але вони перешкоджають необхідній обробці досвіду втрати та адаптивній реорганізації прив'язаності. При цьому необроблений емоційний матеріал не зникає, а накопичується. Він перетворюється на хронічний психологічний тягар, який підтримує відчуття

дистресу. Таким чином, самотність у цій підгрупі є не стільки свідомим вибором автономії, скільки результатом дезадаптивного копіngu і саморуйнівної поведінки. Вони лише посилюють стрес, який блокує механізми відновлення.

Важливо відзначити, що у групі самотніх жінок було виявлено значну частку респонденток, які мають тривожно-уникаючий стиль (33,3%). Він поєднує високі показники як тривожності, так і уникання близькості, створюючи найбільш складний профіль для повторного партнерства. Такі жінки внутрішньо прагнуть любові та близькості, але мають глибоко вкорінений страх, що люди, які наближаються, обов'язково завдадуть їм болю. Наявний внутрішній конфлікт призводить до вкрай суперечливої поведінки у стосунках. Жінки можуть активно шукати близькості, а потім різко відштовхувати партнера, боячись віддатися.

У контексті розлучення, яке підтвердило їхній страх втрати, система стає гіперчутливою. Жінки з тривожно-уникаючим стилем можуть несвідомо саботувати нові стосунки або демонструвати непередбачувані перепади між страхом зобов'язань і страхом бути покинутими. Така нездатність довіряти і послідовно підтримувати інтимність є надзвичайно потужним бар'єром, що пояснює їхню тривалу самотність [37].

Отже, результати аналізу розлучених жінок чітко демонструють, що індивідуальні відмінності у стилях прихильності виступають ключовими факторами процесу адаптації і реорганізації після розлучення. Адже жінки, які вже вступили у нові відносини демонстрували або високу надійність (сприяння адаптивному міжособистісному відновленню), або високу тривожність (сприяння швидкій, хоча й потенційно нестабільній прив'язаності через гіперактивуючі стратегії). Інша група жінок характеризується домінуванням уникання близькості. Дезактивуючі стратегії самотніх жінок ефективно блокують пошук близькості, перешкоджаючи формуванню довіри.

При цьому варто зауважити, що хоч перша група жінок досягла успіху у формуванні нового партнерства – це не гарантує довгострокової стабільності. Адже високі показники тривожності або уникання асоціюються з більшою нестабільністю стосунків, а також вищою ймовірністю повторного розлучення. Таким чином, жінки

з тривожним стилем у першій групі, хоча і є партнерами, можуть мати нижчу якість стосунків або вищий ризик майбутнього розриву.

3.2. Особливості образу ідеального партнера у розлучених жінок в віці ранньої зрілості.

Для дослідження особливостей образу ідеального партнера у розлучених жінок нами було застосовано методику «Образ ідеального партнера та стосунків». Для жінок, що вже вступили у нові відносини оцінювалися три ключові поняття: «Я», «Мій реальний партнер», «Мій ідеальний партнер». Для самотніх жінок оцінювалися два поняття: «Я» і «Мій ідеальний партнер».

В табл. 3.3 відображено усереднені семантичні профілі для жінок у стосунках за методикою «Образ ідеального партнера та стосунків».

Таблиця 3.3

Усереднені семантичні профілі для жінок у стосунках за методикою «Образ ідеального партнера та стосунків», n=24

Шкала	Я	Реальний партнер	Ідеальний партнер
Добрий - Злий	2,1	2,5	2,8
Теплий - Холодний	2,3	2,6	2,7
Надійний - Ненадійний	2,4	2,7	2,9
Сильний - Слабкий	1,9	2,4	2,6
Впевнений - Невпевнений	1,8	2,3	2,7
Незалежний - Залежний	2,2	2,1	2,4
Активний - Пасивний	2,0	2,2	2,5
Ініціативний - Безініціативний	1,9	2,0	2,6
Веселий - Сумний	2,2	2,4	2,5
Ніжний - Грубий	2,4	2,5	2,8
Щедрий - Скупий	2,1	2,3	2,6
Турботливий - Байдужий	2,6	2,7	2,9
Простий - Складний	1,5	1,3	1,0
Розслаблений - Напружений	1,2	1,8	2,3
Зрозумілий - Загадковий	1,9	1,6	1,4

На основі даних табл. 3.3 були розраховані семантичні відстані між ключовими поняттями, та виявлено:

$$D (\text{Реальний партнер} - \text{Ідеальний партнер}) = 0,48$$

Цей показник є надзвичайно низьким, що свідчить про дуже високий ступінь задоволеності поточними стосунками. Образ реального партнера в уявленні жінок цієї групи є максимально наближеним до їхнього ідеалу. Незначні розбіжності спостерігаються за шкалами «Ініціативний», «Впевнений» і «Розслаблений». Їх наявність може вказувати на зони потенційного росту для пари. Також нами було виявлено, що:

$$D (\text{Я} - \text{Ідеальний партнер}) = 0,85$$

Дана відстань є помірною. Вона вказує на те, що жінки не пов'язують себе з ідеальним партнером. Найбільші розбіжності спостерігаються за шкалами «Сильний», «Впевнений», «Ініціативний». Вони можуть вказувати, що жінки шукають в партнері ті якості, які притаманні казковим героям. Тобто простежується принцип комплементарності (доповнення) у виборі партнера.

Іншим показником за методикою «Образ ідеального партнера та стосунків» у групі жінок, що вже мають стосунки після розлучення є:

$$D (\text{Я} - \text{Реальний партнер}) = 0,69$$

Мала відстань між образом «Я» та образом реального партнера свідчить про високий ступінь ідентифікації та партнерства. Жінки сприймають своїх партнерів як реалістичних. Таке сприйняття є фундаментом для взаєморозуміння та емоційної близькості.

Отже, для жінок, які перебувають у нових стосунках, характерна гармонійна і зріла система уявлень. Відмічається висока задоволеність стосунками (мала відстань D (Реальний-Ідеальний)), яка поєднується з адекватною самооцінкою та баченням партнера.

Для другої групи жінок, які залишаються самотніми після розлучення, було проаналізовано поняття «Я» та «Ідеальний партнер». Отримані результати відображено у табл. 3.4.

Усереднені семантичні профілі для самотніх жінок за методикою «Образ
ідеального партнера та стосунків», n=36

Шкала	Я	Ідеальний партнер
Добрий - Злий	1,9	2,9
Теплий - Холодний	1,7	2,8
Надійний - Ненадійний	1,5	3,0
Сильний - Слабкий	1,1	2,9
Впевнений - Невпевнений	0,8	2,8
Незалежний - Залежний	2,3	2,5
Активний - Пасивний	1,6	2,6
Ініціативний - Безініціативний	1,2	2,8
Веселий - Сумний	1,4	2,6
Ніжний - Грубий	1,8	2,9
Щедрий - Скупий	1,7	2,7
Турботливий - Байдужий	2,0	3,0
Простий - Складний	0,9	1,2
Розслаблений - Напружений	-0,5	2,4
Зрозумілий - Загадковий	1,3	1,5

На основі даних табл. 3.4 було розраховано ключову семантичну відстань і виявлено, що:

$$D (\text{Я} - \text{Ідеальний партнер}) = 1,65$$

Отриманий показник є значно вищим порівняно з аналогічним показником у першій групі (1,65 проти 0,85). Велика семантична відстань між образом «Я» і образом ідеального партнера свідчить про, відсутність самоцінності та реального уявлення про партнера.

Проведене порівняння результатів двох груп дозволяє зробити кілька ключових висновків. В першу чергу те, що семантичний профіль «Ідеального партнера» у самотніх жінок є значно більш поляризованим і максималістським. Оцінки за позитивними якостями, такими як «Надійний», «Турботливий», «Сильний», «Впевнений», наближаються до максимального значення +3,0. Вони відображають створення надмірно ідеалізованого, перфекціоністського образу, який не відповідає реаліям життя. Такий образ часто виконує компенсаторну функцію, будучи повною протилежністю негативному досвіду.

По друге, нами була зафіксована велика семантична відстань D (Я – Ідеальний) = 1,65 у самотніх жінок. Вона вказує на значну розбіжність між тим, якими вони бачать себе, і тим, кого вони хочуть бачити поруч. Особливо великі розриви спостерігаються за шкалами «Впевнений» (0,8 проти 2,8), «Сильний» (1,1 проти 2,9) та «Розслаблений» (-0,5 проти 2,4). Такі розриви можуть свідчити про знижену самооцінку, почуття вразливості і внутрішньої напруги після розлучення.

Натомість жінки з першої групи демонструють більш реалістичний і гнучкий підхід. Їхній ідеал є менш категоричним, а головне – їхній реальний партнер майже повністю йому відповідає. В цьому випадку успішні нові стосунки допомагають трансформувати ідеал, зробити його більш життєвим і досяжним. Також вони позитивно впливають на самосприйняття жінки, зменшуючи розрив між «Я» та «Ідеалом».

Можемо дійти висновку, що образ ідеального партнера є динамічним конструктом, який відображає внутрішній стан жінки. Для самотніх жінок він часто є ідеалізованим і компенсаторним, а велика семантична відстань між «Я» та «Ідеалом» сигналізує про внутрішні конфлікти та потенційні бар'єри. Для жінок у нових стосунках цей образ стає більш реалістичним. При цьому мала відстань між «Реальним» та «Ідеальним» партнером є індикатором високої задоволеності та гармонії у парі.

3.3. Особливості психологічної інтимності та стилю міжособистісних відносин у розлучених жінок в віці ранньої зрілості.

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі була обрана, щоб оцінити не лише зміст міжособистісних рис, але й ступінь їх вираженості та рівень адаптивності поведінки. Результати отриманих показників за шкалами методики Т. Лірі відображено у табл. 3.5.

Спершу було порівняно узагальнені показники за двома основними векторами методики Т. Лірі: «Домінування» (прагнення до впливу, лідерства, незалежності) та «Афіліація» (прагнення до тепла, співпраці, прийняття). Результати порівняльного аналізу виявили статистично значущу різницю за вектором «Афіліація».

Порівняльні показники за шкалами методики Т. Лірі

Октант	Середнє значення, М (стандартне відхилення, SD)		t- критерій	Статистична значущість
	Жінки у стосунках, n=24	Самотні жінки, n=36		
Вектор домінування	5,1 (1,9)	5,3 (4,1)	-0,25	>0,05
Вектор афіліація	6,2 (1,8)	3,1 (3,5)	4,88	<0,01**
I. Авторитарний	4,5 (2,1)	5,0 (3,8)	-0,70	>0,05
II. Незалежний	5,8 (2,0)	7,9 (4,5)	-2,61	<0,05*
III. Покірний	3,1 (1,5)	6,2 (4,0)	-4,43	<0,01**
IV. Недовірливий	2,9 (1,4)	6,5 (3,9)	-5,39	<0,01**
V. Товариський	7,5 (1,6)	4,0 (2,8)	6,12	<0,01**
VI. Співпрацюючий	7,9 (1,3)	3,8 (2,5)	8,55	<0,01**
VII. Агресивний	3,3 (1,9)	5,1 (3,3)	-2,90	<0,05*
VIII. Відповідальний	6,8 (1,7)	4,2 (3,0)	4,60	<0,01**

* – відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$;

** – відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,01$

Жінки, що перебувають у нових стосунках продемонстрували значно вищі середні показники афіліативності, ніж самотні жінки. Це свідчить про те, що здатність до теплої, доброзичливої і кооперативної поведінки є ключовою характеристикою, яка диференціює жінок, як успішно реалізувавших свою готовність до стосунків. Висока афіліація виступає не просто як особистісна риса. Вона є необхідним інструментом для формування нових зв'язків. Висока афіліація відображає досягнення емоційної цілісності, внутрішньої гармонії, які є фундаментальними ознаками психологічної готовності до стосунків після розриву.

Водночас аналіз вектора «Домінування» не виявив статистично значущої різниці між групами. Однак, аналіз варіативності показників виявив ключову відмінність. У жінок що вже знаходяться у стосунках показники домінування є гомогенними, зосередженими у зоні адаптивних значень (помірне домінування). Натомість, у групі самотніх жінок спостерігається значно вище стандартне відхилення, яке вказує на поляризацію профілів. Дана поляризація означає, що група самотніх жінок є гетерогенною. Вона включає як:

– жінок з дуже низькими показниками домінування (пасивність, залежність, невпевненість, яка корелює з «зависанням» у стані пригнічення після розлучення);

– жінок з дуже високими, неадаптивними показниками домінування (авторитарність, надмірна незалежність).

Жінки у стосунках, навпаки, демонструють здатність збалансувати афіліацію і домінування.

Детальний аналіз профілів діагностики міжособистісних стосунків у групі жінок у стосунках відображає збалансованість і адаптивність. У цій групі домінують октанти «правого» (афіліативного) і «верхнього» (помірно-домінантного) секторів кола Лірі. Найвищі показники у цій групі спостерігаються за октантом VI (співпрацюючий-конформний) та октантом V (товариський-доброзичливий). Характеристики цих октантів включають прагнення «ужитися з іншими», «здатність до співпраці та взаємодопомоги», «доброзичливість». Тому можна зробити висновок про активну і конструктивну позицію у міжособистісній взаємодії.

Важливо зазначити, що ці адаптивні патерни, ймовірно, є не стільки вродженою рисою, скільки результатом навчання і особистісного зростання після пережитої кризи розлучення. Жінки, здатні до рефлексії та роботи над помилками минулих стосунків, свідомо чи несвідомо активують ці кооперативні моделі поведінки. Дослідження підтверджують, що саме афіліативна поведінка і здатність до співпраці є найсильнішими предикторами задоволеності й стабільності у стосунках.

Окрім цього, у групі жінок у стосунках фіксуються помірно високі (адаптивні) бали за октантом VIII (відповідальний-великодушний). Такий показник вказує на сформовану зрілу позицію, здатність брати на себе відповідальність у стосунках, а не лише шукати опіки чи підтримки. Він відповідає критеріям психологічної зрілості, необхідної для шлюбу. Отже, група опитаних жінок, які знаходяться у відносинах після розлучення демонструють вивчену, зрілу та адаптивну готовність до стосунків.

Профіль групи самотніх жінок є нерівномірним, гетерогенним і демонструє виражені піки у неадаптивних зонах. Аналіз дозволив виділити два основні типи профілів, що характеризують цю групу, а саме:

– пасивно-захисний профіль. Адже значна частина жінок цієї підгрупи демонструє пікові (часто неадаптивні) показники за октантом IV (недовірливий-скептичний) та/або Октантом III (покірний-сором'язливий). Цей профіль є прямим індикатором неготовності до нових стосунків. Вона при цьому зумовлена незавершеним процесом переживання травми розлучення. Високі бали за октантом IV («здатна виявляти недовіру», «часто розчаровується», «скептична») є захисним механізмом, який блокує афіліацію і перешкоджає формуванню довіри до нового партнера. Високі бали за октантом III («охоче підкоряється», «поступлива», «сором'язлива», «легко бентежиться») свідчать про втрату суб'єктності, невпевненість у собі та нездатність до побудови рівноправних, зрілих стосунків. Такі бали відображають профіль особистості, яка застрягла на стадіях горювання, можливо, у стані пригнічення чи депресії, і потребує психотерапевтичної допомоги для відновлення;

– активно-захисний профіль. Інша частина підгрупи самотніх жінок демонструє кардинально протилежний профіль, з піками за октантом II (незалежний-домінантний) та, в деяких випадках, октантом VII (агресивний-прямолінійний). На відміну від першого типу, цей профіль не обов'язково свідчить про дезадаптацію. Він відображає іншу стратегію адаптації до життя після розлучення. Високі бали за октантом II («незалежна», «має почуття гідності», «здатна сама подбати про себе») можуть відображати успішне особистісне зростання, відновлення незалежності і переосмислення життєвих пріоритетів. Для таких жінок розлучення стало каталізатором для самореалізації поза межами партнерських стосунків. Їхня неготовність до нових стосунків може бути свідомим вибором на користь автономії.

Отже, проаналізовані дані демонструють, що жінки у стосунка мають профіль, зміщений у бік адаптивних октантів V, VI та VIII. Натомість, самотні жінки з мають значно вищі бали за неадаптивними октантами II, III, IV та VII. Критично важливим є показник стандартного відхилення. У групи самотніх жінок він у 2-3 рази вищий майже за всіма неадаптивними шкалами. Це дозволяє зробити висновок про поляризацію і гетерогенність цієї групи, яка розколота на пасивно-захисний і активно-автономний кластери.

Якщо методика Т. Лірі описує зовнішні поведінкові патерни у міжособистісній взаємодії (афіліація та домінування), то «Опитувальник для діагностики стилю міжособистісних відносин» О. С. Кочаряна, Є. В. Фролової та І. О. Бару дозволяє заглибитись у внутрішню психологічну структуру того, як особистість регулює дистанцію у близьких стосунках. Результати порівняльного аналізу за даним опитувальником представлено у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Порівняльні показники за шкалами методики О. С. Кочаряна

Шкала	Середнє значення, М (стандартне відхилення, SD)		t-критерій	Статистична значущість
	Жінки у стосунках, n=24	Самотні жінки, n=36		
Інтимність	114,5 (9,2)	79,3 (18,5)	9,81	<0,001***
Злиття	58,1 (12,4)	75,5 (24,1)	-3,88	<0,01**
Поділ	61,3 (11,9)	81,0 (25,3)	-4,15	<0,01**

** – відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,01$;

*** – відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,001$

Жінки у стосунках мають значно вищі показники за шкалою «Інтимність». Їх середній бал потрапляє у діапазон високого рівня розвитку цієї здатності, що підтверджує їхню психологічну зрілість і реальну готовність до близьких, довірливих стосунків. Натомість, середній бал групи самотніх жінок знаходиться у низькому діапазоні, вказуючи на дефіцит цієї здатності як ключовий бар'єр.

Високий рівень «Інтимності» у групі жінок у відносинах, поєднаний з помірним рівнем «Злиття» та «Подолу». Такий результат відображає психологічно зрілих, адаптивних особистостей, готових до здорових стосунків. Висока «Інтимність» є внутрішнім механізмом, що уможливорює зовнішню поведінку, зафіксовану методикою Лірі: високу афіліацію, кооперативність (октант VI) і товариськість (октант V). Такі жінки здатні довіряти, відкрито висловлювати почуття та потреби, шукати і надавати підтримку.

Водночас їхні помірні бали за «Злиттям» і «Поділом» свідчать про здоровий баланс між близькістю та автономією. Вони не бояться самотності (низьке «Злиття») і водночас не бояться близькості й поглинання (низький «Поділ»). Саме ця здатність

підтримувати власну ідентичність, перебуваючи у близькому контакті з іншим, є ядром психологічної готовності до зрілого партнерства.

Група самотніх жінок характеризується низьким рівнем «Інтимності». Вищі середні бали у групі самотніх жінок за шкалами «Злиття» і «Поділ» вказують на те, що в цілому ця група схильна до використання незрілих або захисних стратегій у міжособистісній взаємодії. Як і в методиці Лірі, у групі самотніх жінок спостерігається значно вища варіативність показників (SD) за неадаптивними шкалами «Злиття» і «Поділ». Це знову підтверджує гетерогенність цієї групи. Вона складається з жінок, які або надмірно прагнуть злиття, або надмірно прагнуть поділу, що дозволило виділити:

- пасивно-захисний профіль у самотніх жінок. Значна частина жінок цієї підгрупи демонструє високі (часто у середньому і високому діапазоні) показники за шкалою «Злиття». Це жінки, які схильні до співзалежності, мають високий страх бути покинутими, труднощі з визначенням власних меж. Даний внутрішній стиль ідеально відповідає пасивно-захисному профілю за Лірі;

- активно-захисний профіль, який характерний для іншої частини підгрупи самотніх жінок, демонструючи високі показники за шкалою «Поділ». Це свідчить про домінування контрзалежних тенденцій, страху поглинання і надмірної потреби в незалежності. Даний внутрішній стиль є прямим відображенням активно-захисного профілю за Лірі. Ці жінки, ймовірно, внаслідок травми розлучення розвинули потужні психологічні захисти, що оберігають їхню новознайдену автономію. Їхня неготовність до стосунків є наслідком активного уникнення близькості (високий «Поділ») заради збереження незалежності (октант II). Це може бути як свідомим вибором на користь автономії, так і захисним механізмом, що блокує «Інтимність» через страх повторення болю.

3.4 Особливості взаємоз'язку чинників готовності до партнерства у розлучених жінок у віці ранньої зрілості.

Проведене комплексне дослідження, що охопило аналіз типів прихильності, образу ідеального партнера і особливостей психологічної інтимності у розлучених

жінок ранньої зрілості, дозволило виявити чіткі та статистично значущі відмінності між двома групами: жінками, які вже вступили у нові партнерські стосунки, та тими, хто продовжує залишатися самотнім після розлучення. Ці відмінності вказують на суттєві психологічні фактори, які детермінують успішність або труднощі реінтеграції у партнерство.

Виявлено, що для жінок, які вже перебувають у нових стосунках, характерним є переважання надійного і тривожного типів прихильності. Надійний тип свідчить про їхню здатність до адаптивного реагування на втрату, ефективного подолання наслідків розлучення і відновлення довіри. Тривожний тип, незважаючи на потенційні ризики для стабільності стосунків, виступає як потужний прогностичний фактор швидкого репартнерингу. Оскільки гіперактивуючі стратегії і нестерпність самотності мотивують до швидкого пошуку нового партнера. Натомість, у групі самотніх жінок домінують уникаючий і тривожно-уникаючий типи. Уникаючий тип є головним психологічним бар'єром. Адже деактивуючі стратегії, спрямовані на уникання близькості і емоційне закриття, ефективно блокують можливість формування нових зв'язків. Тривожно-уникаючий тип, поєднуючи прагнення до близькості зі страхом її втрати, створює глибокий внутрішній конфлікт, який призводить до самосаботажу нових стосунків та тривалої самотності.

Аналіз образу ідеального партнера виявив, що у жінок, які перебувають у нових стосунках, цей образ є реалістичним і гнучким. Виявлена надзвичайно низька семантична відстань між «Реальним партнером» і «Ідеальним партнером». Вона свідчить про високу задоволеність поточними стосунками. Їхня помірна відстань між «Я» та «Ідеальним партнером» вказує на адекватну самооцінку і принцип комплементарності у виборі партнера. На противагу цьому, у самотніх жінок образ ідеального партнера є значно більш поляризованим, перфекціоністським і компенсаторним, з оцінками, що наближаються до максимальних значень за позитивними якостями. Велика семантична відстань між «Я» та «Ідеальним партнером» у цій групі сигналізує про глибокий внутрішній конфлікт, знижену самооцінку та нереалістичні очікування. Вони перешкоджають побудові реальних відносин.

За методикою Т. Лірі, жінки у нових стосунках демонструють значно вищі середні показники за вектором «Афіліація» та збалансований профіль, зміщений у бік адаптивних октантів (особливо V – товариський, VI – співпрацюючий, VIII – відповідальний). Це свідчить про їхню здатність до теплої, доброзичливої і кооперативної поведінки, необхідної для формування нових зв'язків. Натомість, у групі самотніх жінок спостерігається значно вища варіативність за вектором «Домінування». Також відзначено нерівномірний, гетерогенний профіль, що розколюється на два кластери: пасивно-захисний (піки за октантами III – покірний, IV – недовірливий, що вказує на незавершене переживання травми та втрату суб'єктності); активно-захисний (піки за октантами II – незалежний, VII – агресивний, що відображає гіпертрофовану автономію як захисний механізм). Опитувальник Кочаряна-Фролової підтвердив, що жінки у стосунках мають значно вищий рівень «Інтимності» (здатність до довіри, відкритості) у поєднанні зі здоровим балансом між «Злиттям» та «Поділом». Самотні жінки, навпаки, демонструють низький рівень «Інтимності» і схильність до незрілих захисних стратегій. Вони проявляються у надмірному прагненні до «Злиття» (співзалежність) або до «Поділу» (контрзалежність).

Таким чином, отримані результати переконливо демонструють, що індивідуальні відмінності у стилях прихильності, гнучкість образу ідеального партнера та рівень розвитку психологічної інтимності є критично важливими предикторами адаптації розлучених жінок у віці ранньої зрілості до нового партнерства. Жінки, які успішно будують нові стосунки, демонструють зріліші й адаптивніші психологічні профілі. Вони дозволяють їм ефективно відновлювати довіру та близькість. Водночас, хоча деякі жінки з тривожним типом швидко знаходять нового партнера – це не гарантує довгострокової стабільності чи високої якості стосунків. У самотніх жінок простежуються виражені психологічні бар'єри, пов'язані з униканням близькості, нереалістичними очікуваннями і незрілими стратегіями міжособистісної взаємодії. Вони перешкоджають формуванню нових, здорових зв'язків. Це підкреслює потребу у цільовій психологічній підтримці для

розлучених жінок. Особливо тих, хто схильний до уникаючих і тривожно-уникаючих патернів.

Висновки до розділу 3

1. Жінки, які вже мають нові відносини демонстрували надійний тип прихильності або тривожний тип прихильності, який сприяє швидкому формуванню стосунків, але при цьому вони короткотривалі та нестабільні. Таким чином, жінки з тривожним стилем, які хоч і перебувають у нових стосунках, але можуть мати вищий ризик повторювання розриву стосунків. Для жінок, які перебувають поза стосунками, характерне домінування уникаючого та тривожно-уникаючого типів прихильності. Такі форми прив'язаності зумовлюють використання деактивуючих стратегій емоційного реагування, що призводить до блокування потреби у близькості, ускладнює формування довіри та перешкоджає встановленню стабільних партнерських стосунків.

2. Образ ідеального партнера у жінок, які мають нові стосунки є більш реалістичним. При цьому спостерігається низька розбіжність між «Реальним» та «Ідеальним» образом партнера, що є показником задоволеності жінки в стосунках. Для самотніх жінок образ ідеального партнера виглядає ідеалізованим, компенсаторним і нереалістичним. Спостерігається поєднання надмірно ідеалізованого образу партнера і великої відстані з образом власного «Я» і це може формувати створювати значний психологічний бар'єр для створення стосунків. Відчуття внутрішньої власної невідповідності створеному ідеальному образу може формувати страх бути відкинутою та страх не виправдати очікування партнера.

3. Особливостями психологічної інтимності жінок які мають нові стосунки є висока афіліативність та відповідальна партнерська поведінка, а також високий рівень психологічної інтимності з поєднанням автономії у близькості, що відповідає психологічній готовності до партнерства. Самотнім жінкам притаманна низька здатність до встановлення психологічної інтимності у стосунках та поєднання різних, іноді суперечливих стилів спілкування, що вказує на низький рівень готовності до партнерства.

4. Для жінок які перебувають у нових стосунках спостерігається взаємозв'язок чинників готовності до партнерства: гнучкість та реалістичність образу ідеального партнера, високий рівень розвитку психологічної інтимності, а також надійний або тривожний типи прихильності. Жінки, які змогли побудувати нові стосунки після розлучення, демонструють більш адаптивні психологічні профілі. Це дозволяє їм створювати довіру та близькість в парі. Деякі жінки з тривожним типом прихильності швидше знаходять нового партнера, але це не є гарантією довгострокової стабільності чи якості стосунків. У самотніх жінок простежуються взаємозв'язок фактичної відсутності стосунків з чинниками що вказують на наявність психологічних бар'єрів до партнерських стосунків, а саме: низька здатність до встановлення психологічної інтимності у стосунках, нереалістичні очікуваннями щодо партнера та незрілими стратегіями міжособистісної взаємодії, а також уникаючим та тривожно-уникаючим типом прихильності. Така комбінація свідчить про емоційну суперечливість, труднощі у побудові близьких довірчих зв'язків і загалом низький рівень готовності до формування нових партнерських стосунків. Це підкреслює потребу у цільовій психологічній підтримці для розлучених жінок.

ВИСНОВКИ

1. Розлучення є кризовою подією, воно супроводжується глибокими внутрішніми трансформаціями, що пов'язані з переживанням втрати, перебудовою системи цінностей, відновленням самооцінки та ідентичності. Характер реагування на розлучення значною мірою зумовлений типом прив'язаності, образом ідеального партнера та сформованим стилем міжособистісних відносин та здатністю до психологічної інтимності. Готовність до нових партнерських стосунків розглядається, як інтегральний психологічний стан, який поєднує емоційне відновлення, когнітивне осмислення минулого досвіду та поведінкову активність, спрямовану на саморозвиток і побудову нових стосунків. Ключовими показниками готовності виступають самоцінність, здатність до психологічної інтимності, надійний тип прихильності, а також сформований реалістичний образ ідеального партнера.

2. Жінки, які вже мають нові відносини демонстрували надійний тип прихильності або тривожний тип прихильності, який сприяє швидкому формуванню стосунків, але при цьому вони короткотривалі та нестабільні. Таким чином, жінки з тривожним стилем, які хоч і перебувають у нових стосунках, але можуть мати вищий ризик повторювання розриву стосунків.

Для жінок, які перебувають поза стосунками, характерне домінування унікаючого та тривожно-унікаючого типів прихильності. Такі форми прив'язаності зумовлюють використання деактивуючих стратегій емоційного реагування, що призводить до блокування потреби у близькості, ускладнює формування довіри та перешкоджає встановленню стабільних партнерських стосунків.

3. Образ ідеального партнера у жінок, які мають нові стосунки є більш реалістичним. При цьому спостерігається низька розбіжність між «Реальним» та «Ідеальним» образом партнера, що є показником задоволеності жінки в стосунках.

Для самотніх жінок образ ідеального партнера виглядає ідеалізованим, компенсаторним і нереалістичним. Спостерігається поєднання надмірно ідеалізованого образу партнера і великої відстані з образом власного «Я» і це може

формувати створювати значний психологічний бар'єр для створення стосунків. Відчуття внутрішньої власної невідповідності створеному ідеальному образу може формувати страх бути відкинутою та страх не виправдати очікування партнера.

4. Особливостями психологічної інтимності жінок які мають нові стосунки є висока афіліативність та відповідальна партнерська поведінка, а також високий рівень психологічної інтимності з поєднанням автономії у близькості, що відповідає психологічній готовності до партнерства.

Самотнім жінкам притаманна низька здатність до встановлення психологічної інтимності у стосунках та поєднання різних, іноді суперечливих стилів спілкування, що вказує на низький рівень готовності до партнерства.

5. Для жінок які перебувають у нових стосунках спостерігається взаємозв'язок чинників готовності до партнерства: гнучкість та реалістичність образу ідеального партнера, високий рівень розвитку психологічної інтимності, а також надійний або тривожний типи прихильності. Жінки, які змогли побудувати нові стосунки після розлучення, демонструють більш адаптивні психологічні профілі. Це дозволяє їм створювати довіру та близькість в парі. Деякі жінки з тривожним типом прихильності швидше знаходять нового партнера, але це не є гарантією довгострокової стабільності чи якості стосунків.

У самотніх жінок простежуються взаємозв'язок фактичної відсутності стосунків з чинниками що вказують на наявність психологічних бар'єрів до партнерських стосунків, а саме: низька здатність до встановлення психологічної інтимності у стосунках, нереалістичні очікуваннями щодо партнера та незрілими стратегіями міжособистісної взаємодії, а також уникаючим та тривожно-уникаючим типом прихильності. Така комбінація свідчить про емоційну суперечливість, труднощі у побудові близьких довірчих зв'язків і загалом низький рівень готовності до формування нових партнерських стосунків. Це підкреслює потребу у цільовій психологічній підтримці для розлучених жінок.

Перспективи подальших досліджень включають лонгітудне відстеження динаміки психологічних показників готовності до стосунків після розлучення. Особливо у жінок з тривожним типом прихильності, для виявлення предикторів

довгострокової стабільності. Також доцільним є кроскультурний аналіз та розробка цільових психокорекційних програм для жінок з дезадаптивними типами прихильності та нереалістичними очікуваннями. Додатково можна розширити дослідження на чоловіків та вивчити адаптацію дітей у реконструйованих сім'ях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабатіна С. І. Інтервенції психолога при ненормативній кризі сім'ї, у ситуації розлучення батьків. *Психологія кризових станів: наука і практика*. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 9-11
2. Бранько А. Є., Сиско Н.М. Особливості надання психологічної підтримки жінкам після розлучення. *Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності*. 2023 С. 415-417
3. Бранько А.Є., Сиско Н.П. Рекомендації психологу щодо впровадження програми надання психологічної підтримки жінкам після розлучення. *Матеріали конференцій МЦНД*. Одеса, Україна. 2023. №. 22 (12)С. 443-447.
4. Величко Р. В., Аршава І. Ф. Феноменологія стратегій вибору шлюбного партнера як предмета психологічного аналізу. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. Vol. 3. 2021. Oxford, UK. p.68-70.
5. Вошколуп Г. Ю. Самооцінка жінок після розлучень: психологічні особливості та засоби підвищення. *The 7th International scientific and practical conference "Scientific research in the modern world" (May 4-6, 2023)*. Toronto, Canada. 2023, С. 402-407
6. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород, Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
7. Донець О.І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. Херсон: «Гельветика», 2015. № 2(17). С.380-383
8. Дьоміна Г. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної сім'ї. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 95–105.
9. Зубцов Д. Особливості психологічних проблем розлучених жінок. *Психологія і особистість*. 2016. № 2.2. С. 88-95.
10. Карпова Д. Є., Венцеславська, Т. І. Психологічна готовність розлучених людей до вступу в новий шлюб і пріоритети при виборі партнера. *Журнал «Габітус»*, 2023. № 47, С. 183–187.

11. Кочергіна А. О. Вплив розлучення на емоційний стан жінки. 2023. С.29-98.
12. Крижановська, З. Ю., Філюк, Б. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. Ужгород, 2022. Вип. 3. С. 20– 25. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5>
13. Кулікова А. О. Розлучення як фактор змін "Я-образу" у жінок. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Том VIII : Екологічна психологія. Вип. 43. С. 121–132.
14. Кутішенко В. П., Брацкова Л. В. Особливості оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2018. № 4. С. 193-197.
15. Кучеренко Є. В., Фалінська Т. О. Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус* 2107 №10, С. 62-64
16. Кучманіч І. М. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 208 с.
17. Левус Н., Смолинська О. Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 89–94.
18. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія / Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.
19. Магдисюк Л.І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
20. Опанасенко Л.А., Сіткова К.М. Психологічна готовність жінки матері до нових стосунків після розлучення. 2023. №. 4 (22). С. 44-65
21. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2023. 281 с.

22. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
23. Проскурняк О. П., Папушак Н. Л. Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу. *Психологічний часопис*. 2017. № 1. С. 112-123.
24. Сліпченко О. Психологічні особливості жінок із досвідом розлучення. 2024. С. 233.
25. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
26. Такмакова М. Ю. Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2016. 197с.
27. Тест міжособистісних відносин Лірі. URL: http://psychologis.com.ua/test_mezhlichnostnyh_otnosheniy_liri.htm
28. Федоренко Р. Психологія сім'ї : навчальний посібник. 2-ге вид., змін. та доповн. Луцьк : ВежаДрук, 2021. 480 с.
29. Федоренко М. А., Савченко О. В. Особливості психологічного розлучених жінок. *Інноваційні ідеї та та проєкти для відродження України: зб. доп. 89-ї наукової студентської конференції*, Київ, КНЕУ, 2022. С. 1180
30. Федоренко Р. П., Магдисюк, Л. І., & Коширець, В. В. Вплив образу шлюбного партнера на подружній вибір. *Психологічні студії*, 2023. С. 63-68
31. Хоменко Л., Сидорчук Л. Розлучення як соціально-психологічна проблема. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. № 25-05. С. 154-158.
32. Храброва С. М. Особливості психоемоційних станів у жінок після розлучення. Вісник Запорізького національного університету. Психологічні науки. 2024. № 1. С. 50–55.
33. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості : практикум. Бердянськ, БДПУ, 2021. 63 с.
34. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020, 266 с.

35. Цонинець А., Католик Г., Куций О. Особливості психологічного благополуччя осіб, що перебувають у процесі розлучення. Міністерство внутрішніх справ України львівський державний університет внутрішніх справ, Львів 2022. С.61-62
36. Bastani S. et al. A qualitative assessment of strategies affecting adaptability in the post-divorce adaptation process: knowledge based on the experience of divorced women. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*. 2021. Vol. 10, Issue 3. P. 1–10.
37. Hajiheydari Z., Pourshahriari M., Hosseinian S., Yazdi S. M. Preventing traumatic divorce and regret after divorce: A qualitative study from the perspective of divorce-damaged women, counselors and psychologists. *Journal of Women's Strategic Studies*. 2025. Vol. 26, Issue 104. P. 35–56. DOI: 10.22095/jwss.2025.478751.3549.
38. Karadeniz Özbek S., Demir M. The Effectiveness of the Post-divorce Psychological Support Program (PDPSP) on Divorced Individual Adjustment Levels: A Pilot Study at Women. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. 2022. Vol. 9, Issue 3. P. 602–618. DOI: 10.52380/ijpes.2022.9.3.706.
39. Mohammadi K. Psychological readiness for remarriage: A qualitative study. *Journal of Psychological Science*. 2020. Vol. 19. P. 45–58.
40. Park C., Harris V. W. The Impact of Attachment Styles on Attitudes Toward Marriage: The Mediating Role of Emotional Intimacy. *The Family Journal*. 2023. Vol. 31, Issue 2. P. 240–251. DOI: 10.1177/10664807221124271.
41. Widiastuti D. Marital Satisfaction in Individuals Who Remarry After Divorce. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 2021. Vol. 530. P. 131–137. DOI: 10.2991/assehr.k.210423.019.

АНОТАЦІЯ

Калюжна Л.М. Психологічні особливості готовності до партнерства у розлучених жінок. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. Харків, 2025.

У роботі досліджено чинники готовності до нових стосунків у розлучених жінок. Проаналізовано вплив типу прихильності, психологічної інтимності та образу ідеального партнера на формування партнерства. Емпірично встановлено, що конструктивна готовність до шлюбу корелює з безпечним типом прихильності та реалістичними очікуваннями. Результати є підґрунтям для психокорекційної роботи з відновлення емоційної зрілості після розлучення.

Ключові слова: готовність до стосунків, психологічна інтимність, образ ідеального партнера, тип прихильності.

ANNOTATION

Kaliuzhna L.M. Psychological features of readiness for partnership in divorced women. Master's thesis for the degree of Master in specialty 053 "Psychology". – V.N. Karazin Kharkiv National University. Kharkiv, 2025.

The thesis examines factors of readiness for new relationships in divorced women. The influence of attachment style, psychological intimacy, and the image of an ideal partner on partnership formation is analyzed. Empirically, it was found that constructive readiness correlates with a secure attachment style and realistic expectations. The results serve as a basis for psycho-correctional work aimed at restoring emotional maturity after divorce.

Keywords: readiness for relationships, psychological intimacy, image of an ideal partner, attachment style.