НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСТИТЕТ БІОРЕСУРСІВ

І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет (ННІ)___Гуманітарно-педагогічний__

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____психології_____

(назва кафедри)

_____ Мартинюк І.А.

(підпис) (ПІБ)

“___” _____ 20_ р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему _____ Ретроспективне сприйняття «руйнування ілюзій» як чинник кризи в романтичних стосунках_____

Спеціальність _____053 “Психологія”_____

(код і назва)

Гарант освітньої програми

__к.психол.н., доцент_____ ____Ірина МАРТИНЮК_

(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

__к.психол.н., доцент_____ ____Ірина МАРТИНЮК_

(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Виконала _____ _____Єлизавета МАКСИМЕНКО_____

(підпис) (ПІБ студента)

КИЇВ – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет (ННІ) _Гуманітарно-педагогічний_

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
к.психол.н., доцент_____**Мартинюк І.А.**
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (ПІБ)
“____” _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студента
Єлизавети МАКСИМЕНКО

Спеціальність 053 “Психологія”
(код і назва)

Тема випускної бакалаврської роботи «**Ретроспективне сприйняття «руйнування ілюзій» як чинник кризи в романтичних стосунках**» затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р. №1885”С”

Термін подання завершеної роботи на кафедру _____р.
(рік,місяць,число)

Вихідні дані: дослідження психологічних особливостей ретроспективного сприйняття «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках, рівня стосункового розчарування, особливостей компонентів кохання, типів прив’язаності та задоволеності стосунками у партнерів на ранньому етапі романтичних взаємин.

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної сутності романтичних стосунків та феномена ідеалізації партнера у сучасній психологічній науці.
2. Розкрити психологічний зміст кризи у романтичних стосунках та охарактеризувати механізми виникнення феномена «руйнування ілюзій».
3. Емпірично дослідити рівень стосункового розчарування, компоненти кохання, задоволеність стосунками та типи прив’язаності у партнерів.
4. Виявити взаємозв’язок між ретроспективним сприйняттям «руйнування ілюзій», задоволеністю стосунками, компонентами кохання та типом прив’язаності.
5. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки партнерів, спрямовану на профілактику та подолання кризових станів у романтичних стосунках.
6. **Дата видачі завдання** “ ” р.
   Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи ___ Ірина МАРТИНЮК

Завдання прийняв до виконання _____ Єлизавета МАКСИМЕНКО

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ……4

ВСТУП.....7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....11

1.1. Психологічна сутність романтичних стосунків у сучасній науці.....11

1.2. Поняття кризи у міжособистісних стосунках та її види.....16

1.3. Причини та психологічні механізми виникнення криз у романтичних стосунках.....24

Висновки до розділу 1.....31

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕТРОСПЕКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ «РУЙНУВАННЯ ІЛЮЗІЙ» У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....33

2.1. Організація та етапи проведення дослідження.....33

2.2. Методологія та методика дослідження.....36

2.3. Представлення отриманих результатів та їх інтерпретація.....42

Висновки до розділу 2.....62

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ З «РУЙНУВАННЯМ ІЛЮЗІЙ» У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....64

3.1. Зміст та послідовність реалізації програми психологічної підтримки партнерів.....64

3.2. Аналіз ефективності запропонованої програми.....64

3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання криз у романтичних стосунках.....91

Висновки до розділу 3.....98

ВИСНОВКИ.....100

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....104

ДОДАТКИ.....113

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота присвячена дослідженню феномена ретроспективного сприйняття «руйнування ілюзій» як чинника виникнення кризових станів у романтичних стосунках. Актуальність теми зумовлена зростанням психологічної нестабільності міжособистісних взаємин у сучасному суспільстві, поширенням нереалістичних уявлень про романтичне кохання та недостатньою розробленістю проблеми ретроспективного переосмислення партнерських очікувань у вітчизняній психологічній науці. Особливої значущості проблема набуває в умовах соціальної нестабільності та хронічного стресу, що посилюють вразливість особистості до криз у близьких стосунках.

У роботі здійснено теоретичний аналіз психологічної сутності романтичних стосунків, феномена ідеалізації партнера, особливостей формування романтичних очікувань та механізмів виникнення кризових станів у міжособистісній взаємодії. Проаналізовано сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до розуміння феномена «руйнування ілюзій», охарактеризовано його психологічні прояви та наслідки для емоційного благополуччя партнерів. Теоретико-методологічною основою дослідження стали концепція «розбитих припущень» Р. Янофф-Булман, тристороння теорія кохання Р. Стернберга, положення теорії прив’язаності Дж. Боулбі, а також сучасні підходи до вивчення кризових процесів у романтичних стосунках.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 60 осіб (30 романтичних пар), які перебували у стосунках тривалістю від шести місяців до одного року. Для дослідження використано комплекс психодіагностичних методик: Шкалу стосункового розчарування (Relationship Disillusionment Scale, RDS), Тристоронню шкалу кохання Стернберга (TLS-15), Шкалу оцінки стосунків (Relationship Assessment Scale, RAS) та Опитувальник досвіду в близьких стосунках – скорочену

версію (ECR-S). Математико-статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона та t-критерію Стьюдента.

Результати дослідження засвідчили, що високий рівень ретроспективного розчарування пов’язаний зі зниженням задоволеності стосунками, ослабленням емоційної інтимності та підвищенням тривожності прив’язаності. Встановлено, що найбільш вразливими до переживання «руйнування ілюзій» є партнери з тривожним типом прив’язаності та вираженими ідеалізованими очікуваннями щодо романтичних взаємин. Отримані результати також підтвердили наявність тісного взаємозв’язку між рівнем стосункового розчарування та емоційною близькістю партнерів.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено та апробовано програму психологічної підтримки партнерів, спрямовану на подолання кризових станів, пов’язаних із ретроспективним переосмисленням романтичних очікувань. Програма інтегрує психоедукаційні, когнітивно-поведінкові, емотивно-фокусовані та наративні методи роботи. Реалізація програми сприяла статистично значущому зниженню рівня стосункового розчарування, підвищенню задоволеності стосунками та покращенню показників емоційної близькості між партнерами.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження психологами-практиками, сімейними консультантами та психотерапевтами у роботі з романтичними парами, які переживають кризові стани на ранніх етапах стосунків. Матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі підготовки майбутніх психологів, а також у розробці програм психологічної профілактики та підтримки міжособистісних взаємин.

Ключові слова: романтичні стосунки, криза стосунків, «руйнування ілюзій», ідеалізація партнера, стосункове розчарування, прив'язаність, задоволеність стосунками, інтимність, психологічна підтримка, романтичне кохання.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Романтичні стосунки є одним із найбільш психологічно значущих вимірів людського існування, що охоплює потреби у близькості, прив'язаності, взаємному визнанні та

особистісному розвитку. Водночас саме у просторі романтичної близькості особистість виявляється найбільш уразливою: період закоханості, як правило, супроводжується інтенсивною ідеалізацією партнера і формуванням нереалістичних очікувань від стосунків, що неминуче зіштовхується з реальністю повсякденного спільного буття. Це зіткнення між ідеалізованим образом і реальним партнером - феномен, що у зарубіжній психологічній науці дістав назву «руйнування ілюзій» (disillusionment) - є одним із провідних чинників виникнення кризових станів у романтичних стосунках на їхньому ранньому етапі.

Попри значний науковий доробок зарубіжних дослідників у цій галузі, феномен ретроспективного сприйняття «руйнування ілюзій» залишається практично невивченим у вітчизняній психологічній науці. Окремі аспекти кризових станів у романтичних і подружніх стосунках досліджували Т. Титаренко, І. Андрєєва, О. Каденко, А. Демкова, О. Горіна, Л. Мірошніченко та ін., однак комплексне вивчення ретроспективного переосмислення початкових романтичних очікувань як специфічного механізму кризи та його зв’язку з компонентами кохання, типом прив’язаності і задоволеністю стосунками у вітчизняній науці досі не проводилося.

Соціокультурний контекст сьогодення суттєво загострює дослідницьку значущість теми. Домінування медіаобразів «ідеального» романтичного кохання, прискорення темпу формування близьких стосунків в умовах цифровізації та підвищення індивідуалістичних очікувань від партнерства підвищують ризик надмірної ідеалізації і, відповідно, глибшого розчарування. В умовах воєнного стану в Україні ці процеси набувають особливої гостроти: хронічний стрес і психологічна нестабільність суттєво знижують ресурс партнерів для конструктивного опрацювання кризових станів у стосунках, перетворюючи «руйнування ілюзій» на потенційно травматичний досвід. Все це визначає як наукову, так і соціальну актуальність обраної теми.

Актуальність зумовила вибір теми дослідження: «Ретроспективне сприйняття «руйнування ілюзій» як чинник кризи в романтичних стосунках».

Об'єкт дослідження - криза у романтичних стосунках як психологічний феномен.

Предмет дослідження - ретроспективне сприйняття «руйнування ілюзій» як психологічний чинник виникнення кризи у романтичних стосунках.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити феномен ретроспективного сприйняття «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках, виявити його психологічні механізми, рівень вираженості та зв'язок із компонентами кохання, задоволеністю стосунками і типом прив'язаності партнерів, а також розробити психологічні рекомендації щодо подолання кризових станів, що виникають унаслідок цього феномена.

Для досягнення мети необхідно вирішити такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної сутності романтичних стосунків та феномена ідеалізації партнера у сучасній вітчизняній і зарубіжній психологічній науці.

2. Розкрити психологічний зміст поняття кризи у міжособистісних стосунках, охарактеризувати її види, причини та психологічні механізми виникнення.

3. Здійснити теоретичний аналіз феномена «руйнування ілюзій» як специфічного чинника кризи у романтичних стосунках.

4. Обґрунтувати комплекс діагностичних методів та методик для емпіричного дослідження ретроспективного сприйняття «руйнування ілюзій».

5. Емпірично визначити рівень стосункового розчарування, структуру компонентів кохання, задоволеність стосунками та тип прив'язаності у вибірці романтичних пар на ранньому етапі стосунків.

6. Виявити кореляційні зв’язки між рівнем ретроспективного розчарування та основними показниками якості романтичних стосунків і типом прив’язаності партнерів.

7. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики та подолання кризових станів, пов’язаних із ретроспективним переосмисленням романтичних очікувань.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні - аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, систематизація та узагальнення теоретичних підходів; емпіричні - психодіагностичне тестування із застосуванням чотирьох валідизованих методик: Шкали стосункового розчарування (Relationship Disillusionment Scale, RDS; Niehuis & Bartell, 2006), Тристоронньої шкали кохання Стернберга (TLS-15; Sorokowski et al., 2021), Шкали оцінки стосунків (Relationship Assessment Scale, RAS; Hendrick, 1988) та Опитувальника досвіду в близьких стосунках - скороченої версії (ECR-S; Wei et al., 2007); математико-статистичні - якісний та кількісний аналіз результатів дослідження, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та узагальненні сучасних зарубіжних і вітчизняних підходів до вивчення феномена «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках; у теоретичному обґрунтуванні механізмів ретроспективного переосмислення як чинника кризи; а також у розширенні наукових уявлень про взаємозв’язок між ретроспективним розчаруванням, структурою кохання, задоволеністю стосунками і типом прив’язаності партнерів на ранньому етапі романтичних стосунків.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів та розроблених рекомендацій психологами-практиками, психотерапевтами та консультантами у роботі з

парами, що переживають кризу на ранніх стадіях стосунків; у впровадженні діагностичного інструментарію дослідження в практику психологічного консультування; а також у навчальному процесі підготовки фахівців у галузі практичної психології та психологічного консультування.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ присвячено теоретичному аналізу психологічної сутності романтичних стосунків, поняття кризи та феномена «руйнування ілюзій». Другий розділ містить опис організації та методики емпіричного дослідження, а також аналіз і інтерпретацію отриманих результатів. Третій розділ присвячено психологічним шляхам подолання кризи, пов'язаної з «руйнуванням ілюзій», включно з програмою психологічної підтримки та практичними рекомендаціями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Психологічна сутність романтичних стосунків у сучасній науці

Романтичні стосунки є одним із найбільш значущих і водночас психологічно складних феноменів людського існування. Вони охоплюють широкий спектр емоційних, когнітивних та поведінкових процесів, що визначають якість міжособистісної взаємодії двох людей, пов'язаних взаємною прив'язаністю, інтимністю та взаємними зобов'язаннями. У сучасній психологічній науці романтичні стосунки вивчаються у межах різних теоретичних традицій - від психоаналітичних концепцій до соціально-когнітивних і еволюційних підходів, - що свідчить про багатовимірність цього явища та його ключове місце у системі психологічного знання.

Починаючи з другої половини XX століття, психологія міжособистісних стосунків виокремилась у самостійну галузь наукових досліджень. Класичні роботи таких авторів, як А. Бандура [67, с. 89-112] та К. Гілліган [69, с. 14-38], заклали підвалини для розуміння того, як соціальне навчання і гендерна ідентичність формують патерни романтичної поведінки. Разом із тим, вітчизняна психологічна думка розвивала власні підходи до вивчення міжособистісних і подружніх стосунків, що відображено у роботах І.О. Андрєєвої [2, с. 141-144], О. С. Іващенка [30, с. 3-9] та інших науковців.

Центральним у психологічному розумінні романтичних стосунків є концепт прив'язаності, що бере початок із теорії Дж. Боулбі. Дослідники встановили, що тип прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, суттєво впливає на те, як доросла людина будує інтимні стосунки, переживає близькість і справляється з втратами чи конфліктами. У дорослих

романтичних стосунках виокремлюють надійний, тривожний та уникаючий типи прив'язаності, кожен із яких визначає специфіку очікувань від партнера, рівень толерантності до невизначеності та стратегії регуляції емоцій у відносинах. М. Й. Варій [10, с. 204-211] підкреслює, що прив'язаність є базовою психологічною потребою, незадоволення якої породжує хронічне внутрішнє напруження і підвищену вразливість особистості.

Структура романтичних стосунків включає декілька ключових компонентів, які у сукупності визначають їх якість і стабільність. Р. Стернберг у своїй тристоронній теорії кохання виділяє інтимність (відчуття близькості, взаємозв'язку), пристрасть (мотиваційне збудження, потяг) і зобов'язання (свідоме рішення підтримувати стосунки). Різні комбінації цих компонентів породжують різні форми любові - від романтичної (інтимність і пристрасть без зобов'язань) до всеосяжної (поєднання всіх трьох елементів). Вітчизняні дослідники, зокрема І.В. Астремська та Г.Л. Зелинська [3, с. 143-145], доповнюють цю модель наголосом на важливості спільних цінностей і комунікативної сумісності партнерів.

Особливого значення у психологічному аналізі романтичних стосунків набуває феномен взаємного сприйняття партнерів. Дослідження у галузі соціальної перцепції свідчать, що на початкових етапах стосунків люди схильні формувати значною мірою ідеалізований образ партнера. Ця ідеалізація є нормативним психологічним процесом, що підтримує початкове зближення і слугує мотиваційним ресурсом для вкладення у стосунки. Проте поступово реальний образ партнера починає розходитися з ідеалізованим, що може стати джерелом розчарування або, навпаки, підставою для глибшого та більш зрілого прийняття [79, с. 59-67].

Важливим аспектом психологічної природи романтичних стосунків є їх динамічний характер. Стосунки не є статичним утворенням - вони проходять ряд послідовних стадій, кожна з яких має власну психологічну

специфіку. Дослідники виокремлюють такі етапи: початкове тяжіння і закоханість, розвиток близькості й інтимності, конфронтація з реальністю партнера й стосунків, стабілізація або криза, і нарешті - або поглиблення зрілих стосунків, або їх розпад. Ці стадії описані в численних психологічних концепціях і підтверджені емпіричними дослідженнями [30, с. 4-10].

Психологи також звертають увагу на роль емоційної сфери у функціонуванні романтичних стосунків. К. Ізард [31, с. 112-138] обґрунтував, що емоції є не лише реакцією на зовнішні події, а й системоутворювальним компонентом внутрішнього світу особистості, що визначає якість і характер усіх форм міжособистісної взаємодії. У контексті романтичних стосунків емоційні процеси виконують низку функцій: сигнальну (попереджають про задоволення чи незадоволення потреб), регуляторну (коригують поведінку у відповідь на реакції партнера) та комунікативну (є засобом передачі значущої інформації про власний стан). О.О. Лазуренко [44, с. 171-174] підкреслює, що в умовах романтичних стосунків емоційна чутливість особистості зростає, що робить людину водночас більш відкритою до позитивного досвіду і більш вразливою до негативних впливів.

Гендерний вимір романтичних стосунків є ще одним важливим аспектом, що його висвітлює сучасна психологічна наука. Дослідження засвідчують, що жінки і чоловіки нерідко переживають і осмислюють романтичні стосунки по-різному. Ю.В. Александров [1, с. 6-8] та С. Бєлякова і І. Злотнікова [6, с. 505-512] доводять, що жінки загалом більш схильні до рефлексії стосунків, більшою мірою орієнтовані на якість емоційного контакту з партнером і гостріше переживають розриви та зради. Чоловіки, натомість, частіше схильні уникати прямого обговорення проблем у стосунках і можуть виражати прив'язаність через поведінкові прояви, а не вербально. К. Гілліган [69, с. 62-79] тлумачить ці відмінності

через призму різних моделей морального і психологічного розвитку, зумовлених соціалізацією.

З точки зору психоаналітичної традиції, романтичні стосунки є полем проєкції несвідомих очікувань, нерозв'язаних конфліктів і переносу. Партнер нерідко стає «екраном», на який проєктуються власні неусвідомлені бажання, страхи та незавершені переживання з попередніх стосунків або дитячого досвіду. Це явище пояснює, чому люди часом відтворюють ті самі дисфункційні патерни у різних стосунках і чому початкова ідеалізація партнера згодом може різко змінитися розчаруванням - адже реальна особистість виявляється неспроможною відповідати несвідомим проєкціям [76, с. 45-87].

Соціально-когнітивний підхід А. Бандури [67, с. 22-58] акцентує увагу на тому, що патерни романтичної поведінки значною мірою формуються через спостереження і наслідування моделей стосунків у сім'ї походження, у соціальному оточенні, а також через медіаобрази романтичної любові. Засвоєні у такий спосіб сценарії стосунків стають внутрішніми «схемами», крізь призму яких людина інтерпретує поведінку партнера і власні переживання. Якщо реальний досвід стосунків суперечить засвоєному сценарію, це породжує когнітивний дисонанс і може стати джерелом тривоги або розчарування.

У вітчизняній психологічній традиції романтичні та подружні стосунки розглядаються у тісному зв'язку із системою цінностей особистості, її морально-психологічною зрілістю та готовністю до взаємних зобов'язань. І.Д. Бех [5, с. 143-158] наголошує, що стосунки, засновані на особистісно-зорієнтованому підході, передбачають визнання цінності й неповторності іншої людини, а не редукцію партнера до носія певних функцій. У цьому контексті зрілість романтичних стосунків визначається не відсутністю конфліктів чи розчарувань, а здатністю партнерів зустрічати їх із повагою і прагненням до взаємного розуміння.

Н.В. Іващенко [30, с. 5-11] на підставі емпіричних досліджень молодих подружніх пар виявив, що однією з ключових детермінант задоволеності стосунками є збіг очікувань партнерів стосовно розподілу ролей, спільного часу і способів розв'язання конфліктів. Невідповідність цих очікувань є потужним чинником дестабілізації стосунків, особливо на ранніх стадіях їх розвитку, коли партнери ще не мають достатнього спільного досвіду і сформованих механізмів взаємної адаптації.

Окремої уваги заслуговує питання довіри як психологічного фундаменту романтичних стосунків. Дж. Рempел, М. Росс та Дж. Холмс [79, с. 58-78] у своїх дослідженнях показали, що довіра у романтичних стосунках є складним, багаторівневим конструктом, що охоплює передбачуваність поведінки партнера, впевненість у його доброчесних намірах і готовність покладатися на нього у ситуаціях уразливості. Порушення довіри - через зраду, брехню чи маніпуляцію - здійснює глибокий дестабілізуючий вплив не лише на стосунки, а й на базову психологічну безпеку особистості.

Маніпуляції у романтичних стосунках є окремим феноменом, що привертає зростаючу увагу дослідників. Б. Баклюков [4, с. 98-101] та Н. В. Гребінь [22, с. 81-90] описують маніпуляцію як прихований психологічний вплив, спрямований на зміну поведінки чи переконань іншої людини у власних інтересах, без її усвідомленої згоди. У контексті романтичних стосунків маніпуляції можуть проявлятися через навмисне формування хибних уявлень про себе, штучну ідеалізацію, приховування важливої інформації або маніпулятивне управління емоційним станом партнера. Такі стратегії суттєво спотворюють реалістичне сприйняття стосунків і закладають підґрунтя для глибокого розчарування у майбутньому.

Феноменологія романтичного кохання включає також виміри сенсу і особистісного зростання. В. Франкл [63, с. 48-61] розглядав любов як один із провідних шляхів знаходження сенсу існування, підкреслюючи, що справжня любов передбачає сприйняття партнера у його неповторній

духовній особистісності. У цьому контексті романтичні стосунки є не лише джерелом задоволення потреб, а й простором особистісного розвитку - за умови, що обидва партнери здатні зустрічати реальність один одного зі справжнім інтересом і прийняттям.

Таким чином, психологічна сутність романтичних стосунків є багатовимірним і динамічним конструктом, що охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні і поведінкові аспекти взаємодії двох людей. Сучасна психологічна наука підходить до цього феномена міждисциплінарно, інтегруючи здобутки теорії прив'язаності, соціальної перцепції, когнітивної психології та психоаналізу. Ключовими психологічними характеристиками романтичних стосунків є: їх стадійна динаміка, ідеалізація на початкових етапах, роль довіри і взаємних очікувань, гендерна специфіка переживання близькості, а також значення стосунків як простору особистісного сенсу. Розуміння цих характеристик є необхідною передумовою для аналізу психологічних механізмів виникнення криз, пов'язаних із руйнуванням ілюзій.

1.2. Поняття кризи у міжособистісних стосунках та її види

Поняття «криза» у контексті міжособистісних, зокрема романтичних, стосунків є одним із центральних у сучасній психологічній науці. Його теоретичне осмислення відбувається на перетині психології особистості, клінічної психології, психології сім'ї та соціальної психології, що зумовлює різноманіття підходів до його визначення та класифікації. Загальне поняття кризи походить від грецького «krisis» - «рішення», «поворотний момент» - і позначає стан гострого дисбалансу, що потребує суттєвої реструктуризації наявних адаптаційних ресурсів особистості. Стосовно міжособистісних стосунків криза набуває специфічного психологічного змісту, пов'язаного з порушенням рівноваги між партнерами, руйнуванням усталених патернів взаємодії та необхідністю пошуку нових способів функціонування у відносинах.

У психологічному тлумачному словнику кризу визначають як «стан, що виникає тоді, коли особистість стикається з перешкодою у досягненні важливих цілей, з якою вона не може впоратись звичними методами вирішення проблем» [11, с. 613]. У контексті стосунків це означає, що криза виникає тоді, коли усталені способи взаємодії, комунікації та вирішення конфліктів перестають забезпечувати психологічне благополуччя обох партнерів і вимагають принципового перегляду. С. Гончаренко [18, с. 182] доповнює це визначення, наголошуючи на тому, що криза є неодмінним атрибутом будь-якої системи, що розвивається, і її не слід трактувати виключно як патологію - вона є необхідним механізмом переходу на якісно новий рівень.

Т.М. Титаренко [62, с. 8-12] розглядає кризу у стосунках як особливий стан порушення звичного способу існування, що охоплює одночасно руйнівний і трансформаційний потенціал. На думку дослідниці, криза є необхідним елементом розвитку будь-яких тривалих стосунків - вона позначає перехід від одного рівня взаємодії до іншого і може або поглибити взаємне розуміння партнерів, або призвести до розриву стосунків. Ключовим чинником, що визначає результат кризи, є психологічна гнучкість і ресурсність обох партнерів, їхня здатність до відкритого діалогу та готовність до взаємних змін. Авторка підкреслює, що особистості з вищим рівнем психологічної стійкості та розвиненою емоційною регуляцією значно ефективніше справляються з кризовими станами у стосунках, використовуючи їх як імпульс для особистісного зростання.

Р. Янофф-Булман [76, с. 52-89] у своїй концепції «розбитих припущень» обґрунтовує, що криза у стосунках часто має характер психологічної травми, оскільки руйнує фундаментальні базові переконання людини про світ, партнера і саму себе. Базові припущення - про доброзичливість оточення, справедливість і прогнозованість подій, власну цінність і значущість - формують внутрішню модель реальності, яка

забезпечує відчуття безпеки і сенсу. Коли ці припущення руйнуються під впливом зради, маніпуляцій або глибокого розчарування у партнері, особистість переживає стан дезорієнтації, тривоги і втрати сенсу, що є сутнісними ознаками психологічної кризи. Дослідниця наголошує, що сила і тривалість кризи визначаються не стільки об'єктивною серйозністю того, що сталося, скільки глибиною розходження між реальністю, що відкрилась, і тими базовими припущеннями, що їй передували.

Дж. Херман [72, с. 33-95] пов'язує кризу у близьких стосунках із поняттям складної міжособистісної травми. Дослідниця наголошує, що травматичний вплив у романтичних стосунках є особливо руйнівним, оскільки відбувається у просторі, де людина є найбільш відкритою й уразливою. Зрада, приниження або систематична маніпуляція з боку близької людини підривають не лише конкретні стосунки, а й базову здатність особистості до довіри й інтимності у майбутньому. Криза, що виникає внаслідок такого досвіду, торкається глибинних рівнів самоідентичності. Херман також указує, що подолання такої кризи потребує трьох послідовних фаз: стабілізації, переробки травматичного досвіду і відновлення зв'язків із навколишнім світом.

М. Є. П. Селігман [80, с. 46-98] описує ще один психологічний механізм кризи у стосунках - феномен набутої безпорадності. Коли людина неодноразово стикається із ситуаціями, в яких її зусилля не призводять до бажаного результату - наприклад, спроби відновити довіру після зради або змінити деструктивні патерни взаємодії залишаються безуспішними, - вона поступово втрачає мотивацію до активних дій. Набута безпорадність проявляється у пасивності, відчутті безнадії та схильності до депресивних реакцій, що суттєво ускладнює вихід із кризи навіть тоді, коли об'єктивні умови для змін вже є. Важливо зазначити, що цей стан не є свідомим вибором особистості - він є наслідком тривалого негативного досвіду, який поступово переформатовує її когнітивні та мотиваційні структури.

В.В. Горбунова [19, с. 43-67] визначає кризу у стосунках крізь призму психологічної травми та порушення цілісності «Я». Дослідниця зазначає, що у ситуації гострої кризи особистість переживає дисоціацію між образом себе до кризового досвіду і після нього, між образом «ідеального» партнера, сформованим у процесі романтичної ідеалізації, і реальним партнером, якого вона відкриває у ході кризи. Ця внутрішня розщепленість є джерелом інтенсивного психологічного болю і вимагає складної психологічної переробки нового досвіду. Авторка підкреслює, що успішне подолання кризи передбачає не заперечення болісного досвіду, а його поступову інтеграцію у цілісний наратив власного життя.

О.А. Каденко [34, с. 18-54] у монографії, присвяченій подружній дезадаптації, розробляє поняття системної подружньої кризи, яка охоплює одночасно усі підсистеми сімейної взаємодії: емоційну, рольову, сексуальну, комунікативну та ціннісну. Системна криза відрізняється від парціальної дисфункції тим, що порушення в одній підсистемі неминуче поширюються на інші, утворюючи замкнуте коло взаємного посилення дисфункцій. Каденко підкреслює, що системна криза потребує комплексного психологічного втручання, спрямованого на реструктуризацію всієї системи стосунків, а не лише усунення окремих конфліктів. Авторка виокремлює три рівні системної кризи: поверхневий (конфлікти через побутові розбіжності), середній (порушення комунікативних та рольових патернів) і глибинний (несумісність базових цінностей і смислів).

Важливим у розумінні природи криз у стосунках є питання їх класифікації. У сучасній психологічній літературі виокремлюють кілька підстав для типологізації криз. За походженням розрізняють нормативні та ненормативні кризи. Нормативні кризи пов'язані із закономірними стадіями розвитку стосунків і є прогнозованими: перехід від закоханості до буденної близькості, поява дітей, зміна соціальних ролей, криза «середини сімейного

життя». Ненормативні кризи виникають під впливом непередбачених, зовні нав'язаних обставин: зрада, раптова втрата, хвороба, фінансові труднощі, зовнішні соціальні катаклізми [30, с. 6-10]. В умовах сьогодення, в Україні під час воєнного стану, ненормативні кризи у стосунках набули особливого масштабу, оскільки соціально-травматичний контекст різко посилює вразливість особистості у сфері близьких стосунків.

За глибиною впливу виокремлюють поверхневі (ситуативні) та глибинні кризи. Ситуативні кризи зачіпають переважно поведінковий рівень взаємодії і можуть бути вирішені шляхом компромісу або адаптації комунікативних стратегій. Глибинні кризи торкаються ціннісного, емоційного і ідентифікаційного рівнів особистості, змінюючи фундаментальні уявлення людини про себе, партнера і стосунки в цілому. Саме до глибинних криз належить той вид, що пов'язаний із ретроспективним переосмисленням і руйнуванням романтичних ілюзій [62, с. 9-13]. Я. К. Джанофф-Булман [76, с. 102-118] наполягає, що глибинні кризи потребують принципово іншого підходу до психологічної допомоги - не лише ситуативної підтримки, а тривалої роботи з переосмисленням власної системи смислів та цінностей.

За тривалістю кризи поділяють на гострі та хронічні. Гостра криза виникає раптово - наприклад, внаслідок виявленої зради або раптового розкриття прихованої інформації про партнера - і характеризується інтенсивністю переживань при відносно короткій тривалості. Хронічна криза розгортається поступово, упродовж місяців чи навіть років, нерідко без чіткого усвідомлення її початку, і пов'язана із накопиченням незадоволеності, поступовою емоційною відстороненістю та ерозією взаємної прив'язаності. Дослідники відзначають, що хронічні кризи часто важче піддаються психологічній корекції, оскільки призводять до стійкого звикання до дисфункційних патернів взаємодії [19, с. 44-49]. М. О. Власова-Чмерук та А. І. Кучменко [14, с. 94] зазначають, що хронічна криза нерідко

маскується під «звичні» труднощі стосунків і не усвідомлюється партнерами як криза, доки не досягає критичної точки.

Окремо слід виокремити кризи, що виникають внаслідок зради - одного з найбільш психологічно руйнівних чинників дестабілізації романтичних стосунків. О.Т. Горіна та Л.В. Мірошніченко [20, с. 154-156] описують зраду як комплексний психологічний феномен, що одночасно порушує довіру, руйнує ідеалізований образ партнера і ставить під сумнів увесь попередній досвід стосунків. А.І. Демкова [27, с. 249-253] підкреслює, що особливо травматичним є не сам факт зради, а пов'язане з ним ретроспективне переосмислення: людина починає переглядати минуле крізь призму нового знання і ставити під сумнів автентичність усього, що пережила разом із партнером. Цей процес - ретроспективної деконструкції спільного досвіду - є одним із ключових механізмів кризи «руйнування ілюзій», яку досліджуємо у цій роботі.

Ю.В. Александров [1, с. 6-8] та С. Бєлякова і І. Злотнікова [6, с. 507-514] акцентують увагу на гендерній специфіці переживання криз у стосунках. Жінки загалом схильні переживати кризи більш інтенсивно на емоційному рівні, вдаватися до руминації та пошуку соціальної підтримки. Чоловіки частіше прагнуть уникнути прямого контакту з болісними переживаннями через дистанціювання або переключення на зовнішню діяльність. Ці відмінності мають суттєве значення для розуміння динаміки кризи у парі: різні стратегії совладання можуть поглиблювати взаємне нерозуміння і ускладнювати спільний вихід із кризової ситуації. І.П. Левченко [48, с. 57-66] доводить, що жінки також значно частіше вдаються до ретроспективного аналізу стосунків у кризовий період, що підвищує їх схильність до переживання кризи «руйнування ілюзій» у гострій формі.

Дослідження А. Кано та К. О'Лірі [68, с. 775-780] довели, що кризи у стосунках, пов'язані зокрема із зрадою, є потужним чинником виникнення клінічно значущих депресивних епізодів. Автори встановили, що у жінок,

які пережили зраду партнера, ймовірність розвитку великого депресивного розладу зростає майже утричі порівняно з контрольною групою. О.І. Ісаков [33, с. 10-14] на підставі власних клінічних досліджень доводить, що криза у романтичних стосунках нерідко виступає пусковим механізмом для загострення вже існуючих психосоматичних і психічних розладів, а також сприяє формуванню нових симптомів - тривожності, безсоння, порушень харчової поведінки. Ці дані свідчать про те, що криза у романтичних стосунках є не лише міжособистісним, а й глибоко індивідуально-психологічним феноменом, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я особистості.

І.О. Андрєєва [2, с. 141-148] розглядає кризу у подружніх стосунках крізь призму соціально-психологічних чинників, акцентуючи увагу на ролі рольових очікувань, гендерних стереотипів і соціального тиску. Дослідниця зазначає, що нереалістичні або жорстко закріплені рольові очікування є одним із провідних джерел хронічних конфліктів і криз у стосунках, особливо в умовах соціальних трансформацій, коли традиційні моделі партнерства стають менш актуальними. Нездатність партнерів гнучко переглядати і узгоджувати свої очікування призводить до наростаючого розчарування і дезадаптації. О. Іващенко [30, с. 7-11] підкреслює, що успішне подолання рольових криз потребує від обох партнерів розвиненої здатності до рефлексії і метакомунікації - здатності обговорювати не лише конкретні конфлікти, а й самі принципи організації своїх стосунків.

Кг. Д. Гордон, Д. Г. Баукам та Д. К. Снайдер [70, с. 424-430] у своїх дослідженнях з'ясували, що одним із ключових чинників, що визначає, чи переросте конкретна криза у деструктивний розрив стосунків, є здатність партнерів до так званого «прощення» - не в моральному сенсі, а як психологічного процесу опрацювання образи і поступового відновлення готовності до довіри. Автори встановили, що пари, які здатні обговорювати болісний досвід відкрито і без взаємних звинувачень, мають значно вищі

шанси на відновлення стосунків після кризи. М. А. Ґрінберг, К. Уорбер та Д. Ніл [71, с. 825-837] додають, що соціальна підтримка з боку близького оточення є важливим буфером, що пом'якшує деструктивний вплив кризи на психологічне здоров'я особистості.

У контексті нашого дослідження особливого значення набуває розмежування між нормативними кризами розвитку стосунків і кризами, спровокованими ретроспективним переосмисленням досвіду та руйнуванням ілюзій. На відміну від нормативних, кризи «розбитих ілюзій» не обов'язково прив'язані до конкретної зовнішньої події - вони можуть розгортатися як поступовий внутрішній процес переоцінки минулого досвіду стосунків. Н.С. Харченко [64, с. 87-93] підкреслює, що такий тип кризи є особливо складним для психологічного опрацювання, оскільки вимагає від особистості одночасної роботи з теперішньою реальністю стосунків і переосмисленням власного минулого досвіду, що нерідко супроводжується інтенсивними почуттями сорому, провини або образи на себе за «наївність» у сприйнятті партнера. В.Є. Франкл [63, с. 52-58] у цьому контексті зазначає, що криза, яка торкається смислового виміру стосунків, є найбільш глибокою - адже вона ставить під сумнів не лише конкретні відносини, а й загальне відчуття осмисленості власного досвіду.

Таким чином, поняття кризи у міжособистісних стосунках є багатовимірним конструктом, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та ідентифікаційний виміри. Сучасна психологічна наука пропонує розгалужену типологію криз - за походженням (нормативні та ненормативні), за глибиною (поверхневі та глибинні), за тривалістю (гострі та хронічні) і за характером домінуючого порушення (кризи довіри, ідентичності, смислу, мотивації).

1.3. Причини та психологічні механізми виникнення криз у романтичних стосунках

Розуміння причин та психологічних механізмів виникнення криз у романтичних стосунках є необхідною умовою як для теоретичного осмислення цього феномена, так і для розробки ефективних підходів до психологічної допомоги парам, що опинилися у кризовій ситуації. Сучасна психологічна наука пропонує багатовимірний погляд на детермінанти криз, виокремлюючи когнітивні, емоційні, комунікативні, особистісні та зовнішньо-ситуативні чинники, що нерідко діють не ізольовано, а у складній взаємодії та взаємозумовленості. Важливо підкреслити, що криза у стосунках рідко є наслідком однієї конкретної причини – значно частіше вона виникає як результат поступового накопичення і взаємного посилення різних дестабілізуючих чинників [34, с. 22-31].

Серед когнітивних чинників виникнення криз провідне місце посідає феномен ідеалізації партнера та формування нереалістичних очікувань від стосунків. Ідеалізація на початкових етапах романтичних стосунків є нормативним психологічним процесом, пов’язаним із дією нейрохімічних механізмів закоханості і соціально засвоєними сценаріями романтичного кохання. Проте чим більш ідеалізованим є початковий образ партнера, тим болючішим виявляється зіткнення з його реальними рисами і обмеженнями. Р. Янофф-Булман [76, с. 57-74] описує цей процес як «руйнування базових припущень» - момент, коли реальність розходиться з внутрішньою моделлю, що призводить до дезорієнтації та психологічного болю. М. Й. Варій [10, с. 207-213] доповнює цю позицію, зазначаючи, що завищені очікування є продуктом не лише індивідуальних особливостей особистості, а й культурних наративів про «ідеальне кохання», які активно транслюються медіасередовищем і суттєво деформують реалістичне сприйняття партнерських стосунків.

Тісно пов'язаним із ідеалізацією когнітивним механізмом є схильність до атрибутивних помилок у сприйнятті поведінки партнера. А. Бандура [67, с. 156-178] у межах соціально-когнітивної теорії показав, що люди схильні інтерпретувати поведінку оточення крізь призму власних засвоєних схем і очікувань. У контексті романтичних стосунків це означає, що негативна поведінка партнера нерідко пояснюється стійкими внутрішніми характеристиками («він завжди такий», «вона мене не цінує»), тоді як позитивна – ситуативними чинниками («цього разу пощастило»). Така асиметрична атрибуція підживлює наростаюче розчарування і перешкоджає конструктивному розв'язанню конфліктів, поступово поглиблюючи прірву між партнерами.

Ще одним когнітивним механізмом, що провокує кризи, є явище «тунельного мислення» у конфліктних ситуаціях – коли людина під впливом емоційного стресу втрачає здатність до гнучкого, багатоваріантного осмислення ситуації і фіксується на найбільш болісній інтерпретації. С. С. Занюк [28, с. 187-199] у контексті психології мотивації та емоцій описує, як стрес звужує когнітивний простір особистості, роблячи її менш здатною до емпатійного розуміння позиції партнера і більш схильною до категоричних, поляризованих суджень. Це когнітивне звуження є одним із ключових факторів, що перетворює ситуативний конфлікт на глибшу кризу стосунків.

Серед емоційних чинників криз особливе місце займає незрілість або недостатній розвиток здатності до емоційної саморегуляції. В. К. Вілюнас [13, с. 89-114] обґрунтовує, що емоції виконують у стосунках роль сигнальної та регуляторної системи, проте за умови, що особистість здатна усвідомлювати свої емоційні стани і управляти своїми реакціями. Коли ця здатність є недостатньо розвиненою, емоції починають керувати поведінкою, а не навпаки: людина реагує на поведінку партнера імпульсивно, без урахування контексту і довгострокових наслідків для

стосунків. В.В. Зарицька та Л.Б. Бекіньова [29, с. 28-34] доводять, що низький рівень емоційної саморегуляції є одним із найбільш надійних предикторів частоти й інтенсивності конфліктів у парі.

Накопичена образа та хронічна незадоволеність є ще одним потужним емоційним чинником, що підживлює кризові стани у стосунках. О. І. Ісаков [33, с. 11-14] вказує, що незадоволеність у стосунках рідко стає безпосереднім приводом для конфлікту чи відкритої розмови – значно частіше вона накопичується у вигляді хронічного фонового незадоволення, що поступово підриває емоційну прив'язаність і взаємну довіру. В. В. Горбунова [19, с. 55-62] описує цей процес як «афективне насичення»: емоційна ємність стосунків поступово заповнюється негативним досвідом, витісняючи позитивні переживання і залишаючи дедалі менше простору для близькості та взаємної підтримки. Коли ця межа перевищена, будь-який, навіть незначний конфлікт може стати тригером гострої кризи.

Комунікативні чинники є не менш вагомими у детермінації криз у романтичних стосунках. О.С. Іващенко [30, с. 5-10] на підставі емпіричних досліджень показав, що одним із провідних чинників виникнення та поглиблення криз є порушення відкритої, конструктивної комунікації між партнерами. Уникання обговорення болісних тем, замовчування потреб і невдоволення, а також деструктивні стилі комунікації у конфліктних ситуаціях (звинувачення, зневага, оборонна позиція, ігнорування) призводять до накопичення нерозв'язаних протиріч і поступового емоційного дистанціювання. Д. Гошовська та Т. Жуковська [21, с. 123-125] підкреслюють, що здатність партнерів до відкритого і ненасильницького діалогу є одним із найважливіших ресурсів стабільності стосунків, а її відсутність – одним із найбільш надійних предикторів кризи.

Маніпуляції у стосунках як комунікативний чинник кризи заслуговують на окремий розгляд. Б.О. Баклюков [4, с. 98-101] та Н.В. Гребінь [22, с. 82-91] визначають маніпуляцію як прихований

психологічний вплив, спрямований на зміну поведінки чи переконань партнера у власних інтересах без його усвідомленої згоди. У контексті романтичних стосунків маніпулятивна поведінка особливо руйнівна, оскільки систематично спотворює сприйняття партнером власного досвіду: він починає сумніватися у власних відчуттях, пам'яті і суб'єктивній реальності. Н.В. Волинець [15, с. 36-41] зазначає, що виявлення маніпуляції у стосунках, особливо якщо воно відбувається ретроспективно, є одним із найбільш потужних тригерів кризи «руйнування ілюзій», оскільки змушує особистість переосмислювати весь попередній досвід стосунків крізь нову, болісну призму.

Особистісні чинники криз у романтичних стосунках охоплюють насамперед особливості типу прив'язаності, сформованого у ранньому дитинстві. Особи з тривожним типом прив'язаності схильні до гіперсенситивності стосовно сигналів відкидання з боку партнера, надмірного контролю і ревнощів, що провокує конфлікти і поступово руйнує атмосферу взаємної довіри. Особи з уникаючим типом прив'язаності, навпаки, схильні дистанціюватися від емоційної близькості, відступаючи у власний психологічний простір при перших ознаках вразливості – що сприймається партнером як відторгнення і підсилює його тривогу [2, с. 141-147].

Самооцінка особистості є ще одним важливим особистісним чинником, що визначає стійкість до кризових ситуацій у стосунках. Т.Г. Мельник [53, с. 100-108] доводить, що низька самооцінка і виражена потреба у схваленні з боку партнера призводять до надмірної залежності від його оцінок і реакцій. У такій ситуації будь-яке невдоволення або критика з боку партнера переживається як підтвердження власної нецінності, що різко підсилює болісність кризових епізодів. Дж. К. Келлас, Р. Вілер та К. Кранстубер [77, с. 235-244] у своїх дослідженнях показали, що переживання зради або глибокого розчарування у партнері особливо руйнівно впливає на

самооцінку осіб із вихідно низьким рівнем самоставлення, суттєво ускладнюючи їх психологічну реабілітацію після кризи.

Окремої уваги заслуговує роль гендерних відмінностей як особистісно-соціального чинника криз у стосунках. І.П. Левченко [48, с. 57-67] доводить, що жінки значно частіше ніж чоловіки схильні до ретроспективного аналізу стосунків і переживають кризи у формі інтенсивного внутрішнього переосмислення. Л.В. Кравець [41, с. 26-30] на підставі дослідження психоемоційних особливостей жінок у стресових ситуаціях встановила, що жінки більшою мірою, ніж чоловіки, схильні пов'язувати власну ідентичність і самооцінку з якістю романтичних стосунків, що підвищує їх вразливість до кризових станів. С. Бєлякова та І. Злотнікова [6, с. 508-514] доповнюють цю картину даними про те, що жінки також частіше вдаються до руминації – повторюваного, нав'язливого прокручування болісного досвіду, - що поглиблює та затягує переживання кризи.

Важливим зовнішнім чинником криз у романтичних стосунках є соціальний і ситуативний контекст, у якому вони розгортаються. Н.С. Харченко [64, с. 87-93] та В.В. Горбунова [19, с. 61-68] звертають увагу на те, що соціальні стреси – економічна нестабільність, воєнний стан, вимушена міграція, переживання втрат – суттєво знижують психологічний ресурс партнерів, необхідний для підтримання здорових, підтримуючих стосунків. В умовах хронічного зовнішнього стресу людина стає менш здатною до емпатії і гнучкої комунікації, більш схильною до реагування за принципом «бийся або тікай», що закономірно провокує конфлікти і кризові стани у парі. Особливої актуальності це питання набуває у контексті сучасної України, де воєнні реалії стали потужним тлом для наростання напруги у близьких стосунках.

Психологічні механізми, що опосередковують вплив названих причин на виникнення криз, утворюють складну ієрархічну систему. На першому

рівні діють когнітивні механізми: когнітивний дисонанс при зіткненні очікувань з реальністю, атрибутивні помилки, когнітивне звуження у стресових ситуаціях. На другому рівні – афективні механізми: дисрегуляція емоцій, афективне насичення негативним досвідом, емоційне дистанціювання. На третьому рівні – поведінкові механізми: уникання комунікації, маніпулятивні стратегії, деструктивні патерни конфліктної взаємодії. Усі ці рівні взаємопов'язані: когнітивні викривлення підсилюють емоційну дисрегуляцію, а та, у свою чергу, породжує деструктивну поведінку, яка поглиблює когнітивні викривлення у хибному колі [62, с. 10-14; 76, с. 89-104].

Важливим інтегративним механізмом, що пов'язує всі рівні кризи, є порушення процесу смислотворення у стосунках. В. Франкл [63, с. 48-60] обґрунтовує, що людина здатна витримувати значні труднощі за умови, що вони є для неї осмисленими. Криза у стосунках стає особливо руйнівною тоді, коли руйнується не лише образ партнера, а й відчуття сенсу спільного життя і власної участі у ньому. І. Д. Бех [5, с. 147-155] розглядає цей феномен у рамках особистісно-зорієнтованого підходу: коли стосунки втрачають ціннісне наповнення і перетворюються на простір взаємних розчарувань, особистість переживає не лише міжособистісну, а й глибоку екзистенційну кризу. Саме тому подолання криз у стосунках потребує роботи не лише з конкретними конфліктами і патернами взаємодії, а й із відновленням смислових основ близькості.

Окремої уваги у контексті нашого дослідження заслуговує специфічна група механізмів, пов'язаних із ретроспективним переосмисленням досвіду стосунків. О.А. Каденко [34, с. 36-48] описує явище «переписування минулого»: у ситуації кризи особистість схильна мимовільно реінтерпретувати весь попередній досвід стосунків крізь нову, болісну призму. Те, що раніше сприймалося як прояв любові чи турботи, раптом постає як маніпуляція або обман; ситуації, що здавались незначними,

набувають нового, загрозливого сенсу. А. І. Демкова [27, с. 250-254] підкреслює, що цей ретроспективний перегляд є особливо характерним для криз, спровокованих розкриттям зради чи обману, і є ключовим психологічним механізмом, що перетворює ситуативну кризу на глибинне «руйнування ілюзій».

Надзвичайно важливим із практичної точки зору є питання про те, за яких умов вплив тих чи інших причин на стосунки може бути пом'якшений або нейтралізований. М. А. Ґрінберг, К. Уорбер та Д. Ніл [71, с. 827-840] доводять, що соціальна підтримка є потужним захисним чинником, що пом'якшує деструктивний вплив криз на психологічне здоров'я особистості. К. Д. Гордон, Д. Г. Баукам та Д. К. Снайдер [70, с. 425-429] вказують на значення психологічної роботи над прощенням і відновленням довіри як ресурсу подолання кризи на рівні пари. Н.С. Харченко [64, с. 89-93] підкреслює роль особистісної ресурсності - психологічної стійкості, розвиненої рефлексивності і здатності до пошуку сенсу у важких переживаннях - як внутрішнього ресурсу, що визначає здатність особистості конструктивно долати кризові стани у стосунках.

Таким чином, причини та психологічні механізми виникнення криз у романтичних стосунках утворюють складну багаторівневу систему, що охоплює когнітивні, емоційні, комунікативні, особистісні та зовнішньо-ситуативні чинники. Центральними психологічними механізмами є когнітивний дисонанс при зіткненні ідеалізованих очікувань із реальністю, дисрегуляція афекту, деструктивні комунікативні патерни, порушення базових припущень і ретроспективна переоцінка спільного досвіду. Саме останній механізм - ретроспективне переосмислення, пов'язане з руйнуванням ілюзій про партнера і стосунки, - є предметом поглибленого аналізу у наступному розділі дослідження, де розглядається феноменологія ідеалізації та її руйнування у контексті романтичної близькості.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що романтичні стосунки є складним, багатовимірним психологічним феноменом, що охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий виміри міжособистісної взаємодії. У сучасній психологічній науці романтичні стосунки розглядаються крізь призму теорії прив'язаності, соціально-когнітивного підходу, психоаналітичної традиції та екзистенційно-гуманістичної психології, що забезпечує різнобічне розуміння їх природи.

Встановлено, що ключовими психологічними характеристиками романтичних стосунків є їх стадійна динаміка, нормативна ідеалізація партнера на початкових етапах, визначальна роль довіри та взаємних очікувань, гендерна специфіка переживання близькості, а також значення стосунків як простору особистісного смислу. Саме ці характеристики визначають психологічну вразливість романтичних стосунків до кризових станів, пов'язаних із розходженням між ідеалізованими уявленнями про партнера і його реальним образом.

Аналіз поняття кризи у міжособистісних стосунках показав, що вона є багатовимірним конструктом, який охоплює руйнівний і водночас трансформаційний потенціал. У сучасній психологічній літературі запропоновано розгалужену типологію криз - за походженням (нормативні та ненормативні), за глибиною впливу (поверхневі та глибинні), за тривалістю (гострі та хронічні) та за характером домінуючого порушення (кризи довіри, ідентичності, смислу, мотивації).

Встановлено, що найбільш психологічно руйнівними є глибинні кризи, що торкаються базових припущень особистості про себе, партнера і світ загалом, руйнують усталені патерни смислотворення і вимагають принципової реструктуризації внутрішньої картини стосунків. До цього типу належать і кризи, пов'язані з ретроспективним переосмисленням та

руйнуванням романтичних ілюзій, що є центральним предметом дослідження.

З'ясування причин і психологічних механізмів виникнення криз у романтичних стосунках дозволило встановити їх багаторівневу детермінацію, що охоплює когнітивні (ідеалізація, атрибутивні помилки, когнітивне звуження), емоційні (дисрегуляція афекту, накопичена образа, хронічна незадоволеність), комунікативні (уникання відкритого діалогу, маніпулятивні стратегії), особистісні (ненадійний тип прив'язаності, низька самооцінка, гендерні особливості рефлексії) та зовнішньо-ситуативні чинники (зрада, соціальний стрес, воєнний контекст).

Центральним наскрізним механізмом, що пов'язує всі рівні криз і є найбільш релевантним для цього дослідження, виявляється ретроспективна переоцінка спільного досвіду стосунків - процес, у ході якого особистість під впливом нового знання або болісного розкриття переосмислює минуле крізь нову призму, руйнуючи ідеалізований образ партнера і набутий у стосунках досвід.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕТРОСПЕКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ «РУЙНУВАННЯ ІЛЮЗІЙ» У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

2.1. Організація та етапи проведення дослідження

Емпіричний розділ дослідження присвячено вивченню ретроспективного сприйняття «руйнування ілюзій» як психологічного чинника кризи у романтичних стосунках. Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні рівня та характеру розчарування, якого зазнають учасники романтичних стосунків на ранньому їх етапі, а також у з’ясуванні зв’язку між типом прив’язаності, рівнем задоволеності стосунками і ступенем ретроспективного сприйняття їхнього погіршення порівняно з початковими очікуваннями.

Досягнення поставленої мети передбачало розв’язання таких емпіричних завдань:

- діагностика рівня стосункового розчарування (ретроспективного сприйняття погіршення стосунків порівняно з початковими ідеалізованими очікуваннями) у вибірці романтичних пар;
- визначення поточного рівня трьох компонентів кохання - інтимності, пристрасті та зобов'язання - та їхнього співвідношення з динамікою розчарування;
- оцінка загальної суб'єктивної задоволеності стосунками та її зв'язку з інтенсивністю ретроспективного переосмислення;
- виявлення типів прив'язаності учасників (тривожного та уникаючого) як особистісних чинників, що можуть обумовлювати схильність до ідеалізації та подальшого розчарування у стосунках;
- порівняльний аналіз отриманих показників у залежності від тривалості стосунків, статусу та статі учасників.

Вибірку дослідження склали 60 осіб - 30 пар, що перебувають у романтичних або шлюбних стосунках тривалістю від шести місяців до одного року. Обраний часовий діапазон є психологічно обґрунтованим: саме перший рік спільного життя є, за даними сучасних досліджень, найбільш уразливим щодо першого зіткнення з реальним образом партнера і виникнення ретроспективного переосмислення ідеалізованих очікувань. Саме на ранніх стадіях стосунків розчарування є найбільш інтенсивним і найбільш пов’язаним із подальшою нестабільністю пари. Дослідження проводилося на базі Комунальне некомерційне підприємство Корсунь-Шевченківська лікарня.

Відбір учасників здійснювався на засадах добровільності та інформованої згоди. Усі учасники були попередньо ознайомлені з метою дослідження у загальних рисах, без розкриття конкретних гіпотез, що дозволило уникнути ефекту соціально бажаних відповідей. Участь у дослідженні не передбачала жодних матеріальних заохочень. Анонімність відповідей була гарантована: бланки кодувалися парним номером, що унеможливлювало ідентифікацію конкретного учасника.

Основні соціально-демографічні характеристики вибірки систематизовано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Характеристика	**Показник**	**n / %**
Загальна кількість учасників	60 осіб (30 пар)	100%
Стать	Жінки	30 осіб
	Чоловіки	30 осіб
Тривалість стосунків	Від 6 до 9 місяців	19 пар (63,3%)
	Від 9 до 12 місяців	11 пар (36,7%)
Статус стосунків	Романтичні (без офіційного оформлення)	22 пари (73,3%)
	Зареєстрований шлюб / заручини	8 пар (26,7%)
Спільне проживання	Проживають разом	17 пар (56,7%)
	Проживають окремо	13 пар (43,3%)
Принцип відбору	Добровільна участь	60 осіб (100%)

Як відображено в таблиці 2.1, найбільша частина вибірки - 63,3% пар - перебувала у стосунках від шести до дев’яти місяців, що відповідає, за класифікацією Niehuis et al. (2016), піковому періоду первинного розчарування. Переважна більшість учасників не перебувала в офіційно оформлених стосунках (73,3%), що є характерним для вікової та культурної специфіки вибірки.

Дослідження реалізовувалося у три послідовних етапи.

Перший етап - підготовчий. На цьому етапі здійснювався відбір методичного інструментарію: на підставі аналізу зарубіжної психологічної літератури було визначено чотири валідизовані методики, що відповідають предмету дослідження й дозволяють здійснити комплексне діагностування ключових конструктів - ретроспективного розчарування, компонентів кохання, задоволеності стосунками та типу прив'язаності. Методики були перекладені з англійської мови та адаптовані до україномовного формату. Бланки методик оформлювалися у єдиний стандартизований пакет з короткою інструкцією та демографічним блоком. Здійснювалося попереднє пілотажне тестування на невеликій групі (5 пар), що підтвердило розуміння учасниками усіх формулювань і відсутність значних труднощів при заповненні.

*Другий етап - основне діагностичне дослідження***.** Кожна пара отримувала стандартизований пакет методик, який заповнювався індивідуально - кожен партнер незалежно від іншого. Таке діадне опитування, при якому обидва партнери відповідають окремо, є стандартним підходом у парних дослідженнях і дозволяє виявити як спільні, так і індивідуальні особливості у сприйнятті стосунків. Процедура заповнення тривала в середньому від 25 до 35 хвилин. Після збору бланків здійснювалося кодування та первинна перевірка на повноту заповнення. Бланки з пропусками більш ніж 10% пунктів будь-якої з методик виключалися з аналізу; у підсумку жоден з 60 бланків вилучений не був.

Третій етап - обробка та аналіз даних. Здійснювалося підрахування первинних балів за кожною шкалою з урахуванням правил реверсного кодування (де передбачено авторами методик). Проводилися описова статистика, частотний аналіз та порівняльний аналіз показників між підгрупами (за статтю, тривалістю стосунків, статусом). Аналіз взаємозв'язків між конструктами здійснювався з використанням кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона). Результати систематизовано у таблицях і діаграмах, після чого здійснювалася їх психологічна інтерпретація.

Загалом, організація емпіричного дослідження відповідає стандартам кількісного кореляційного дизайну і дозволяє отримати надійні, порівнювані дані щодо ключових психологічних конструктів у досліджуваній вибірці. Описаний методичний апарат забезпечує системне вивчення феномена «руйнування ілюзій» у єдності його емоційного (задоволеність), когнітивного (ретроспективне переосмислення), мотиваційного (компоненти кохання) та особистісного (тип прив’язаності) вимірів.

2.2. Методологія та методика дослідження

Методологічну основу емпіричного дослідження становить кількісний кореляційний дизайн, що поєднує описову статистику та аналіз взаємозв’язків між психологічними конструктами. Цей підхід обраний як найбільш відповідний меті дослідження - виявити зв’язки між ретроспективним сприйняттям «руйнування ілюзій», суб’єктивною задоволеністю стосунками, компонентами кохання та типом прив’язаності у вибірці пар на ранньому етапі стосунків.

Теоретично-методологічну рамку дослідження утворюють: концепція «розбитих припущень» Р. Янофф-Булман (1992), відповідно до якої романтичне розчарування має характер порушення базових когнітивних схем; модель дезілюзії Т. Хьюстона та співавторів (2001), що описує

поступове відхилення від ідеалізованих очікувань; тристороння теорія кохання Р. Стернберга (1986, 1988); та теорія прив'язаності Дж. Боулбі в її дорослій операціоналізації (Brennan, Clark & Shaver, 1998).

Суб'єктний підхід, відповідно до якого кожен учасник розглядається як носій власного суб'єктивного досвіду стосунків, що не може бути зведений до зовнішньо спостережуваної поведінки, визначає пріоритет самозвітних методів у дослідженні. Усі чотири обраних інструменти є самозвітними шкалами з доведеними психометричними властивостями, що відповідає вимогам науковості, відтворюваності та порівнянності результатів.

Для комплексного діагностування предмета дослідження було застосовано чотири валідизовані зарубіжні методики, вибір яких обґрунтований нижче. Загальна характеристика методик наведена в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Характеристика методик емпіричного дослідження

Методика	**Автор(и) / рік**	**Кількість пунктів / шкали**	**Формат відповіді**	**Що вимірює у контексті дослідження**
Шкала стосункового розчарування (RDS)	Niehuis & Bartell (2006); скорочена RDS-3: Dover et al. (2022)	11 пунктів (повна версія); 3 пункти (RDS-3); 1 шкала	5-бальна шкала Лікерта (1 - «зовсім не згоден» до 5 - «цілком згоден»)	Ступінь розчарування у стосунках порівняно з початковими очікуваннями; ретроспективне сприйняття погіршення якості стосунків
Тристороння шкала кохання Стернберга (TLS-15)	Sternberg (1997); скорочена версія: Sorokowski et al. (2021, 2024)	15 пунктів; 3 шкали: Інтимність, Пристрасть, Зобов'язання	9-бальна шкала Лікерта (1 - «зовсім ні» до 9 - «надзвичайно»)	Поточний рівень трьох компонентів кохання; зіставлення реального стану стосунків з ідеалізованим образом
Шкала оцінки стосунків (RAS)	Hendrick (1988); підтверджена: Hendrick, Dicke	7 пунктів; 1 загальна шкала	5-бальна шкала Лікерта (1 -	Загальна суб'єктивна задоволеність

	& Hendrick (1998)		«погано» до 5 - «відмінно»)	стосунками; відчуття відповідності стосунків очікуванням

Продовження таблфці 2.2

Опитувальник досвіду в близьких стосунках - скорочена версія (ECR-S)	Brennan, Clark & Shaver (1998); скорочена версія: Wei et al. (2007)	12 пунктів; 2 шкали: Тривожність, Уникання	7-бальна шкала Лікерта (1 - «зовсім не погоджуюся» до 7 - «повністю погоджуюся»)	Тип прив'язаності у романтичних стосунках як чинник сприйнятливості до ідеалізації та розчарування

Шкала стосункового розчарування (RDS) є провідним психодіагностичним інструментом у галузі дослідження розчарування у романтичних і шлюбних стосунках. Вона розроблена С. Ніхьюс та Д. Бартелл (Niehuis & Bartell, 2006) на основі моделі дезілюзії Т. Х'юстона зі співавторами (Huston et al., 2001), відповідно до якої розчарування визначається як суб'єктивне сприйняття того, що стосунки не виправдали початкових очікувань і погіршилися порівняно з їхньою початковою якістю.

Повна версія RDS містить 11 пунктів, що утворюють єдину шкалу. Відповіді надаються за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 - «зовсім не погоджуюся» до 5 - «повністю погоджуюся»). Прикладові твердження включають: «Мої стосунки складаються не зовсім так ідеально, як я думав/ла», «Я починаю бачити свого партнера у дещо більш негативному світлі», «Зараз я менш впевнений/на у тому, що хочу бути у цих стосунках, ніж на їхньому початку». Вищий сумарний бал свідчить про вищий рівень ретроспективного розчарування.

Психометричні властивості шкали є винятково високими: внутрішня узгодженість (α Кронбаха) становить 0,98 (Niehuis & Bartell, 2006), конвергентна і дискримінантна валідність підтверджені Ніхьюс (Niehuis, 2007). Шкала суттєво корелює з такими конструктами, як задоволеність

стосунками, відданість партнеру та частота вираження прихильності, і значущо диференціює одружених та розлучених учасників, що свідчить про її здатність розрізняти реально різні стосункові стани. Скорочена версія RDS-3 (Dover et al., 2022) з трьох пунктів демонструє зіставні психометричні характеристики, що підтверджено на чотирьох незалежних вибірках з використанням факторного аналізу та теорії відповіді на пункт.

У контексті нашого дослідження RDS є ключовим інструментом, що безпосередньо операціоналізує предмет дослідження - ретроспективне сприйняття «руйнування ілюзій». Обрано повну 11-пунктну версію, оскільки вибірка дослідження не є надмірно обтяженою методиками, а більша кількість пунктів забезпечує вищу точність вимірювання. RDS використовується як основна залежна змінна при кореляційному аналізі з показниками інших методик.

Тристороння шкала кохання (TLS) є одним із найбільш широко застосовуваних інструментів для оцінки компонентів кохання у романтичних стосунках. Розроблена Р. Дж. Стернбергом на основі його тристоронньої теорії кохання (Sternberg, 1986, 1988), вона вимірює три структурних компоненти любовних стосунків: інтимність (відчуття близькості, зв’язку та єдності), пристрасть (мотиваційний потяг, сексуальний і романтичний потяг) та зобов’язання (когнітивне рішення підтримувати стосунки довгостроково).

У дослідженні використовується скорочена версія TLS-15 (по 5 пунктів на кожну із трьох шкал), яка була валідизована у масштабному крос-культурному дослідженні за участю понад 7 000 учасників з 25 країн (Sorokowski et al., 2021) і додатково підтверджена у 37-мовній версії на вибірці понад 60 000 осіб (Sorokowski et al., 2024). Конфігуральна, метрична та скалярна інваріантність шкали доведені, що свідчить про культурну універсальність конструкту. Відповіді надаються за 9-бальною шкалою (від 1 - «зовсім ні» до 9 - «надзвичайно»). Прикладові пункти: «Я маю теплі

стосунки зі своїм партнером» (інтимність); «Я відчуваю сильне романтичне тяжіння до свого партнера» (пристрасть); «Я впевнений/а, що наші стосунки тривалі» (зобов'язання).

Теоретичне обґрунтування включення TLS-15 до методичного комплексу пов'язане з тим, що «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках не є рівномірним - воно може торкатися різних компонентів кохання у різній мірі. Зокрема, дослідники встановили, що пристрасть є найбільш схильним до швидкого зниження компонентом на ранніх стадіях стосунків, тоді як зобов'язання може зростати навіть за умови зниження пристрасті. Аналіз профілів за трьома субшкалами дозволить виявити, який саме компонент кохання найбільш чутливий до процесу ретроспективного переосмислення у нашій вибірці.

Шкала оцінки стосунків (RAS) є одним із найбільш широко використовуваних і добре валідизованих коротких інструментів для вимірювання загальної задоволеності романтичними стосунками. Розроблена С. С. Хендрік (Hendrick, 1988) як коротка, загальна і психометрично надійна альтернатива тривалим шкалам подружньої задоволеності, RAS містить лише 7 пунктів, що охоплюють ключові аспекти загальної оцінки стосунків: відповідність стосунків очікуванням, задоволеність партнером, силу любові, ставлення до проблем у стосунках тощо.

Відповіді надаються за 5-бальною шкалою Лікерта. Два пункти є реверсними і потребують зворотного кодування. Загальний бал є сумою усіх пунктів після реверсного кодування: вищий бал відповідає вищій задоволеності. Психометричні властивості RAS є зразковими: внутрішня узгодженість (α Кронбаха) коливається від 0,86 до 0,91 залежно від вибірки; ретестова надійність є доброю; шкала демонструє помірно-високі кореляції з такими критеріальними конструктами, як любов, самораскриття, відданість та інвестиції у стосунки. RAS валідизована на вибірках

закоханих, одружених і тих, хто живе у цивільному шлюбі, а також у контексті сімейної психотерапії (Hendrick, Dicke & Hendrick, 1998).

Включення RAS до методичного комплексу обґрунтоване потребою оцінити, наскільки загальне суб'єктивне відчуття задоволеності стосунками пов'язане з рівнем ретроспективного розчарування, зафіксованим шкалою RDS. Очікується, що задоволеність і розчарування перебуватимуть у значущій негативній кореляції, однак не є тотожними конструктами: задоволеність відображає поточний стан, тоді як розчарування - ретроспективне переосмислення зміни якості стосунків.

Опитувальник досвіду в близьких стосунках (ECR) є на сьогодні одним із найбільш авторитетних і широко застосовуваних інструментів для вимірювання стилю дорослої прив'язаності у романтичних стосунках. Оригінальна версія (Brennan, Clark & Shaver, 1998) була розроблена шляхом факторного аналізу пулу з 482 пунктів, що охоплювали понад 60 концепцій стилів прив'язаності, наявних у літературі на той час. Результатом стала двовимірна структура: шкала Тривожності (Anxiety) - страх відторгнення і покинутості, потреба у схваленні партнера; та шкала Уникання (Avoidance) - дискомфорт із близькістю, схильність до емоційного дистанціювання.

У дослідженні використовується скорочена 12-пунктна версія ECR-S (Wei et al., 2007) - по 6 пунктів на кожну шкалу. Відповіді надаються за 7-бальною шкалою Лікерта (від 1 - «зовсім не погоджуюся» до 7 - «повністю погоджуюся»). Прикладові пункти шкали Тривожності: «Мене непокоїть, що партнер не цінує мене так само, як я ціную його/її»; шкали Уникання: «Мені незручно відкриватися перед романтичними партнерами». Психометричні властивості ECR-S є добрими: внутрішня узгодженість α Кронбаха для шкали Тривожності становить від 0,80 до 0,93, для шкали Уникання - від 0,78 до 0,92 залежно від вибірки; підтверджена двофакторна структура, конвергентна та дискримінантна валідність (Wei et al., 2007).

Таким чином, обраний комплекс із чотирьох методик забезпечує системне і багатовимірне діагностування предмета дослідження. Кожна з методик є самостійним валідизованим інструментом, що вимірює окремий конструкт; водночас усі чотири конструкти - стосункове розчарування (RDS), компоненти кохання (TLS-15), загальна задоволеність (RAS) та стиль прив'язаності (ECR-S) - утворюють теоретично узгоджену систему, в якій кожен елемент доповнює решту. Комбінація цих інструментів дозволяє розглянути феномен «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках одночасно з когнітивної (ретроспективне переосмислення), емоційної (задоволеність), мотиваційної (компоненти кохання) та особистісної (тип прив'язаності) перспектив, що відповідає міждисциплінарному характеру предмета дослідження.

2.3. Представлення отриманих результатів та їх інтерпретація

Третій підрозділ другого розділу присвячено аналізу та інтерпретації даних, отриманих за чотирма психодіагностичними методиками: Шкалою стосункового розчарування (RDS), Тристоронньою шкалою кохання Стернберга (TLS-15), Шкалою оцінки стосунків (RAS) та Опитувальником досвіду в близьких стосунках - скороченою версією (ECR-S). Виклад результатів структурований послідовно: спочатку представлено рівневий розподіл учасників за кожним показником із розгорнутою психологічною інтерпретацією, а завершує розділ кореляційний аналіз, що відображає характер взаємозв'язків між основними конструктами дослідження.

Нагадаємо, що загальна вибірка становила 60 осіб, об'єднаних у 30 пар (по 30 жінок і 30 чоловіків), котрі перебувають у романтичних або шлюбних стосунках тривалістю від 6 до 12 місяців. Обробка даних передбачала: підрахунок первинних балів за кожною шкалою з урахуванням реверсного кодування; розподіл учасників за трьома рівнями (низький, середній, високий) на основі трихотомічного поділу шкальних діапазонів; порівняльний аналіз за статтю і тривалістю стосунків; кореляційний аналіз

з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Рівень статистичної значущості прийнято $p < 0,05$.

Шкала стосункового розчарування (RDS) є центральним інструментом дослідження, що операціоналізує феномен ретроспективного сприйняття «руйнування ілюзій». Загальний середній бал за RDS у вибірці становить $M = 2,98$ ($SD = 0,87$) за 5-бальною шкалою Лікерта. Значення, що перевищує середину шкали (2,5), свідчить про те, що вибірка загалом демонструє помітне, хоча й не виражене, відчуття розходження між початковими очікуваннями та поточною реальністю стосунків.

Рівневий розподіл учасників за показником стосункового розчарування представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл учасників за рівнем стосункового розчарування (RDS), n=60

Рівень розчарування	**Критерій (бал)**	**Кількість осіб (n)**	**% від вибірки**	**Психологічна характеристика**
Низький	1,00-2,33	18	30,0%	Стосунки сприймаються як такі, що виправдали очікування; ідеалізований образ партнера здебільшого збережений
Середній	2,34-3,67	22	36,7%	Часткове розчарування: окремі сподівання не справдилися, проте загальна оцінка стосунків залишається позитивною
Високий	3,68-5,00	20	33,3%	Виражене ретроспективне розчарування: стосунки суттєво не відповідають початковим очікуванням; ідеалізований образ зруйновано
Разом	-	60	100,0%	-



Рис.2.1. Розподіл учасників за рівнем стосункового розчарування (RDS), n=60

Як свідчать дані таблиці 2.3, найбільша частка вибірки - 36,7% (22 особи) - демонструє середній рівень стосункового розчарування. Це означає, що ці учасники усвідомлюють часткове розходження між ідеалізованими уявленнями про стосунки та їхньою реальністю, однак воно ще не досягло критичного рівня і не призвело до відчутної дестабілізації. Показово, що майже рівні частки учасників мають низький (30,0%; 18 осіб) і високий (33,3%; 20 осіб) рівні розчарування, що свідчить про суттєву варіативність у сприйнятті стосунків навіть у відносно однорідній за тривалістю вибірці.

Наявність 20 осіб (33,3%) із високим рівнем ретроспективного розчарування є клінічно та практично значущим результатом. Для цієї підгрупи характерне стійке відчуття того, що стосунки «вже не ті» - що партнер виявився іншим, ніж здавалося спочатку, а спільне буття виявилося суттєво складнішим або менш задовільним, ніж очікувалося. Саме ця динаміка - переживання контрасту між ідеалізованими очікуваннями і реальним досвідом - є центральним психологічним механізмом кризи, що виникає внаслідок «руйнування ілюзій», і теоретично обґрунтована у

роботах Niehuis et al. (2011, 2016), Janoff-Bulman (1992) та Huston et al. (2001).

Водночас 30,0% учасників (18 осіб) із низьким рівнем розчарування свідчать про те, що значна частина пар на ранньому етапі стосунків ще не зіткнулася з відчутним розривом між очікуваннями та реальністю. Це може пояснюватися збереженням ефекту «рожевих окулярів» на стадії до дев'яти місяців стосунків, а також тим, що для окремих учасників початкові очікування від стосунків були більш реалістичними і, відповідно, легше реалізованими.

Порівняння рівнів розчарування залежно від статі учасників представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів стосункового розчарування (RDS) за статтю учасників

Рівень розчарування (RDS)	**Жінки (n=30)**	**% серед жінок**	**Чоловіки (n=30)**	**% серед чоловіків**
Низький	7	23,3%	11	36,7%
Середній	11	36,7%	11	36,7%
Високий	12	40,0%	8	26,7%
Разом	30	100,0%	30	100,0%

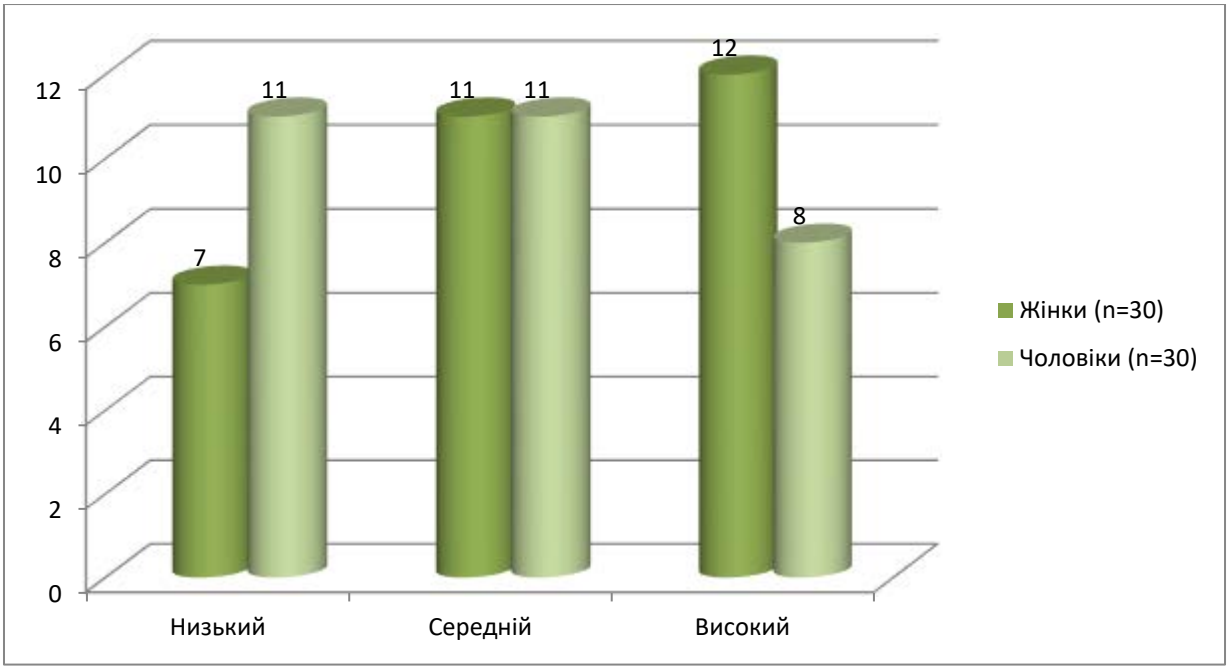

Рис.2.2. Розподіл рівнів стосункового розчарування (RDS) за статтю учасників

Дані таблиці 2.4 виявляють виражену гендерну асиметрію у сприйнятті стосункового розчарування. Серед жінок частка учасниць із високим рівнем розчарування становить 40,0% (12 осіб), тоді як серед чоловіків - 26,7% (8 осіб). Натомість чоловіки частіше демонструють низький рівень розчарування: 36,7% проти 23,3% у жінок. Жінки більшою мірою, ніж чоловіки, схильні до ретроспективного аналізу стосунків і гостріше переживають розрив між ідеалізованими очікуваннями та реальністю партнера.

Ця підвищена рефлексивність є одночасно і ресурсом, і чинником вразливості: жінки раніше і гостріше фіксують невідповідності між образом партнера «на початку» і його поведінкою у повсякденному спільному бутті. Водночас середній рівень розчарування є однаковим у жінок і чоловіків (по 36,7%), що свідчить про те, що помірний ступінь ретроспективного переосмислення є рівномірно поширеним в обох гендерних групах.

Рівень стосункового розчарування залежно від тривалості стосунків відображено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл рівнів стосункового розчарування (RDS) за тривалістю стосунків

Рівень розчарування (RDS)	**6-9 міс. (n=38)**	**% (6-9 міс.)**	**9-12 міс. (n=22)**	**% (9-12 міс.)**
Низький	14	36,8%	4	18,2%
Середній	14	36,8%	8	36,4%
Високий	10	26,3%	10	45,5%
Разом	38	100,0%	22	100,0%

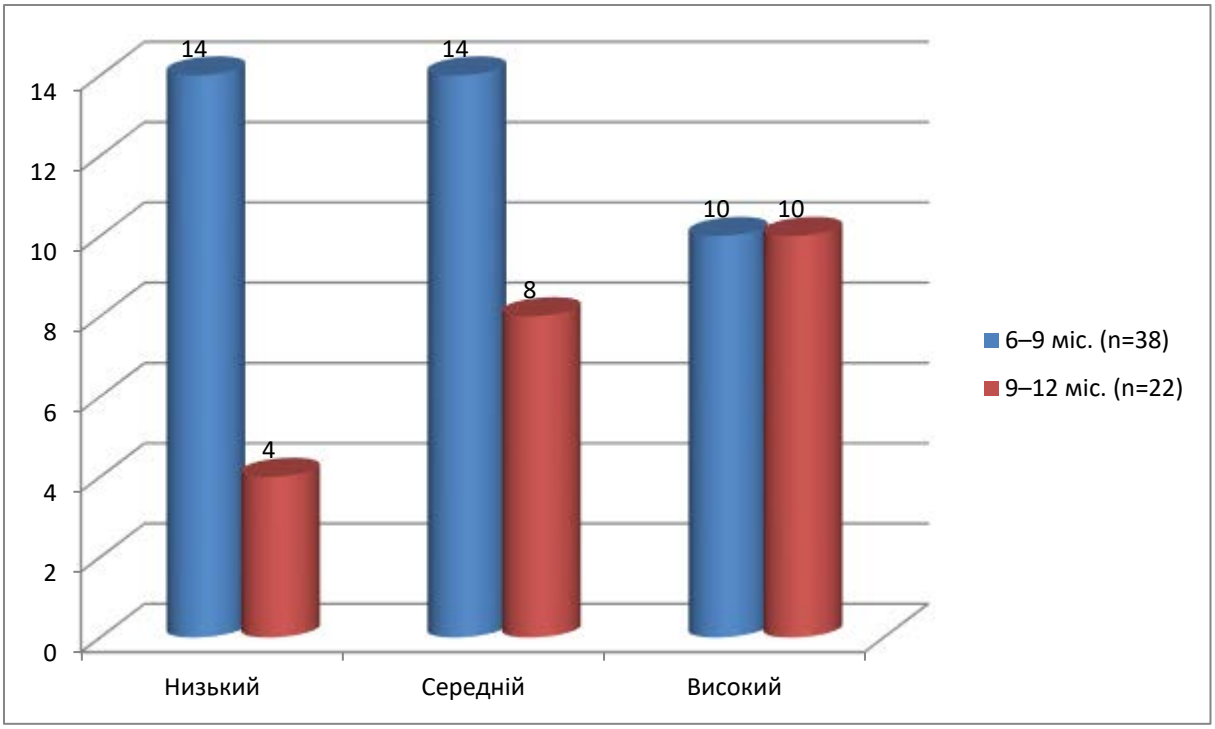

Рис.2.3. Розподіл рівнів стосункового розчарування (RDS) за тривалістю стосунків

Дані таблиці 2.5 виявляють чітку тенденцію: у парах із тривалістю стосунків від 9 до 12 місяців частка учасників із високим рівнем розчарування є значно вищою - 45,5% (10 осіб) - порівняно з парами, чиї стосунки тривають від 6 до 9 місяців (26,3%; 10 осіб). Водночас серед учасників із більш короткими стосунками частка низького рівня розчарування є вдвічі вищою: 36,8% проти 18,2%. Середній бал за RDS у групі 9-12 місяців становить M = 3,24 проти M = 2,79 у групі 6-9 місяців.

Ця закономірність підтверджує модель наростаючої дезілюзії Niehuis et al. (2016): розчарування є не одномоментним, а кумулятивним процесом, що посилюється з плином часу на ранніх стадіях стосунків. Чим довше тривають стосунки, тим більше можливостей для зіткнення ідеалізованого образу партнера з його реальними характеристиками у повсякденних ситуаціях - і тим вираженішим стає ретроспективне переосмислення початкових уявлень.

Тристороння шкала кохання (TLS-15) дозволила оцінити поточний стан трьох структурних компонентів кохання: інтимності (емоційна близькість і зв’язок), пристрасті (романтичний і сексуальний потяг) та

зобов’язання (когнітивна готовність підтримувати стосунки). Описова статистика за субшкалами представлена у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Описова статистика за субшкалами TLS-15 (M, SD, мін., макс.), n=60

Субшкала TLS-15	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум	Максимум
Інтимність	5,84	1,46	2,20	9,00
Пристрасть	5,17	1,81	1,40	9,00
Зобов’язання	6,09	1,40	2,60	9,00
Загальний бал	5,70	1,34	2,40	8,87



Рис.2.4. Описова статистика за субшкалами TLS-15 (M, SD, мін., макс.), n=60

Дані таблиці 2.6 виявляють важливу закономірність у структурі кохання вибірки: найвищий середній бал отримала субшкала «Зобов’язання» (M = 6,09), дещо нижчий - «Інтимність» (M = 5,84), і найнижчий - «Пристрасть» (M = 5,17). Цей профіль є теоретично передбачуваним: на стадії від шести до дванадцяти місяців стосунків пристрасть - як найбільш динамічний і найбільш схильний до швидкого зниження компонент - вже починає спадати, тоді як зобов’язання ще

зростає. Результати узгоджуються з висновками крос-культурного дослідження Sorokowski et al. (2021), яке підтвердило загальну тенденцію до зниження пристрасті на ранніх стадіях стосунків при відносній стабільності зобов'язання.

Найбільше стандартне відхилення зафіксовано для субшкали «Пристрасть» (SD = 1,81), що свідчить про значну міжіндивідуальну варіативність: для одних учасників пристрасть залишається дуже високою, для інших - вже суттєво знизилася. Ця варіативність є важливим контекстом для інтерпретації кореляційних даних.

Рівневий розподіл учасників за трьома субшкалами TLS-15 представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Рівневий розподіл учасників (n=60) за субшкалами TLS-15

Рівень	**Інтимн. (n)**	**Інтимн. (%)**	**Прист. (n)**	**Прист. (%)**	**Зобов. (n)**	**Зобов. (%)**
Низький (1,0-3,9)	9	15,0%	16	26,7%	7	11,7%
Середній (4,0-6,9)	28	46,7%	25	41,7%	24	40,0%
Високий (7,0-9,0)	23	38,3%	19	31,7%	29	48,3%
Разом	60	100,0%	60	100,0%	60	100,0%

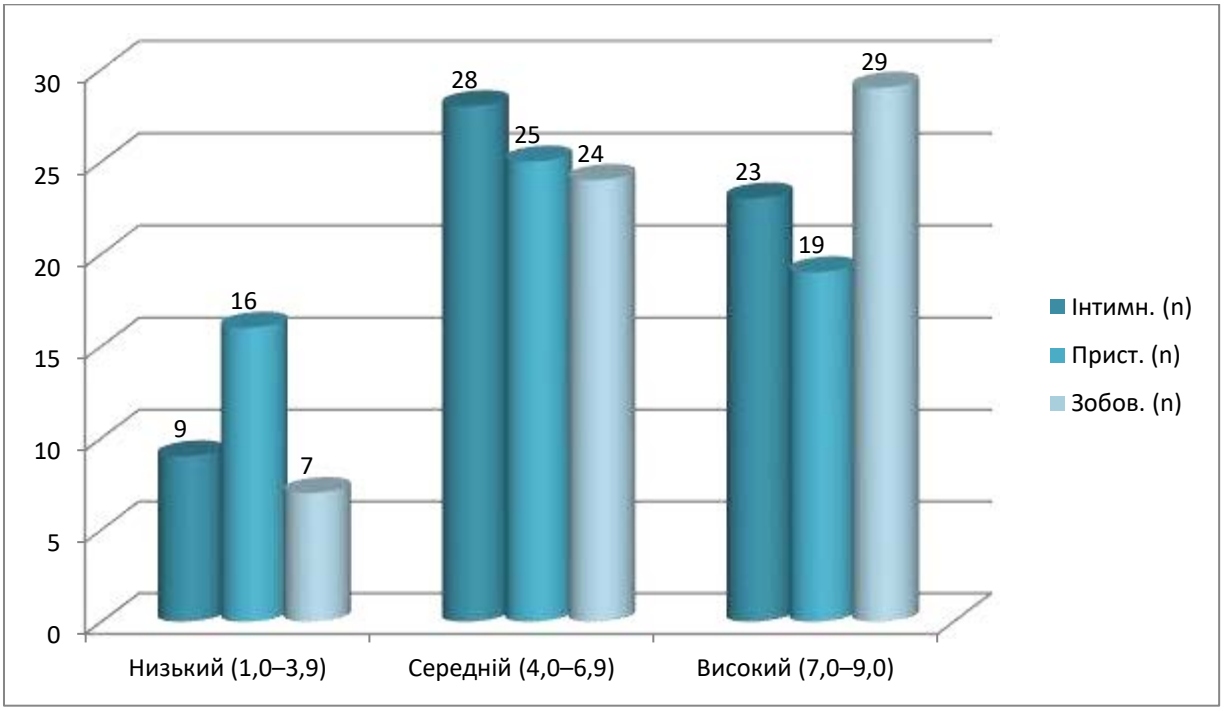

Рис.2.5. Рівневий розподіл учасників (n=60) за субшкалами TLS-15

Таблиця 2.7 наочно ілюструє відмінності в рівневих профілях трьох компонентів кохання. Найбільш показовою є субшкала «Пристрасть»: 26,7% учасників (16 осіб) демонструють низький рівень пристрасті - це найвищий показник низького рівня серед усіх трьох субшкал. Це підтверджує теоретичне припущення про те, що пристрасть є найбільш уразливим компонентом кохання на ранніх стадіях стосунків і першою «сигналізує» про початок процесу дезілюзії. Саме зниження пристрасті, яка в період закоханості переживалася як всепоглинаюча, нерідко й стає тим тригером, що запускає ретроспективне переосмислення: «а чи він/вона взагалі така/такий, якою/яким здавався/здавалася?»

Субшкала «Зобов'язання» демонструє протилежну тенденцію: 48,3% учасників (29 осіб) мають високий рівень - найвищий показник серед трьох субшкал. Це свідчить про те, що навіть за умов помірного або вираженого розчарування значна частина учасників зберігає когнітивну готовність підтримувати стосунки. Дисоціація між зниженням афективних компонентів (пристрасть, частково інтимність) і збереженням когнітивного компонента (зобов'язання) є характерною ознакою саме того психологічного стану, який Janoff-Bulman (1992) описує як «спробу інтегрувати розбиті припущення, не відмовляючись від базового конструкту близькості».

Субшкала «Інтимність» займає проміжне положення: 38,3% учасників (23 особи) мають високий рівень інтимності, що свідчить про збереження емоційного зв'язку в більшості пар. Лише 15,0% (9 осіб) демонструють низький рівень інтимності - найменший показник низького рівня серед трьох субшкал. Збережена інтимність є психологічним буфером, що пом'якшує деструктивний вплив розчарування на стосунки: навіть за умов зниженої пристрасті і наявного ретроспективного переосмислення партнери, що відчувають взаємну емоційну близькість, мають більше ресурсів для продуктивного опрацювання кризи.

Шкала оцінки стосунків (RAS) вимірює загальну суб’єктивну задоволеність стосунками як інтегральну оцінку їхньої якості. Загальний середній бал у вибірці становить M = 23,6 (SD = 4,8) при можливому діапазоні 7-35. Рівневий розподіл учасників за показником задоволеності представлено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Розподіл учасників за рівнем задоволеності стосунками (RAS), n=60

Рівень задоволеності (RAS)	**Критерій (бал)**	**Кількість осіб (n)**	**% від вибірки**	**Психологічна характеристика**
Низький	7-19	14	23,3%	Виражена незадоволеність стосунками; відчуття невідповідності очікуванням
Середній	20-27	26	43,3%	Помірна задоволеність: стосунки сприймаються як прийнятні, з окремими зонами невдоволення
Високий	28-35	20	33,3%	Висока задоволеність; стосунки відповідають або перевищують очікування учасника
Разом	-	60	100,0%	-



Рис.2.6. Розподіл учасників за рівнем задоволеності стосунками (RAS), n=60

Дані таблиці 2.8 свідчать про те, що найбільша частка учасників - 43,3% (26 осіб) - має середній рівень задоволеності стосунками. Цей результат гармонує з даними за шкалою RDS: більшість учасників перебуває у стані помірного розчарування і, відповідно, помірної задоволеності, що відображає типову для даного етапу стосунків психологічну картину - «уже не ейфорія, але ще не криза». Цей стан відповідає тому, що Niehuis et al. (2016) описують як «перехідну фазу дезілюзії»: очікування вже не є повністю ідеалізованими, але нові, більш реалістичні патерни взаємодії ще не сформувалися.

Суттєво, що 23,3% учасників (14 осіб) мають низький рівень задоволеності. Для цієї підгрупи стосунки суб'єктивно переживаються як незадовільні - такі, що не відповідають ані потребам, ані очікуванням. Перехресний аналіз із даними RDS показує, що серед 20 осіб із високим рівнем розчарування 13 (65,0%) також мають низький рівень задоволеності (RAS). Це підтверджує тісний зв'язок між ретроспективним переосмисленням стосунків і поточним суб'єктивним самопочуттям у них, що теоретично відповідає моделі Niehuis et al. (2011), відповідно до якої

дезілюзія є потужним чинником деградації суб'єктивного добробуту у стосунках.

Водночас 33,3% учасників (20 осіб) демонструють високий рівень задоволеності. Ця підгрупа охоплює як учасників із низьким рівнем розчарування (тих, хто ще не переживає суттєвого розриву між очікуваннями і реальністю), так і тих, у кого початкові очікування від стосунків були більш поміркованими і досяжними. Це узгоджується з висновками Hendrick et al. (1998) про те, що задоволеність стосунками та їх ідеалізація є різними конструктами: можна бути задоволеним реалістичними, незідеалізованими стосунками - і саме така задоволеність є найбільш стабільною в перспективі.

Важливо відзначити, що гендерний аналіз за шкалою RAS виявляє тенденцію, аналогічну до тієї, що зафіксована за RDS: жінки дещо частіше демонструють низьку задоволеність (26,7%; 8 осіб) порівняно з чоловіками (20,0%; 6 осіб). Цей результат підкріплює висновок про підвищену чутливість жінок до якості стосунків загалом і до розриву між очікуваннями і реальністю зокрема.

Опитувальник ECR-S дозволив оцінити два виміри стилю прив'язаності у вибірці: тривожність (страх відторгнення і покинутості) та уникання (дискомфорт із близькістю і залежністю). Обидві субшкали є відносно незалежними конструктами, що в поєднанні визначають тип прив'язаності учасника. Рівневий розподіл учасників за субшкалою Тривожності наведено у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл учасників за рівнем тривожності прив’язаності (ECR-S, шкала Тривожності), n=60

Рівень (шкала ECR-S)	**Критерій (бал)**	**Кількість осіб (n)**	**% від вибірки**	**Психологічний зміст**
Низька тривожність	6-24	17	28,3%	Надійний тип: відсутність страху відторгнення; комфортна залученість до стосунків
Середня тривожність	25-36	25	41,7%	Помірна невпевненість щодо доступності та чуйності партнера
Висока тривожність	37-42	18	30,0%	Тривожний тип: виражений страх відторгнення, гіперчутливість до сигналів несхвалення
Разом	-	60	100,0%	-



Рис.2.7. Розподіл учасників за рівнем тривожності прив’язаності (ECR-S, шкала Тривожності), n=60

Як свідчать дані таблиці 2.9, найбільша частка учасників - 41,7% (25 осіб) - має середній рівень тривожності прив’язаності. Майже рівні частки учасників демонструють низьку (28,3%; 17 осіб) і високу (30,0%; 18 осіб) тривожність. Наявність 18 учасників із вираженою тривожністю прив’язаності є важливим результатом у контексті теми дослідження: саме тривожний тип теоретично і емпірично пов’язаний із підвищеною схильністю до ідеалізації партнера як механізму подолання страху відторгнення. Особи з тривожним типом прив’язаності надмірно чутливі до сигналів відхилення з боку партнера і схильні переоцінювати загрозу для стосунків. Коли реальність партнера розходиться з ідеалізованим образом, ця гіперчутливість підсилює переживання розчарування і перетворює звичайне зіткнення з реальністю на гостру кризу.

Серед жінок вибірки частка учасниць із високою тривожністю прив’язаності становить 36,7% (11 осіб), тоді як серед чоловіків - 23,3% (7 осіб). Ця гендерна різниця у поширеності тривожної прив’язаності перегукується з даними щодо більш вираженого рівня розчарування у жінок (таблиця 2.4) і дозволяє припустити, що тривожна прив’язаність є одним із медіаторних механізмів, що пояснює підвищену схильність жінок до гострішого переживання «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках.

Рівневий розподіл учасників за субшкалою Уникання наведено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Розподіл учасників за рівнем уникання прив'язаності (ECR-S, шкала Уникання), n=60

Рівень (шкала ECR-S)	**Критерій (бал)**	**Кількість осіб (n)**	**% від вибірки**	**Психологічний зміст**
Низьке уникання	6-20	22	36,7%	Надійний тип: комфортна близькість, відкритість до взаємозалежності
Середнє уникання	21-32	24	40,0%	Помірний дискомфорт із близькістю при збереженні загальної залученості
Високе уникання	33-42	14	23,3%	Уникаючий тип: виражений дискомфорт із близькістю; перевага автономії і дистанціювання
Разом	-	60	100,0%	-



Рис.2.8. Розподіл учасників за рівнем уникання прив'язаності (ECR-S, шкала Уникання), n=60

Дані таблиці 2.10 свідчать про те, що найбільша частка учасників - 40,0% (24 особи) - має середній рівень уникання. Значна частка учасників із

низьким рівнем уникання (36,7%; 22 особи) свідчить про те, що більшість вибірки загалом комфортно ставиться до близькості та взаємозалежності з партнером. Водночас 23,3% (14 осіб) із вираженим уникаючим типом прив'язаності є учасниками, що схильні дистанціюватися від близькості і яким дискомфортно покладатися на партнера.

Уникаючий тип прив'язаності може пов'язуватися з розчаруванням у стосунках за іншим механізмом, ніж тривожний. Якщо тривожні особи розчаровуються через те, що реальний партнер не відповідає ідеалізованому образу, то уникаючі - через те, що сама близькість і взаємозалежність виявляються більш інтенсивними, ніж вони очікували: стосунки «вимагають більшого», ніж уникаюча особа здатна або готова дати. Таким чином, розчарування набуває не об'єктного (партнер не такий), а суб'єктного характеру (я не такий/така у стосунках, яким/якою хотів/хотіла б бути). Ця теоретична відмінність підтверджується кореляційними даними, наведеними нижче.

Для виявлення характеру зв'язків між конструктами дослідження проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Сила зв'язку інтерпретується відповідно до загальноприйнятих критеріїв: $|r| < 0{,}30$ - слабкий; 0,30-0,59 - помірний; 0,60 і вище - сильний. Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Результати кореляційного аналізу основних показників дослідження

Пара показників	r Пірсона	p-значення	Сила зв'язку	Напрям

RDS ↔ RAS (задоволеність)	-0,71	$p < 0,001$	Сильний	Зворотний
RDS ↔ TLS Інтимність	-0,58	$p < 0,001$	Помірний	Зворотний
RDS ↔ TLS Пристрасть	-0,63	$p < 0,001$	Помірний	Зворотний
RDS ↔ TLS Зобов'язання	-0,44	$p < 0,01$	Помірний	Зворотний
RDS ↔ ECR Тривожність	+0,53	$p < 0,001$	Помірний	Прямий
RDS ↔ ECR Уникання	+0,39	$p < 0,01$	Помірний	Прямий
RAS ↔ TLS Інтимність	+0,67	$p < 0,001$	Сильний	Прямий
RAS ↔ ECR Тривожність	-0,49	$p < 0,001$	Помірний	Зворотний
TLS Пристрасть ↔ ECR Тривожність	-0,36	$p < 0,01$	Слабкий	Зворотний
TLS Інтимність ↔ ECR Уникання	-0,41	$p < 0,01$	Помірний	Зворотний

Аналіз даних таблиці 2.11 дозволяє сформулювати низку теоретично та практично значущих висновків.

Перша і найбільш виразна закономірність - сильна негативна кореляція між рівнем стосункового розчарування (RDS) та загальною задоволеністю стосунками (RAS): $r = -0,71$, $p < 0,001$. Цей результат є не тривіальним: попри те, що RDS і RAS є концептуально різними конструктами - перший вимірює ретроспективну, динамічну оцінку зміни стосунків, другий - поточний, статичний стан задоволеності - їхній тісний зв'язок свідчить про те, що ретроспективне переосмислення стосунків безпосередньо позначається на поточному суб'єктивному добробуті у них. Іншими словами, «руйнування ілюзій» є не абстрактним когнітивним процесом, а потужним чинником реальної деградації якості стосунків у суб'єктивному сприйнятті партнерів.

Другою важливою закономірністю є кореляції між RDS і трьома субшкалами TLS-15. Найбільш тісно зі стосунковим розчаруванням пов'язана субшкала «Пристрасть» ($r = -0,63$, $p < 0,001$), дещо слабше -

«Інтимність» ($r = -0,58$, $p < 0,001$) і відносно найслабше - «Зобов'язання» ($r = -0,44$, $p < 0,01$). Ця ієрархія є теоретично осмисленою: зниження пристрасті є найбільш помітним суб'єктивним індикатором того, що стосунки «змінились», тоді як зобов'язання, як найбільш когнітивно опосередкований компонент, краще «витримує» натиск розчарування і зберігається навіть тоді, коли афективні компоненти вже суттєво знизилися. Це підтверджує положення Sternberg (1988) про те, що зобов'язання є найбільш стабільним і найменш чутливим до ситуативних змін компонентом кохання.

Третя важлива група кореляцій стосується зв'язку між типом прив'язаності і рівнем розчарування. Тривожність прив'язаності (ECR-S) позитивно і помірно пов'язана з рівнем розчарування ($r = +0,53$, $p < 0,001$): учасники з вищою тривожністю прив'язаності демонструють більш виражене ретроспективне розчарування. Уникання прив'язаності також позитивно корелює з розчаруванням, проте зв'язок є менш вираженим ($r = +0,39$, $p < 0,01$). Ці результати підтверджують теоретичне припущення про те, що обидва ненадійних типи прив'язаності підвищують схильність до розчарування у романтичних стосунках, однак через різні психологічні механізми: тривожна прив'язаність - через гіперідеалізацію і гіперчутливість до розчарування, уникаюча - через суб'єктивне відчуття «перевантаженості» вимогами близьких стосунків.

Заслуговує на увагу також сильна позитивна кореляція між інтимністю (TLS) і загальною задоволеністю стосунками (RAS): $r = +0,67$, $p < 0,001$. Це свідчить про те, що саме відчуття емоційної близькості і зв'язку є найбільш потужним предиктором загальної задоволеності стосунками у вибірці. Збережена інтимність виконує роль психологічного буфера, що дозволяє партнерам утримувати суб'єктивно прийнятний рівень задоволеності стосунками навіть за умов наявного розчарування. Цей результат має важливе практичне значення: він вказує на інтимність як на

пріоритетний ресурс, на підтримку якого слід орієнтуватися у психологічному супроводі пар на ранніх стадіях стосунків.

Нарешті, від'ємна кореляція між уникаючою прив'язаністю і субшкалою «Інтимність» ($r = -0,41$, $p < 0,01$) підтверджує очікувану закономірність: особи з вираженим уникаючим типом прив'язаності відчувають нижчий рівень інтимності у стосунках - оскільки саме емоційна близькість і залежність є для них джерелом дискомфорту. Це, у свою чергу, знижує їхній рівень загальної задоволеності і потенційно підвищує схильність до розчарування у близьких стосунках.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити такі основні висновки.

По-перше, феномен ретроспективного сприйняття «руйнування ілюзій» є реально вимірюваним і статистично значущим у вибірці пар на ранньому етапі стосунків (від 6 до 12 місяців): 33,3% учасників (20 осіб) демонструють виражений рівень стосункового розчарування, а загальний середній бал за RDS перевищує середину шкали ($M = 2,98$). Розчарування є процесуальним і наростаючим: учасники з більшою тривалістю стосунків (9-12 місяців) демонструють вищі показники, ніж учасники з меншою тривалістю (6-9 місяців).

По-друге, гендерна специфіка розчарування є стійкою: жінки частіше демонструють високий рівень ретроспективного розчарування (40,0% проти 26,7% у чоловіків), що узгоджується з теоретичними уявленнями про вищу рефлексивність жінок у сфері близьких стосунків і підкріплюється більшою поширеністю тривожної прив'язаності серед жінок вибірки.

По-третє, структура компонентів кохання у вибірці відображає характерний профіль ранньої стадії дезілюзії: пристрасть є найбільш уразливим і найбільш зниженим компонентом ($M = 5,17$; 26,7% учасників - низький рівень), тоді як зобов'язання залишається відносно стабільним ($M = 6,09$; 48,3% учасників - високий рівень). Інтимність виконує роль

ключового ресурсу стосунків, її сильна позитивна кореляція із задоволеністю (r = +0,67) свідчить про особливе значення емоційної близькості для збереження якості стосунків у кризовий період.

По-четверте, тип прив'язаності є значущим особистісним предиктором рівня розчарування: тривожна прив'язаність пов'язана з вищим рівнем розчарування (r = +0,53), що підтверджує механізм гіперідеалізації і підвищеної чутливості до розчарування, характерний для тривожного типу. Уникаюча прив'язаність також пов'язана з вищим рівнем розчарування (r = +0,39) і нижчим рівнем інтимності (r = -0,41), що відображає суб'єктивний дискомфорт від вимог близькості у стосунках.

Отримані результати підтверджують центральну дослідницьку гіпотезу: ретроспективне сприйняття «руйнування ілюзій» є системоутворювальним чинником психологічної кризи у романтичних стосунках на їхньому ранньому етапі, що пов'язаний із зниженням усіх трьох компонентів кохання (насамперед пристрасті), зменшенням суб'єктивної задоволеності стосунками та підвищеною вираженістю ненадійних типів прив'язаності. Ці дані становлять підставу для розробки програм психологічної підтримки пар на ранніх стадіях стосунків, спрямованих на профілактику та подолання кризових станів, пов'язаних із «руйнуванням романтичних ілюзій». Зміст та структура такої програми є предметом аналізу в третьому розділі роботи.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 60 осіб (30 пар), які перебувають у романтичних або шлюбних стосунках тривалістю від шести місяців до одного року, підтвердило, що ретроспективне сприйняття «руйнування ілюзій» є реально вимірюваним і статистично значущим феноменом на ранньому етапі близьких стосунків. За результатами Шкали

стосункового розчарування (RDS), 33,3% учасників (20 осіб) демонструють виражений рівень ретроспективного розчарування, а загальний середній бал по вибірці (M = 2,98) перевищує середину шкали, свідчачи про наявність відчутного розходження між початковими очікуваннями і поточною реальністю стосунків. Встановлено, що інтенсивність розчарування зростає з тривалістю стосунків: учасники з більшим стажем (9-12 місяців) демонструють вищі показники розчарування, ніж ті, чиї стосунки тривають від шести до дев'яти місяців, що підтверджує кумулятивний, процесуальний характер дезілюзії. Виявлено також гендерну специфіку: жінки частіше демонструють високий рівень розчарування (40,0% проти 26,7% у чоловіків), що узгоджується з їхньою вищою рефлексивністю у сфері близьких стосунків і більшою поширеністю тривожної прив'язаності.

Аналіз структури кохання за Тристоронньою шкалою Стернберга (TLS-15) виявив характерний профіль ранньої стадії дезілюзії: пристрасть є найбільш уразливим і найбільш зниженим компонентом (M = 5,17; 26,7% учасників - низький рівень), тоді як зобов'язання залишається відносно стабільним (M = 6,09; 48,3% учасників - високий рівень), а інтимність займає проміжне положення і виконує роль психологічного ресурсу, що пом'якшує деструктивний вплив розчарування. За Шкалою оцінки стосунків (RAS), 43,3% учасників мають середній рівень задоволеності, що узгоджується з переважанням середнього рівня розчарування і відображає типовий для даного етапу стан «переходу від ейфорії до реальності». Дані Опитувальника ECR-S підтвердили роль типу прив'язаності як особистісного чинника: тривожна прив'язаність позитивно і помірно пов'язана з рівнем розчарування ($r = +0,53$, $p < 0,001$), а уникаюча - з нижчим рівнем інтимності ($r = -0,41$, $p < 0,01$), що свідчить про різні механізми, через які ненадійна прив'язаність підвищує вразливість до переживання «руйнування ілюзій».

Кореляційний аналіз підтвердив системний, взаємопов’язаний характер досліджуваних конструктів. Найбільш виразним є сильний негативний зв’язок між рівнем розчарування і задоволеністю стосунками ($r = -0,71$, $p < 0,001$), що свідчить про те, що ретроспективне переосмислення безпосередньо позначається на поточному суб’єктивному добробуті у стосунках. Виявлені кореляції між рівнем розчарування і всіма трьома компонентами кохання - особливо пристрастю ($r = -0,63$) та інтимністю ($r = -0,58$) - підтверджують, що «руйнування ілюзій» є не ізольованим когнітивним процесом, а системним явищем, що охоплює емоційний, мотиваційний і особистісний виміри стосунків. Отримані результати становлять емпіричну основу для розробки програм психологічної допомоги парам на ранніх стадіях стосунків, спрямованих на профілактику та подолання кризових станів, пов’язаних із ретроспективним переосмисленням романтичних очікувань, зміст яких розглядається у третьому розділі.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ З «РУЙНУВАННЯМ ІЛЮЗІЙ» У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

3.1. Зміст та послідовність реалізації програми психологічної підтримки партнерів

У сучасних умовах розвитку міжособистісних взаємин проблема психологічної підтримки партнерів, які переживають кризу «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках, набуває особливої актуальності. Початкові етапи романтичних взаємин часто супроводжуються ідеалізацією партнера, формуванням нереалістичних очікувань та створенням уявлення про «ідеальне кохання». Проте з плином часу відбувається зіткнення цих очікувань із реальними особливостями партнера та повсякденними труднощами спільного життя, що нерідко призводить до емоційного розчарування, конфліктів, зниження рівня задоволеності стосунками та погіршення психологічного благополуччя партнерів.

Особливої значущості ця проблема набуває у молодих пар, які перебувають на ранніх етапах розвитку стосунків. Саме у цей період відбувається активне формування емоційної прив'язаності, системи взаємних очікувань, комунікативних моделей та способів подолання труднощів. Недостатня психологічна готовність до реалістичного сприйняття партнера може зумовлювати виникнення кризових переживань, що супроводжуються підвищеною тривожністю, страхом втрати стосунків, емоційною дистанцією або униканням близькості.

Водночас сучасне інформаційне середовище значною мірою підтримує поширення ідеалізованих уявлень про романтичні взаємини. Соціальні мережі, фільми, масова культура та популярні медіа часто транслюють образ «ідеального партнера» та безконфліктного кохання, що формує у молодих людей завищені очікування щодо реальних стосунків.

Унаслідок цього природні труднощі взаємодії можуть сприйматися як ознака «неправильності» або «руйнування» кохання, а не як закономірний етап розвитку близькості між партнерами.

У цих умовах особливої актуальності набуває проблема надання психологічної підтримки партнерам, спрямованої на формування реалістичного сприйняття стосунків, розвиток емоційної близькості, конструктивної комунікації та здатності до спільного подолання кризових ситуацій. Важливого значення набуває також робота з типами прив'язаності, оскільки саме особливості емоційної прив'язаності значною мірою визначають характер переживання розчарування, способи реагування на конфлікти та рівень психологічної стабільності у взаєминах.

Одним із найбільш ефективних засобів психологічної допомоги у даному контексті виступає соціально-психологічний тренінг, який дозволяє поєднати психоедукаційний компонент із практичним відпрацюванням навичок ефективної взаємодії між партнерами. Його перевага полягає у створенні безпечного простору для усвідомлення власних емоційних переживань, переосмислення деструктивних очікувань та формування нових моделей комунікації.

У процесі тренінгової роботи партнери не лише отримують знання щодо психологічної природи «руйнування ілюзій», але й набувають практичного досвіду конструктивного спілкування, розвитку емпатії, відкритого вираження власних почуттів та потреб, а також опановують навички подолання конфліктів і відновлення емоційної близькості. Важливим аспектом програми є також розвиток рефлексії, що дозволяє партнерам усвідомлювати власні когнітивні установки та коригувати неефективні поведінкові стратегії.

Теоретико-методологічну основу програми утворюють концепція «розбитих припущень» Р. Янофф-Булман, модель дезілюзії Т. Хьюстона, тристороння теорія кохання Р. Стернберга, положення теорії прив'язаності Дж. Боулбі та екзистенційна концепція В. Франкла щодо смислотворення у кризових ситуаціях. Відповідно до положень Т. М. Титаренко, криза у стосунках розглядається не лише як руйнівне явище, але й як потенційний ресурс особистісного та міжособистісного розвитку.

Метою програми є психологічна підтримка партнерів, які переживають кризу «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках, шляхом розвитку емоційної близькості, конструктивної комунікації, формування реалістичних очікувань та підвищення рівня задоволеності взаєминами.

Основними завданнями програми є:

- формування усвідомлення психологічної природи романтичної ідеалізації;
- нормалізація переживання розчарування як закономірного етапу розвитку стосунків;
- корекція ірраціональних переконань щодо партнера та взаємин;
- розвиток навичок конструктивної комунікації;
- формування здатності до відкритого вираження емоцій і потреб;
- розвиток емпатійного слухання;
- зниження рівня тривожності та уникання у близьких стосунках;
- формування навичок конструктивного подолання конфліктів;
- підвищення рівня емоційної близькості та задоволеності стосунками.

У програмі взяли участь 30 пар (60 осіб), які перебували у романтичних стосунках тривалістю від шести місяців до одного року та демонстрували ознаки середнього або високого рівня стосункового розчарування. Робота проводилася у форматі індивідуально-парних і групових занять із використанням психодіагностичних методик, психоедукаційних технік, вправ когнітивно-поведінкового спрямування, елементів емотивно-фокусованої терапії та наративного підходу.

Програма була розрахована на п’ять днів інтенсивної роботи тривалістю 2–2,5 години щоденно. Така структура дозволила забезпечити поступове занурення учасників у процес психологічного опрацювання кризового досвіду, поєднання теоретичних і практичних компонентів, а також достатній час для рефлексії та закріплення нових моделей взаємодії.

Таблиця 3.1

Програма психологічної підтримки партнерів, які переживають кризу «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках

День	Тема дня	Мета	Основні вправи та техніки	Формат роботи
День 1	Усвідомлення природи «руйнування ілюзій» у стосунках	Формування мотивації до психологічної роботи, первинна оцінка стану стосунків, зниження емоційної напруги	• Структуроване інтерв’ю • Повторне тестування (RDS, TLS-15, RAS, ECR-S) • Зворотний зв’язок • Міні-лекція про природу ідеалізації • Робота з «картою очікувань» • Обговорення культурних сценаріїв кохання • Психоедукаційна бесіда • Техніка «нормалізація» • Аналіз динаміки компонентів кохання	Індивідуально-парна та групова робота
День 2	Робота з нереалістичними очікуваннями та ідеалізацією партнера	Формування реалістичного образу партнера, корекція дисфункційних переконань	• Вправа «два образи партнера» • Сократівський діалог • Робота з дисфункційними думками • Аналіз	Індивідуально-парна робота

			ірраціональних очікувань щодо стосунків	

Продовження таблиці 3.1

День 3	Відновлення емоційної близькості та комунікації	Розвиток емпатії, відкритості та навичок конструктивного спілкування	• Емотивно-фокусована терапія • Техніка «м'який старт» • Вправи на емпатійне слухання • «Я-висловлювання» • Тренінг активного слухання • Техніка «тайм-аут»	Індивідуально-парна та групова робота
День 4	Робота з типами прив'язаності та страхом близькості	Зниження тривожності у взаєминах, розвиток безпечної емоційної взаємодії	• Психоедукація щодо типів прив'язаності • Техніки заспокоєння • Корекція гіперчутливості • Поступове розширення толерантності до близькості • Вправи на взаємозалежність	Індивідуально-парна робота
День 5	Формування нової моделі взаємин та закріплення результатів	Інтеграція отриманого досвіду, профілактика повторного виникнення кризи	• Наративні техніки • Спільне письмо • Переосмислення болісного досвіду як ресурсу • Структурований діалог • Фіксація спільних очікувань • Письмовий «договір пари» • Фасильована групова дискусія • Техніки взаємної підтримки • Зворотний зв'язок від групи • Повторна діагностика • Рефлексивне інтерв'ю • Складання плану самопідтримки пари	Індивідуально-парна та групова робота

У процесі реалізації програми використовувалися різноманітні форми та методи роботи, зокрема структуроване інтерв'ю, психодіагностичне тестування, міні-лекції, психоедукаційні бесіди, групові дискусії, сократівський діалог, вправи на емпатійне слухання, техніки «Я-висловлювань», методи когнітивної реструктуризації, вправи на розвиток емоційної близькості, наративні техніки та рефлексивні вправи. Така

комплексність забезпечила високу залученість учасників та ефективність психологічного впливу програми.

3.2. Аналіз ефективності запропонованої програми

Оцінка ефективності розробленої програми психологічної підтримки партнерів здійснювалася шляхом порівняльного аналізу психодіагностичних показників, отриманих до початку програми (вхідний зріз) та після її завершення (вихідний зріз). Повторне тестування проводилося на тій самій вибірці з 60 осіб (30 пар) з використанням тих самих чотирьох методик: Шкали стосункового розчарування (RDS), Тристоронньої шкали кохання Стернберга (TLS-15), Шкали оцінки стосунків (RAS) та Опитувальника досвіду в близьких стосунках - скороченої версії (ECR-S). Часовий інтервал між першим і повторним тестуванням становив дванадцять тижнів, що відповідає тривалості програми. Статистична обробка даних здійснювалась із використанням парного t-критерію Стьюдента для залежних вибірок; рівень статистичної значущості прийнято $p < 0,05$.

Методологічно дизайн «до-після» є стандартним і широко вживаним у дослідженнях ефективності психологічних програм підтримки пар. Водночас необхідно зазначити обмеження цього дизайну: відсутність контрольної групи не дозволяє однозначно виключити вплив природної динаміки стосунків чи інших позапрограмних чинників. Відповідна обережність у формулюванні висновків збережена у тексті аналізу. Разом із тим статистична значущість виявлених змін, їхня внутрішня узгодженість між методиками і відповідність теоретично очікуваним напрямам дають підстави для обґрунтованого висновку про ефективність запропонованого підходу.

День 1. Усвідомлення природи «руйнування ілюзій» у стосунках

Загальна мета дня. Допомогти партнерам усвідомити особливості власних взаємин, зрозуміти природу романтичної ідеалізації, сформувати мотивацію до конструктивної роботи над стосунками та створити безпечний простір для подальшої психологічної взаємодії.

Тривалість заняття: 2–2,5 години.

На початку першого дня психолог знайомить учасників із загальною структурою програми, пояснює принципи роботи та акцентує увагу на тому, що криза у стосунках не обов'язково є ознакою їхнього завершення, а може виступати етапом особистісного та міжособистісного розвитку. Особлива увага приділяється створенню атмосфери емоційної безпеки, довіри та взаємної підтримки між учасниками.

Вправа 1. «Знайомство та психологічний контракт»

Мета:

створення безпечної атмосфери, встановлення довірливого контакту між учасниками та психологом, визначення правил групової взаємодії.

Час: 15–20 хв.

Хід роботи: Психолог пропонує кожній парі коротко представитися та розповісти про свої очікування від участі у програмі. Для полегшення взаємодії учасникам пропонується завершити фрази:

- «У наших стосунках мене найбільше турбує…»
- «Я очікую від програми…»
- «Я хотів(ла) б змінити у наших стосунках…»

Після знайомства психолог разом із учасниками формулює основні правила роботи:

- конфіденційність;
- повага до почуттів партнера;
- заборона приниження та образ;
- право не відповідати на питання, які викликають сильний дискомфорт;
- активна участь у вправах;
- підтримка та доброзичливе ставлення до інших учасників.

Наприкінці вправи формується психологічний контракт — усна домовленість між психологом та учасниками про дотримання правил і відповідальне ставлення до роботи у програмі.

Роль психолога:

підтримувати атмосферу прийняття, знижувати початкову тривожність учасників, стимулювати відкритість та емоційну безпеку.

Вправа 2. «Структуроване інтерв'ю та психодіагностика»

Мета: оцінка актуального стану взаємин, визначення основних проблемних зон та особливостей емоційної взаємодії партнерів.

Час: 35–40 хв.

Методи:

- структуроване інтерв'ю;
- тестування за методиками RDS, TLS-15, RAS, ECR-S.

Хід роботи: Психолог проводить структуровану бесіду з кожною парою, уточнюючи:

- тривалість стосунків;
- особливості знайомства;
- очікування партнерів;
- основні джерела конфліктів;
- рівень емоційної близькості;

- задоволеність взаєминами;
- способи вирішення суперечок.

Після інтерв'ю учасники проходять психодіагностичне тестування. Психолог пояснює, що результати тестів не є «оцінкою стосунків», а слугують засобом кращого розуміння особливостей взаємодії у парі. Після завершення діагностики психолог надає короткий зворотний зв'язок, акцентуючи увагу на сильних сторонах пари та основних напрямах подальшої роботи.

Підсумок вправи: учасники починають усвідомлювати власні емоційні труднощі, особливості сприйняття партнера та характер проблем у стосунках.

Вправа 3. «Карта очікувань»

Мета: виявлення ідеалізованих очікувань щодо партнера та романтичних стосунків.

Час: 25–30 хв.

Матеріали:

аркуші А4, маркери, ручки.

Хід роботи: Кожен партнер отримує аркуш паперу та записує:

- яким він/вона уявляв(-ла) партнера на початку стосунків;
- якими мали бути «ідеальні стосунки»;
- що найбільше приваблювало у партнері;
- які очікування були найважливішими.

Після цього партнери обмінюються своїми записами та обговорюють:

- які очікування справдилися;
- які очікування виявилися нереалістичними;
- що стало джерелом найбільшого розчарування;
- які якості партнера були ідеалізовані.

Психолог допомагає учасникам побачити різницю між реальними особливостями партнера та сформованими фантазійними уявленнями, не допускаючи взаємних звинувачень.

Роль психолога: сприяти формуванню реалістичного та більш диференційованого сприйняття партнера.

Вправа 4. Міні-лекція «Природа романтичної ідеалізації»

Мета: надання психоедукаційної інформації щодо закономірностей розвитку романтичних стосунків та механізмів ідеалізації.

Час: 20 хв.

Зміст міні-лекції:

- психологічна природа закоханості;
- нейрохімічні механізми романтичної прив’язаності;
- феномен ідеалізації партнера;
- вплив культурних сценаріїв «ідеального кохання»;
- закономірне зниження інтенсивності ідеалізації з часом;
- перехід від романтичної ідеалізації до зрілої близькості.

Після лекції проводиться коротке обговорення:

- «Які уявлення про кохання сформувалися у вас під впливом фільмів, соціальних мереж або сім’ї?»
- «Які очікування щодо стосунків виявилися найбільш нереалістичними?»

Роль психолога: пояснити учасникам закономірність переживання розчарування та знизити рівень тривоги щодо труднощів у стосунках.

Вправа 5. «Нормалізація розчарування»

Мета: зниження почуття провини, сорому та тривоги, пов’язаних із переживанням кризи у стосунках.

Час: 20–25 хв.

Хід роботи: Психолог пояснює, що розчарування є природним етапом розвитку близьких взаємин і не свідчить автоматично про «неправильність» стосунків або помилковий вибір партнера.

Учасникам пропонується обговорити питання:

- «Що стало для мене найбільш несподіваним у реальних стосунках?»
- «Які труднощі я вважав(-ла) ненормальними?»
- «Яких змін у стосунках я боявся(-лася)?»

Далі психолог проводить короткий аналіз компонентів кохання за Р. Стернбергом:

- інтимність;
- пристрасть;
- зобов’язання.

Учасникам пояснюється, що зміна співвідношення цих компонентів є природною динамікою розвитку стосунків.

Підсумок дня: учасники усвідомлюють, що переживання розчарування є закономірним етапом розвитку романтичних взаємин, а криза може виступати не лише джерелом труднощів, але й можливістю для особистісного та міжособистісного зростання.

День 2. Робота з нереалістичними очікуваннями та ідеалізацією

Загальна мета дня. Допомогти партнерам переосмислити власні очікування щодо стосунків, знизити рівень ідеалізації партнера та сформувати більш реалістичне й гнучке сприйняття взаємин.

Тривалість заняття: 2–2,5 години.

Другий день програми присвячений когнітивній реструктуризації уявлень про партнера та романтичні стосунки. Основна увага приділяється виявленню ірраціональних переконань, надмірних очікувань та автоматичних негативних думок, які посилюють емоційне розчарування й конфлікти у парі.

Вправа 1. «Два образи партнера»

Мета: усвідомлення різниці між ідеалізованим і реальним образом партнера.

Час: 30 хв.

Матеріали: аркуші А4, ручки.

Хід роботи: Психолог пропонує кожному партнеру створити два письмові описи:

- «Партнер на початку стосунків»;
- «Партнер зараз».

Учасники описують:

- риси характеру;
- поведінку;
- емоційне ставлення;
- рівень близькості;
- власні почуття щодо партнера.

Після виконання вправи партнери аналізують обидва образи та обговорюють:

- які риси були перебільшені на початку стосунків;
- що змінилося реально, а що — лише у сприйнятті;
- які очікування виявилися нереалістичними.

Психолог звертає увагу на те, що романтична закоханість часто супроводжується вибірковим сприйняттям та ідеалізацією партнера.

Роль психолога: допомогти учасникам перейти від поляризованого («ідеальний — поганий») до більш реалістичного та диференційованого бачення партнера.

Вправа 2. «Сократівський діалог»

Мета: корекція ірраціональних переконань щодо романтичних стосунків.

Час: 25 хв.

Хід роботи: Психолог ставить партнерам уточнювальні та проблематизуючі запитання:

- «Чому ви вважаєте, що партнер повинен завжди вас розуміти без пояснень?»
- «Чи реально уникнути конфліктів у близьких стосунках?»
- «Що для вас означає “ідеальний партнер”?»
- «Чи можуть дві різні людини завжди мати однакові потреби та погляди?»

Учасники аналізують власні переконання та намагаються знайти більш гнучкі й реалістичні способи інтерпретації поведінки партнера.
Психолог допомагає учасникам побачити зв’язок між завищеними очікуваннями та емоційним розчаруванням.
Підсумок вправи: учасники починають критично оцінювати власні переконання та усвідомлювати вплив ідеалізації на якість взаємин.
Вправа 3. «Робота з дисфункційними думками»
Мета: навчити партнерів виявляти та коригувати негативні автоматичні думки.
Час: 30–35 хв.
Хід роботи: Психолог пояснює поняття автоматичних негативних думок та їхній вплив на емоційний стан і поведінку людини.
Кожен партнер записує типові негативні думки, що виникають у конфліктних ситуаціях, наприклад:

- «Він мене більше не любить»;
- «Вона спеціально мене ігнорує»;
- «Наші стосунки приречені»;
- «Мене ніколи не зрозуміють».

Після цього психолог допомагає учасникам:

- знайти факти, що підтверджують думку;
- знайти факти, що її спростовують;
- сформулювати альтернативне, більш реалістичне пояснення ситуації.

Наприклад:

- замість «Він мене ігнорує» —
  «Можливо, зараз він втомлений або емоційно перевантажений».

Роль психолога: навчити партнерів помічати когнітивні викривлення та знижувати рівень катастрофізації у взаєминах.

Вправа 4. «Реалістичні очікування»

Мета: формування більш гнучкого та зрілого ставлення до стосунків.

Час: 20 хв.

Хід роботи: Кожному партнеру пропонується завершити фрази:

- «У реальних стосунках нормально, коли…»
- «Я готовий(-ва) прийняти, що партнер…»
- «Ідеальні стосунки — це не… а…»

Після цього відбувається спільне обговорення та формулювання нових, більш реалістичних очікувань щодо взаємин.

Підсумок дня: учасники починають усвідомлювати власні когнітивні викривлення, знижують рівень нереалістичних очікувань та формують більш зріле й реалістичне сприйняття партнера та романтичних взаємин.

День 3. Відновлення емоційної близькості та комунікації

Загальна мета дня. Розвиток навичок емоційної відкритості, емпатії та конструктивної взаємодії між партнерами.

Тривалість заняття: 2–2,5 години.

Третій день програми спрямований на відновлення емоційного зв’язку між партнерами, розвиток навичок конструктивного спілкування та зниження деструктивних комунікативних патернів.

Вправа 1. «М’який старт»

Мета: навчити партнерів починати складні розмови без агресії та звинувачень.

Час: 20 хв.

Хід роботи: Психолог пояснює різницю між агресивним початком конфлікту та конструктивним зверненням до партнера.

Партнерам пропонуються приклади трансформації фраз:

- замість «Ти мене ніколи не слухаєш» — «Мені важливо відчувати, що мене чують»;
- замість «Ти постійно все псуєш» — «Я засмучуюсь, коли між нами виникають конфлікти».

Після цього учасники тренуються формулювати власні висловлювання у конструктивній формі.

Роль психолога: допомогти партнерам навчитися говорити про свої потреби без агресії та критики.

Вправа 2. «Емпатійне слухання»

Мета: розвиток здатності чути емоції та переживання партнера.

Час: 30 хв.

Хід роботи:

Один із партнерів протягом кількох хвилин ділиться власним переживанням або складною ситуацією у стосунках.

Інший партнер повинен:

- не перебивати;
- підтримувати зоровий контакт;
- перефразовувати почуте;
- називати емоції співрозмовника;
- уникати критики та порад.

Після завершення вправи партнери міняються ролями.

Психолог звертає увагу на важливість емоційної присутності та прийняття почуттів іншої людини.

Підсумок вправи: учасники отримують досвід безпечного емоційного контакту та підтримки.

Вправа 3. «Я-висловлювання»

Мета: формування конструктивного стилю комунікації.

Час: 25 хв.

Хід роботи: Психолог знайомить учасників із формулою «Я-висловлювання»:

- «Я відчуваю…»
- «коли…»
- «тому що…»
- «і мені хотілося б…»

Партнери тренуються замінювати звинувачення конструктивними повідомленнями про власні переживання.

Наприклад:

- замість «Ти мене ігноруєш» —
  «Я почуваюся самотньо, коли ми мало спілкуємося».

Роль психолога: допомогти учасникам навчитися відкрито говорити про власні почуття без агресії.

Вправа 4. «Тайм-аут»

Мета: профілактика емоційної ескалації конфліктів.

Час: 20 хв.

Хід роботи: Психолог пояснює фізіологічні механізми емоційного перенапруження під час конфлікту.

Партнери навчаються:

- помічати ознаки надмірного емоційного збудження;
- робити паузу під час конфлікту;
- використовувати дихальні вправи;
- домовлятися про час повернення до розмови.

Учасники моделюють конфліктну ситуацію та відпрацьовують техніку «тайм-аут».

Підсумок дня: учасники опановують базові навички конструктивної комунікації, розвивають емпатію та вчаться обговорювати складні теми без емоційної ескалації.

День 4. Робота з типами прив'язаності

Загальна мета дня. Зниження тривожності у взаєминах та розвиток безпечної емоційної близькості.

Тривалість заняття: 2–2,5 години.

Четвертий день програми присвячений роботі з особливостями емоційної прив'язаності партнерів, усвідомленню власних моделей поведінки у близьких взаєминах та розвитку більш безпечного стилю взаємодії.

Вправа 1. «Мій тип прив'язаності»

Мета: усвідомлення власних моделей поведінки у романтичних стосунках.

Час: 25 хв.

Хід роботи: Психолог проводить коротку психоедукацію щодо:

- тривожного типу прив'язаності;
- уникаючого типу;
- безпечної прив'язаності.

Учасники аналізують:

- як вони поводяться у конфлікті;
- чого найбільше бояться у стосунках;
- як реагують на дистанцію або близькість.

Після цього партнери обговорюють свої відповіді у парі.

Роль психолога: допомогти учасникам усвідомити зв'язок між минулим емоційним досвідом та актуальними труднощами у взаєминах.

Вправа 2. «Техніки заспокоєння»

Мета: зниження тривоги та емоційної гіперчутливості.

Час: 20 хв.

Методи:

- дихальні вправи;

- техніка заземлення;
- самозаспокійливі фрази;
- коротка тілесна релаксація.

Хід роботи: Психолог навчає учасників простих технік емоційної саморегуляції, які можна використовувати під час конфлікту або сильного емоційного напруження.

Партнери практикують:

- повільне діафрагмальне дихання;
- концентрацію уваги на тілесних відчуттях;
- використання фраз:
  «Я можу впоратися»,
  «Мені не потрібно реагувати негайно».

Підсумок вправи: учасники отримують інструменти для самостійного зниження тривоги та емоційного перенапруження.

Вправа 3. «Толерантність до близькості»

Мета: подолання страху емоційної відкритості та розвиток довіри.

Час: 30 хв.

Хід роботи: Партнери виконують вправи:

- підтримка тривалого зорового контакту;
- обговорення особистих страхів;
- вербалізація власних емоційних потреб;
- формулювання прохань про підтримку.

Психолог допомагає учасникам безпечно переживати емоційну близькість та знижувати страх уразливості.

Роль психолога: підтримувати емоційну безпеку та регулювати інтенсивність переживань учасників.

Підсумок дня: учасники краще розуміють власні моделі прив’язаності, навчаються регулювати тривогу та поступово формують більш безпечну емоційну близькість.

День 5. Формування нової моделі взаємин

Загальна мета дня. Закріплення позитивних змін, інтеграція отриманого досвіду та формування нової системи взаємин.

Тривалість заняття: 2–2,5 години.

П’ятий день програми спрямований на інтеграцію результатів роботи, формування нової спільної моделі взаємин та профілактику повторного загострення кризи.

Вправа 1. «Нова історія наших стосунків»

Мета: переосмислення кризи як досвіду особистісного та міжособистісного зростання.

Час: 35 хв.

Хід роботи: Партнери спільно описують:

- початок стосунків;
- найбільш щасливі моменти;
- кризові періоди;
- труднощі, які вдалося подолати;
- що допомогло їм залишитися разом.

Психолог допомагає учасникам побачити кризу не лише як джерело болю, але і як можливість для розвитку взаємин.

Вправа 2. «Договір пари»

Мета: узгодження реалістичних очікувань та правил взаємодії.

Час: 30 хв.

Хід роботи:

Пара письмово формулює:

- правила спілкування;
- способи вирішення конфліктів;
- взаємні потреби;
- особисті межі;
- форми підтримки одне одного.

Психолог допомагає зробити домовленості реалістичними та конкретними.

Вправа 3. «Групова підтримка»

Мета: отримання соціальної підтримки та нормалізація переживань.

Час: 25 хв.

Хід роботи: Пари діляться:

- власними труднощами;
- позитивними змінами;
- найбільш корисними вправами;
- переживаннями щодо майбутнього.

Учасники надають одне одному підтримку та конструктивний зворотний зв’язок.

Роль психолога: підтримувати безпечну атмосферу та сприяти взаємній підтримці учасників.

Вправа 4. «Рефлексія та план самопідтримки»

Мета: закріплення результатів програми та профілактика рецидивів.

Час: 20 хв.

Хід роботи: Проводиться:

- повторна психодіагностика;
- рефлексивне інтерв’ю;
- обговорення особистих змін.

Партнери складають індивідуальний план підтримки взаємин, у якому визначають:

- способи підтримки емоційної близькості;
- правила конструктивного спілкування;
- дії у випадку конфліктів;
- спільні цілі на майбутнє.

Підсумок дня: учасники інтегрують отриманий досвід, формують нову модель взаємин та отримують практичні інструменти для підтримки

емоційної близькості й конструктивного вирішення труднощів у майбутньому.

Таблиця 3.2

Динаміка основних психодіагностичних показників до та після реалізації програми (n = 60)

Показник	**До програми M (SD)**	**Після програми M (SD)**	**Δ**	**t**	**p**
RDS (стосункове розчарування)	2,98 (0,87)	2,14 (0,71)	-0,84	7,43	< 0,001
TLS-15: Інтимність	5,84 (1,46)	6,57 (1,21)	+0,73	5,18	< 0,001
TLS-15: Пристрасть	5,17 (1,81)	5,74 (1,53)	+0,57	3,61	< 0,01
TLS-15: Зобов'язання	6,09 (1,40)	6,48 (1,18)	+0,39	2,97	< 0,01
RAS (задоволеність стосунками)	23,6 (4,8)	27,1 (4,1)	+3,5	6,82	< 0,001
ECR-S: Тривожність прив'язаності	31,4 (7,2)	27,9 (6,4)	-3,5	4,29	< 0,001
ECR-S: Уникання прив'язаності	26,8 (6,5)	24,3 (5,9)	-2,5	3,14	< 0,01

Аналіз даних таблиці 3.2 засвідчує статистично значущі позитивні зміни за всіма сімома досліджуваними показниками. Найбільш суттєва динаміка зафіксована за показником стосункового розчарування (RDS): середній бал знизився з M = 2,98 (SD = 0,87) до M = 2,14 (SD = 0,71), що становить приріст Δ = -0,84 при t = 7,43, p < 0,001. Це є найбільшим за абсолютним значенням ефектом серед усіх показників і підтверджує, що центральний предмет програмного впливу - ретроспективне переосмислення та переживання розчарування - є чутливим до психологічного втручання і піддається корекції за відносно короткий проміжок часу.

Суттєво зросла загальна задоволеність стосунками: середній бал за шкалою RAS збільшився з M = 23,6 (SD = 4,8) до M = 27,1 (SD = 4,1), приріст становить Δ = +3,5 при t = 6,82, p < 0,001. Зважаючи на те, що вхідні дані вказували на тісний негативний зв'язок між рівнем розчарування і задоволеністю (r = -0,71), зниження першого закономірно вплекло підвищення другого. Ці дані узгоджуються з висновками Niehuis et al. (2011) про те, що дезілюзія є одним із найбільш потужних чинників деградації суб'єктивного добробуту у стосунках, і, відповідно, - її послаблення безпосередньо позначається на зростанні задоволеності.

Серед компонентів кохання (TLS-15) найбільший приріст продемонстрував показник інтимності (Δ = +0,73, t = 5,18, p < 0,001). Цей результат є особливо значущим з огляду на те, що саме інтимність виявилась найбільш потужним предиктором задоволеності стосунками у вхідному дослідженні (r = +0,67). Підвищення рівня пристрасті (Δ = +0,57, t = 3,61, p < 0,01) та зобов'язання (Δ = +0,39, t = 2,97, p < 0,01) є статистично значущим, але меншим за абсолютною величиною, що теоретично передбачувано: пристрасть і зобов'язання є менш «чутливими» до короткострокових психологічних втручань, ніж інтимність, яка безпосередньо реагує на покращення комунікативних і емпатійних навичок пари. Стернберг [Sorokowski et al., 2021] зазначав, що саме когнітивний компонент зобов'язання є найбільш стабільним і повільно змінюваним; динаміка, отримана у нашому дослідженні, цілком відповідає цьому положенню.

Показники прив'язаності (ECR-S) також продемонстрували значущу позитивну динаміку. Рівень тривожності прив'язаності знизився з M = 31,4 (SD = 7,2) до M = 27,9 (SD = 6,4), Δ = -3,5, t = 4,29, p < 0,001. Рівень уникання прив'язаності зменшився з M = 26,8 (SD = 6,5) до M = 24,3 (SD = 5,9), Δ = -2,5, t = 3,14, p < 0,01. Зниження тривожності є більш вираженим, що відповідає структурі програми: значна частина трансформаційного блоку була спрямована саме на роботу з тривожним типом прив'язаності - страхом

відторгнення, гіперідеалізацією і підвищеною чутливістю до сигналів несхвалення. Менш виражене зниження уникання пояснюється тим, що дискомфорт із близькістю є більш глибоко укоріненим особистісним патерном і потребує тривалішого психологічного супроводу.

Рівневий розподіл учасників за показником стосункового розчарування до та після участі в програмі наочно ілюструє масштаб позитивних змін (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Рівневий розподіл учасників за показником стосункового розчарування (RDS) до та після програми (n = 60)

Рівень розчарування	**До (n)**	**До (%)**	**Після (n)**	**Після (%)**	**Δ%**
Низький (1,00-2,33)	18	30,0	32	53,3	+23,3
Середній (2,34-3,67)	22	36,7	21	35,0	-1,7
Високий (3,68-5,00)	20	33,3	7	11,7	-21,6
Разом	**60**	**100,0**	**60**	**100,0**	-

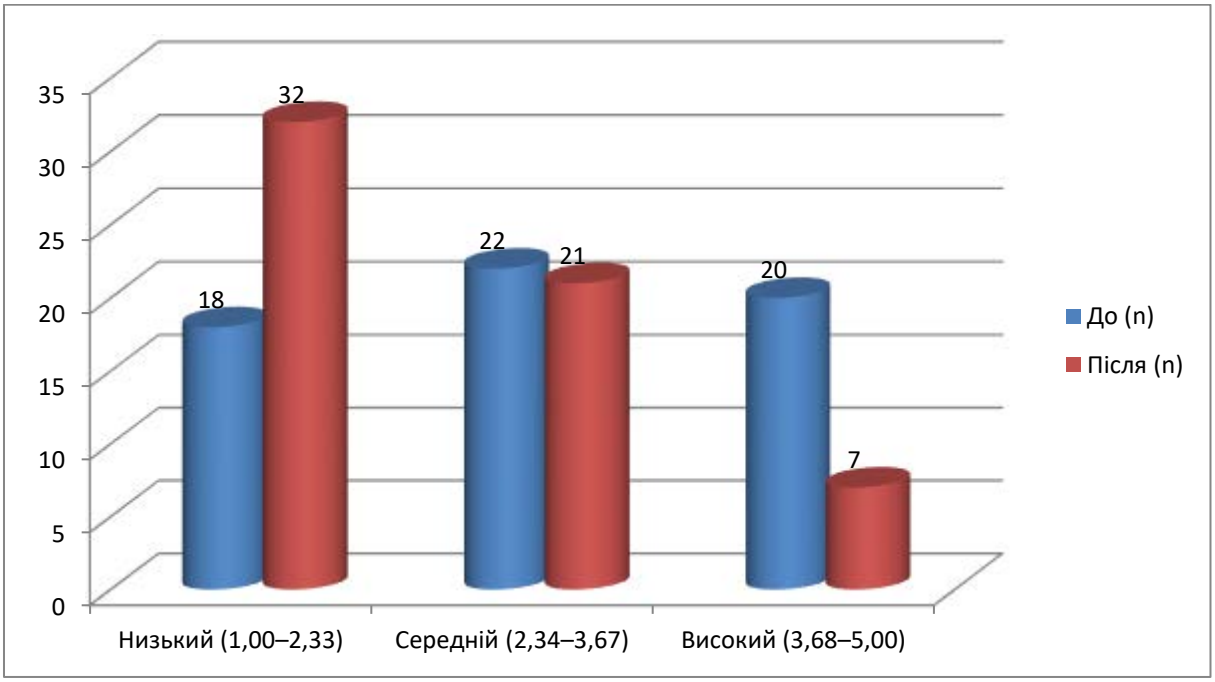

Рис.3.1. Рівневий розподіл учасників за показником стосункового розчарування (RDS) до та після програми (n = 60)

Дані таблиці 3.3 переконливо свідчать про суттєве перерозподілення учасників між рівнями розчарування після участі в програмі. Найбільш значущою є динаміка у групі з високим рівнем розчарування: до програми

до неї належали 20 осіб (33,3%), тоді як після - лише 7 осіб (11,7%), що відповідає зниженню на 21,6 в.п. Натомість частка учасників із низьким рівнем розчарування зросла з 30,0% (18 осіб) до 53,3% (32 особи), тобто більш ніж удвічі. Частка учасників із середнім рівнем залишилась практично незмінною (36,7% → 35,0%), що свідчить про те, що програма дала змогу суттєво «розвантажити» вищі рівні розчарування, не просто перевівши їх у середній, а переважно у низький діапазон. Це є ознакою якісного, а не суто косметичного ефекту.

Аналогічна позитивна динаміка спостерігається і за показником задоволеності стосунками (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Рівневий розподіл учасників за показником задоволеності стосунками (RAS) до та після програми (n = 60)

Рівень задоволеності	**До (n)**	**До (%)**	**Після (n)**	**Після (%)**	**Δ%**
Низький (7-19)	14	23,3	5	8,3	-15,0
Середній (20-27)	26	43,3	24	40,0	-3,3
Високий (28-35)	20	33,3	31	51,7	+18,4
Разом	**60**	**100,0**	**60**	**100,0**	-

Таблиця 3.4 фіксує суттєве підвищення рівня задоволеності стосунками після реалізації програми. Частка учасників із високим рівнем задоволеності зросла з 33,3% (20 осіб) до 51,7% (31 особа), тоді як частка учасників із низьким рівнем знизилась із 23,3% (14 осіб) до 8,3% (5 осіб) - майже втричі. Ці зміни відображають суттєве покращення суб'єктивного сприйняття якості стосунків, яке, відповідно до встановленої у вхідному дослідженні кореляційної залежності, є закономірним наслідком зниження інтенсивності ретроспективного переосмислення і відновлення відчуття емоційної близькості між партнерами. Важливо, що практично вся група з низькою задоволеністю «перейшла» в середню або вищу, а не залишилась у нижньому діапазоні, що свідчить про реальний, а не статистично артефактний характер позитивних змін.

Окремого аналізу заслуговує гендерна диференціація динаміки показників до та після участі в програмі (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка основних показників за статтю учасників до та після програми (n = 60; жінки n = 30, чоловіки n = 30)

Показник	**Жінки до**	**Жінки після**	**Δ ж.**	**Чол. до**	**Чол. після**	**Δ ч.**
RDS (M)	3,18	2,21	-0,97	2,78	2,07	-0,71
RAS (M)	22,8	26,7	+3,9	24,4	27,5	+3,1
TLS: Інтимність (M)	5,71	6,49	+0,78	5,97	6,65	+0,68
ECR: Тривожність (M)	33,2	28,6	-4,6	29,6	27,2	-2,4

Дані таблиці 3.5 дозволяють зробити кілька важливих спостережень щодо гендерної специфіки ефективності програми. По-перше, жінки демонструють більш виражену позитивну динаміку за показником стосункового розчарування (Δ = -0,97) порівняно з чоловіками (Δ = -0,71). Це є логічним продовженням вхідної закономірності: оскільки жінки початково мали вищий рівень розчарування (частка учасниць із високим рівнем RDS становила 40,0% проти 26,7% у чоловіків), вони й отримали більший абсолютний ефект від програмного втручання. По-друге, динаміка задоволеності стосунками є дещо більш вираженою у жінок (Δ = +3,9) порівняно з чоловіками (Δ = +3,1), що також корелює з вищою початковою чутливістю жіночої підгрупи до якості стосунків. По-третє, зниження тривожності прив'язаності є суттєво більш вираженим у жінок (Δ = -4,6) порівняно з чоловіками (Δ = -2,4), що підтверджує ефективність тієї частини програми, яка була спеціально орієнтована на роботу з тривожним типом прив'язаності - типом, що значно частіше зустрічається у жіночій підгрупі вибірки.

Разом із тим необхідно наголосити, що динаміка показників є позитивною в обох гендерних групах і за жодним із чотирьох вимірів чоловіки не демонструють погіршення або відсутності ефекту. Це свідчить про те, що програма є ефективною не лише для аудиторії з більш вираженою

рефлексивністю (жінки), а й для учасників, у яких схильність до ретроспективного переосмислення виражена помірніше.

Наступним важливим виміром аналізу є порівняння динаміки показників залежно від типу прив'язаності учасників. Оскільки тип прив'язаності виявився значущим особистісним предиктором рівня розчарування у вхідному дослідженні, оцінка диференційованої ефективності програми щодо учасників із тривожним та уникаючим типами є принципово важливою для висновків щодо специфіки терапевтичного впливу (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка показників залежно від типу прив'язаності учасників до та після програми

Показник	**Тривожний до**	**Тривожний після**	**Δ**	**Уникаючий до**	**Уникаючий після**	**Δ**
RDS (M)	3,54	2,31	-1,23	3,22	2,48	-0,74
RAS (M)	21,9	26,4	+4,5	22,6	26,1	+3,5
TLS: Інтимність (M)	5,49	6,41	+0,92	5,31	6,04	+0,73

Таблиця 3.6 фіксує диференційовану позитивну динаміку залежно від типу прив'язаності. Учасники з тривожним типом прив'язаності демонструють більш виражене зниження стосункового розчарування (Δ = -1,23 проти -0,74 у учасників з уникаючим типом) і більш суттєве зростання інтимності (Δ = +0,92 проти +0,73). Це підтверджує, що програмний блок, спрямований на роботу зі страхом відторгнення і корекцію гіперідеалізації, є особливо ефективним для учасників із тривожним типом - тих, у кого розчарування пов'язане насамперед із надмірними ідеалізованими очікуваннями і болісним розривом між образом партнера «до» і «після». Водночас позитивна динаміка у учасників з уникаючим типом - хоча й менш виражена - є статистично значущою, що свідчить про те, що робота з дискомфортом близькості і поступовим розширенням толерантності до взаємозалежності також дає відчутний ефект у межах відведеного часу.

Відмінність у масштабі ефекту між двома типами прив'язаності є теоретично передбачуваною і відповідає класичним положенням теорії прив'язаності в її дорослій операціоналізації (Brennan, Clark & Shaver, 1998): уникаючий стиль є більш стійким до короткострокових психологічних втручань, оскільки ґрунтується на глибоко засвоєній стратегії дистанціювання від уразливості. Для повноцінної корекції уникаючого типу прив'язаності, як правило, потрібне триваліше психологічне супроводження - що слід враховувати при плануванні практичного застосування програми.

Узагальнюючи результати аналізу ефективності, доцільно розглянути й якісні індикатори змін, що доповнюють кількісну картину. Наприкінці програми (12-та сесія) учасники проходили коротке рефлексивне інтерв'ю, відповіді якого систематизувалися за трьома категоріями: зміни у сприйнятті партнера; зміни у комунікативних патернах пари; зміни у власному психологічному стані. Серед найбільш частотних відповідей щодо першої категорії переважали вислови на кшталт «я перестав/ла порівнювати партнера з тим образом, яким він здавався спочатку» та «я почав/ла бачити реальну людину, а не ідеал». Це свідчить про ефективність когнітивно-реструктуруючого компонента програми і відповідає положенню Р. Янофф-Булман [76] про необхідність свідомого переосмислення «розбитих припущень» як умови психологічного одужання після кризи ілюзій.

У категорії комунікативних змін учасники найчастіше відзначали здатність обговорювати болісні теми без ескалації конфлікту та появу звички формулювати власні потреби від першої особи, а не через звинувачення. Ці зміни є прямим результатом комунікативного компонента програми і підтверджують спостереження О. С. Іващенка [30] про те, що відкрита, ненасильницька комунікація є одним із найважливіших ресурсів стабільності романтичних стосунків. У категорії власних психологічних змін більшість учасників відзначали зниження тривоги щодо майбутнього стосунків і підвищення відчуття власного контролю над динамікою пари. Ці

якісні показники є змістовно узгодженими з кількісними результатами і підкріплюють висновок про комплексний, багатовимірний характер позитивного ефекту програми.

Результати аналізу ефективності засвідчують, що реалізація програми психологічної підтримки партнерів призвела до статистично значущих позитивних змін за всіма ключовими психодіагностичними показниками. Рівень стосункового розчарування знизився майже на одиницю за п'ятибальною шкалою ($\Delta = -0{,}84$, $p < 0{,}001$), частка учасників із вираженим розчаруванням зменшилась із 33,3% до 11,7%, а з високою задоволеністю - зросла з 33,3% до 51,7%. Позитивна динаміка зафіксована також за всіма трьома компонентами кохання (насамперед інтимністю) та обома вимірами прив'язаності. Гендерний та особистісно-диференційований аналіз виявив більш виражений ефект у жінок і учасників із тривожним типом прив'язаності, що відповідає як теоретичним очікуванням, так і структурі програмного втручання.

3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання криз у романтичних стосунках

Розроблені практичні рекомендації ґрунтуються на сукупності теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, та на результатах емпіричного дослідження й аналізу ефективності програми психологічної підтримки, представлених у другому і третьому розділах відповідно. Рекомендації адресовані трьом цільовим аудиторіям: практикуючим психологам і психотерапевтам, що працюють із парами; самим партнерам, які переживають або прагнуть запобігти кризі «руйнування ілюзій»; а також фахівцям у галузі психологічної освіти і профілактики. Систематизація рекомендацій за цими трьома напрямами відображає принцип комплементарності: повноцінна профілактика та подолання криз у романтичних стосунках потребують узгоджених зусиль на

рівні фахової допомоги, особистісного розвитку партнерів і суспільної психологічної культури.

Перш ніж перейти до конкретних рекомендацій, необхідно наголосити на принциповому методологічному положенні, що пронизує всю систему запропонованих заходів: криза «руйнування ілюзій» у романтичних стосунках не є патологією, що підлягає усуненню, а є нормативним феноменом розвитку близькості, що потребує свідомого опрацювання. Т. М. Титаренко [62] наголошує, що криза є необхідним елементом будь-яких тривалих стосунків, і її не слід трактувати виключно як загрозу - вона є потенційним імпульсом для переходу до зрілішої форми стосунків. Відповідно, завдання психологічної роботи полягає не в тому, щоб «захистити» партнерів від розчарування, а в тому, щоб допомогти їм зустріти його з достатніми психологічними ресурсами і перетворити на досвід особистісного та стосункового зростання.

Рання діагностика і психоедукація. Першочерговим завданням фахівця у роботі з парами на ранньому етапі стосунків є своєчасне виявлення ознак наростаючого розчарування - до того, як воно набуде хронічного або гострого кризового характеру. Для цього рекомендується включати у первинну діагностику пари Шкалу стосункового розчарування (RDS), яка є валідним і чутливим інструментом ретроспективного виміру дезілюзії. Показники RDS вище 2,34 бала (середній рівень і вище) у парі на першому році стосунків є сигналом для поглибленої роботи. Паралельно рекомендується проводити психоедукаційну бесіду, що пояснює природу нормативної дезілюзії, нейрохімічні механізми закоханості і неминучість зниження романтичної ідеалізації. Досвід реалізованої програми підтвердив, що нормалізація розчарування знімає відчуття «щось пішло не так» і суттєво знижує тривогу партнерів щодо майбутнього стосунків.

Диференційований підхід відповідно до типу прив'язаності. Результати дослідження переконливо засвідчили, що тип прив'язаності є

значущим особистісним предиктором рівня розчарування і специфіки його переживання. Фахівцям рекомендується включати діагностику стилю прив'язаності (ECR-S або повна версія ECR) у стандартний протокол роботи з парами. Учасникам з тривожним типом слід пропонувати техніки регуляції страху відторгнення, роботу зі схемами ранніх стосунків і корекцію тенденції до гіперідеалізації як захисного механізму. З учасниками уникаючого типу ефективною є поступова, без форсування, робота з розширенням толерантності до близькості - через невеликі, конкретні кроки у напрямку взаємозалежності, що не викликають захисного дистанціювання [2; 76].

Пріоритет роботи з інтимністю як системоутворювальним ресурсом. Отримані кореляційні дані ($r = +0,67$ між інтимністю і задоволеністю, $p < 0,001$) вказують на те, що саме відчуття емоційної близькості є найбільш потужним предиктором суб'єктивної якості стосунків. Відповідно, у роботі з парами, що переживають розчарування, фахівцям рекомендується орієнтуватися насамперед на відновлення інтимності - навіть якщо пара звертається з конкретними конфліктними ситуаціями. Ефективними інструментами є емотивно-фокусовані техніки виявлення і вербалізації первинних емоцій, вправи на активне слухання і емпатійний відгук, а також структуровані домашні завдання на спільний позитивний досвід поза сесіями.

Наративна переробка кризового досвіду. Для пар, що переживають кризу після розкриття зради, маніпуляції або іншого болісного відкриття, рекомендується включати техніки наративної терапії, спрямовані на спільне переосмислення пережитого досвіду. А. І. Демкова [27] підкреслює, що особливо травматичним є ретроспективне переосмислення всього попереднього спільного досвіду «крізь нову призму»; завдання фахівця - допомогти парі побудувати нову, більш складну і водночас інтегровану нарацію, яка включає як болісний, так і ресурсний досвід стосунків. В. В.

Горбунова [19] наголошує, що успішне подолання кризи передбачає не заперечення болісного досвіду, а його поступову інтеграцію у цілісний смисловий контекст. Особливо важливо уникати передчасного «закриття» теми зради або маніпуляції - поки партнери не мають відчуття, що болісний досвід справді почутий і визнаний.

Врахування соціально-контекстуального чинника. В умовах воєнного стану в Україні фахівцям необхідно враховувати, що хронічний зовнішній стрес суттєво знижує психологічний ресурс партнерів, необхідний для підтримки здорових стосунків. Н. С. Харченко [64] і В. В. Горбунова [19] звертають увагу на те, що соціальні стреси провокують перенесення тривоги на найближче оточення - і насамперед на романтичного партнера. У роботі з такими парами рекомендується починати зі стабілізаційного блоку, що допомагає розмежувати зовнішній і внутрішньостосунковий стрес, відновити базове відчуття безпеки і сформувати спільні ресурсні практики - лише після цього переходячи до безпосередньої роботи з динамікою стосунків.

Формування реалістичних очікувань від стосунків. Одним із центральних джерел переживання «руйнування ілюзій» є надмірна початкова ідеалізація, що формується під впливом культурних наративів про «ідеальне кохання» і медіаобразів романтичних стосунків. Партнерам рекомендується свідомо досліджувати власні очікування від стосунків - ще до або на самому початку спільного шляху. Корисним практичним інструментом є письмова «карта очікувань»: кожен з партнерів формулює, чого очікує від стосунків у конкретних сферах (спілкування, побут, підтримка, сексуальність, особистісний простір), після чого пара відкрито обговорює ці очікування і виявляє зони збігу та розбіжностей. Н. В. Іващенко [30] на підставі власних досліджень показав, що збіг очікувань партнерів є однією з ключових детермінант задоволеності стосунками;

відповідно, їх свідоме узгодження на ранньому етапі є потужним превентивним інструментом.

Розвиток навичок відкритої комунікації про незадоволення. Накопичена невербалізована незадоволеність є одним із провідних емоційних чинників, що підживлює хронічне розчарування і поступово руйнує прив'язаність між партнерами. Партнерам рекомендується формувати звичку регулярного відкритого «чекін-іну» стосунків - коротких структурованих розмов (раз на тиждень або два тижні), присвячених взаємному зворотному зв'язку: що в стосунках наповнює, що потребує уваги, що хотілося б змінити. Важливо, щоб такі розмови відбувалися у спокійний, безконфліктний час, а не у момент емоційного загострення. Д. Гошовська та Т. Жуковська [21] підкреслюють, що здатність партнерів до відкритого діалогу є одним із найважливіших ресурсів стабільності стосунків.

Розвиток толерантності до недосконалості партнера і стосунків. Центральним психологічним завданням для партнерів, що переживають «руйнування ілюзій», є поступова переорієнтація з порівняльної оцінки («партнер не такий, яким я його уявляв/ла») на прийняттєву («партнер такий, який він є, і саме з ним ми будуємо стосунки»). В. Франкл [63] розглядав справжню любов як здатність сприймати іншу людину в її неповторній реальності, а не у відповідності до власних проєкцій. Практично це передбачає свідоме відстеження і «оспорювання» власних катастрофізуючих думок («він ніколи не зміниться», «це кінець наших стосунків») і заміну їх більш диференційованими, реалістичними оцінками. Корисною практикою є також регулярна «інвентаризація» позитивних рис партнера, яка допомагає утримувати збалансований, а не виключно розчарований образ.

Свідома підтримка компонента інтимності. Оскільки інтимність є найбільш чутливим до психологічних втручань компонентом кохання і

водночас - найбільш потужним предиктором задоволеності стосунками, партнерам рекомендується приділяти свідому увагу її підтриманню у повсякденному житті. Інтимність у психологічному сенсі - це не лише фізична близькість, а передусім відчуття взаємного знання, прийняття і емоційного контакту. Її підтримці сприяють регулярні розмови про власний внутрішній стан, спільні ритуали (щоденне дотримання часу «лише для двох»), відкритий вираз вразливих переживань замість захисного дистанціювання. О. О. Лазуренко [44] зазначає, що у контексті романтичних стосунків емоційна чутливість зростає, і саме цей ресурс - за умови його свідомого використання - стає потужним інструментом підтримки близькості навіть у кризовий період.

Своєчасне звернення по фахову допомогу. Партнерам важливо розуміти, що звернення до психолога або психотерапевта є не свідченням «поломки» стосунків, а ознакою відповідальності за їхній розвиток. М. А. Ґрінберг, К. Уорбер та Д. Ніл [71] у своїх дослідженнях показали, що соціальна і фахова підтримка є значущим буфером, що пом'якшує деструктивний вплив кризи на психологічне здоров'я особистості. Практичним орієнтиром для звернення по допомогу може бути наявність принаймні двох із таких ознак упродовж чотирьох і більше тижнів: стале відчуття того, що стосунки «вже не ті»; хронічна незадоволеність без конкретного предмета; відчуження та емоційна дистанція між партнерами; повторювані конфлікти без вирішення; виражена тривога або смуток щодо майбутнього стосунків.

Психологічна просвіта щодо феномена «руйнування ілюзій». На рівні суспільної психологічної культури критично важливим є поширення знань про нормативність і закономірність романтичної дезілюзії. М. Й. Варій [10] підкреслює, що завищені очікування від стосунків є продуктом не лише індивідуальних особливостей, а й культурних наративів, що активно транслюються медіасередовищем. Відповідно, психологічна просвіта має

бути адресована не лише клієнтам у кабінеті, а й ширшій аудиторії - через освітні платформи, соціальні мережі, просвітницькі заходи для молоді. Матеріали психологічної просвіти повинні донести просту, але принципово важливу ідею: зниження романтичного захоплення після перших місяців стосунків не означає, що «кохання пройшло» - воно означає, що стосунки переходять до якісно нового, більш зрілого етапу.

Включення психологічної підготовки до романтичних стосунків у систему молодіжної освіти. Формування реалістичних уявлень про природу романтичних стосунків і психологічних навичок для їхньої підтримки повинно починатися задовго до виникнення перших серйозних стосунків. І. Д. Бех [5] наголошує, що особистісно-зорієнтований підхід у вихованні передбачає розвиток здатності молодої людини визнавати цінність і неповторність іншого - навички, що є фундаментальною передумовою здорових романтичних стосунків. Рекомендується включати у програми психологічної підготовки молоді такі теми: психологія закоханості і ідеалізації; розуміння власного типу прив'язаності і його впливу на стосунки; навички відкритої комунікації про почуття і потреби; конструктивне розв'язання конфліктів і сприйняття кризи як можливості для зростання.

Розвиток інституційної підтримки пар на ранньому етапі стосунків. На організаційному рівні рекомендується розвивати доступні форми фахової підтримки пар, особливо на ранньому і найбільш вразливому (до одного року) етапі стосунків: групові психоедукаційні програми для молодих пар, доступні консультації психологів у форматі короткострокового супроводу, а також он-лайн ресурси і цифрові інструменти для самодопомоги пар. В умовах воєнного часу актуальності набувають дистанційні формати підтримки, що дозволяють парам, розлученим унаслідок мобілізації або вимушеного переміщення, зберігати доступ до фахової психологічної допомоги.

Систематизовані рекомендації за цільовими групами та пріоритетними напрямами роботи представлено у таблиці 3.7, яка може слугувати практичним орієнтиром для фахівців при плануванні роботи з конкретною парою або групою.

Таким чином, система практичних рекомендацій, що випливає з проведеного дослідження, охоплює три взаємопов'язані рівні: рівень фахової психологічної допомоги, рівень особистісної роботи партнерів та рівень суспільної психологічної культури і профілактики. Ефективність кожного з цих рівнів забезпечується комплементарністю і взаємоузгодженістю із двома іншими: фахова допомога є найбільш результативною тоді, коли партнери мають базову психологічну грамотність щодо природи романтичних стосунків і власну мотивацію до роботи над ними; натомість особистісна робота партнерів є стійкою лише за наявності відповідної соціальної і культурної підтримки. Запропоновані рекомендації не претендують на вичерпність, однак спираються на конкретні емпіричні дані і теоретично обґрунтовані підходи, що забезпечує їхню практичну придатність і наукову доказовість.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі роботи розроблено, теоретично обґрунтовано та оцінено ефективність програми психологічної підтримки партнерів, що переживають кризу, пов'язану з «руйнуванням ілюзій» у романтичних стосунках. Програма, що складається з трьох послідовних блоків (діагностично-орієнтаційного, трансформаційного та інтегративно-профілактичного) і дванадцяти зустрічей, спирається на концепцію «розбитих припущень» Р. Янофф-Булман, тристоронню теорію кохання Р. Стернберга, положення теорії прив'язаності та екзистенційну концепцію смислотворення В. Франкла. Вона інтегрує психоедукаційну, когнітивно-реструктуруючу, емотивно-фокусовану та наративну складові і є

диференційованою відповідно до індивідуального профілю кожної пари - зокрема, типу прив'язаності партнерів як ключового особистісного чинника переживання дезілюзії.

Аналіз ефективності програми на основі порівняння психодіагностичних показників до і після реалізації засвідчив статистично значущі позитивні зміни за всіма сімома вимірюваними конструктами. Рівень стосункового розчарування знизився з M = 2,98 до M = 2,14 (Δ = -0,84, $p < 0,001$), загальна задоволеність стосунками зросла з M = 23,6 до M = 27,1 ($p < 0,001$), підвищились усі три компоненти кохання - насамперед інтимність як системоутворювальний ресурс стосунків (Δ = +0,73, $p < 0,001$). Частка учасників із вираженим розчаруванням скоротилась із 33,3% до 11,7%, а з високою задоволеністю - зросла з 33,3% до 51,7%. Гендерний і особистісно-диференційований аналіз виявив більш виражений ефект у жінок та учасників із тривожним типом прив'язаності, що відповідає як теоретичним очікуванням, так і структурі програмного втручання. Якісні дані рефлексивного інтерв'ю підтвердили змістовну узгодженість суб'єктивних змін у сприйнятті партнера, комунікативних патернах і психологічному стані учасників із кількісними результатами.

Запропонована система практичних рекомендацій охоплює три рівні - фахову психологічну допомогу, особистісну роботу партнерів та суспільну психологічну просвіту - і спрямована на профілактику надмірної ідеалізації і болісного розчарування, а також на формування у партнерів психологічних ресурсів для конструктивного опрацювання кризового досвіду. Ключові рекомендації для фахівців включають ранню діагностику з використанням RDS, диференційовану роботу з типом прив'язаності, пріоритет відновлення інтимності як провідного ресурсу задоволеності і наративну переробку кризового досвіду. Для партнерів пріоритетними є формування реалістичних очікувань, розвиток навичок відкритої комунікації і свідома підтримка інтимності у повсякденному житті. Отримані результати

підтверджують практичну значущість дослідження і відкривають перспективи для подальшого вивчення довгострокової ефективності програмного втручання та його адаптації до різних культурних і соціальних контекстів.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз психологічної сутності романтичних стосунків засвідчив, що вони є багатовимірним і динамічним конструктом, який охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий виміри міжособистісної взаємодії. Сучасна психологічна наука розглядає романтичні стосунки крізь призму теорії прив'язаності, соціально-когнітивного підходу, психоаналітичної традиції та екзистенційно-гуманістичної психології. Ключовими психологічними характеристиками романтичних стосунків є їхня стадійна динаміка, нормативна ідеалізація партнера на початкових етапах, визначальна роль довіри і взаємних очікувань, гендерна специфіка переживання близькості, а також значення стосунків як простору особистісного смислу. Саме ці характеристики зумовлюють психологічну вразливість романтичних стосунків до кризових станів, пов'язаних із розходженням між ідеалізованими уявленнями про партнера і його реальним образом.

2. Аналіз поняття кризи у міжособистісних стосунках показав, що вона є багатовимірним конструктом, який охоплює руйнівний і водночас трансформаційний потенціал. Запропонована типологія криз охоплює такі підстави: за походженням (нормативні та ненормативні), за глибиною впливу (поверхневі та глибинні), за тривалістю (гострі та хронічні) і за характером домінуючого порушення (кризи довіри, ідентичності, смислу, мотивації). Найбільш психологічно руйнівними є глибинні кризи, що зачіпають базові припущення особистості про себе, партнера і світ, руйнують усталені патерни смислотворення і вимагають принципової

реструктуризації внутрішньої картини стосунків. Саме до цього типу належать кризи, пов'язані з ретроспективним переосмисленням та «руйнуванням ілюзій».

3. З'ясування причин і психологічних механізмів виникнення криз у романтичних стосунках дозволило встановити їхню багаторівневу детермінацію, що охоплює когнітивні (ідеалізація, атрибутивні помилки, когнітивне звуження у стресі), емоційні (дисрегуляція афекту, накопичена образа, хронічна незадоволеність), комунікативні (уникання відкритого діалогу, маніпулятивні стратегії), особистісні (ненадійний тип прив'язаності, низька самооцінка, гендерні особливості рефлексії) та зовнішньо-ситуативні чинники (зрада, соціальний стрес, воєнний контекст). Центральним наскрізним механізмом виявляється ретроспективна переоцінка спільного досвіду стосунків - процес, у ході якого особистість під впливом нового знання переосмислює минуле крізь нову призму, руйнуючи ідеалізований образ партнера.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 60 осіб (30 романтичних пар, тривалість стосунків - від 6 до 12 місяців), підтвердило, що ретроспективне сприйняття «руйнування ілюзій» є реально вимірюваним і статистично значущим феноменом: 33,3% учасників (20 осіб) демонструють виражений рівень стосункового розчарування за шкалою RDS, а загальний середній бал по вибірці (M = 2,98) перевищує середину п'ятибальної шкали. Встановлено, що інтенсивність розчарування зростає з тривалістю стосунків: учасники з більшим стажем (9-12 місяців) демонструють суттєво вищі показники, ніж ті, чиї стосунки тривають від 6 до 9 місяців, що підтверджує кумулятивний, процесуальний характер дезілюзії. Виявлено гендерну специфіку: жінки частіше демонструють високий рівень розчарування (40,0% проти 26,7% у чоловіків), що пояснюється їхньою вищою рефлексивністю у сфері близьких стосунків і більшою поширеністю тривожного типу прив'язаності.

5. Аналіз структури кохання за шкалою TLS-15 виявив характерний профіль ранньої стадії дезілюзії: пристрасть є найбільш уразливим і зниженим компонентом (M = 5,17; 26,7% учасників - низький рівень), тоді як зобов'язання залишається відносно стабільним (M = 6,09; 48,3% - високий рівень), а інтимність займає проміжне положення і виконує роль психологічного ресурсу, що пом'якшує деструктивний вплив розчарування. Кореляційний аналіз засвідчив системний, взаємопов'язаний характер досліджуваних конструктів: найбільш виразним є сильний негативний зв'язок між рівнем розчарування і задоволеністю стосунками ($r = -0,71$, $p < 0,001$), а також помірно сильні зворотні кореляції між розчаруванням і компонентами кохання - пристрастю ($r = -0,63$) та інтимністю ($r = -0,58$). Тривожна прив'язаність позитивно пов'язана з рівнем розчарування ($r = +0,53$, $p < 0,001$), що підтверджує її роль як особистісного чинника підвищеної вразливості до переживання «руйнування ілюзій».

6. Розроблена програма психологічної підтримки партнерів, що переживають кризу «руйнування ілюзій», включає три послідовних блоки (діагностично-орієнтаційний, трансформаційний та інтегративно-профілактичний) і дванадцять зустрічей. Вона ґрунтується на концепції «розбитих припущень» Р. Янофф-Булман, тристоронній теорії кохання Р. Стернберга, положеннях теорії прив'язаності та екзистенційній концепції смислотворення В. Франкла. Програма інтегрує психоедукаційну, когнітивно-реструктуруючу, емотивно-фокусовану та наративну складові і є диференційованою відповідно до індивідуального профілю пари - зокрема, типу прив'язаності партнерів як ключового особистісного чинника переживання дезілюзії.

7. Аналіз ефективності програми за дизайном «до-після» засвідчив статистично значущі позитивні зміни за всіма ключовими психодіагностичними показниками. Рівень стосункового розчарування знизився з M = 2,98 до M = 2,14 ($\Delta = -0,84$, $p < 0,001$), загальна задоволеність

стосунками зросла з M = 23,6 до M = 27,1 ($p < 0,001$). Частка учасників із вираженим розчаруванням скоротилась із 33,3% до 11,7%, а з високою задоволеністю - зросла з 33,3% до 51,7%. Усі три компоненти кохання підвищились, насамперед інтимність ($\Delta = +0,73$, $p < 0,001$) як системоутворювальний ресурс стосунків. Більш виражений ефект зафіксовано у жінок і учасників із тривожним типом прив'язаності, що відповідає теоретичним очікуванням і структурі програмного втручання.

8. Розроблена система практичних рекомендацій охоплює три рівні: фахову психологічну допомогу, особистісну роботу партнерів та суспільну психологічну просвіту. Для практикуючих психологів ключовими є: рання діагностика з використанням RDS, диференційована робота з типом прив'язаності, пріоритет відновлення інтимності як провідного ресурсу задоволеності стосунками та наративна переробка кризового досвіду. Для партнерів пріоритетними є формування реалістичних очікувань через їхнє свідоме узгодження, розвиток навичок відкритої комунікації і свідома підтримка інтимності у повсякденному житті. В умовах воєнного стану в Україні особливої актуальності набувають стабілізаційні практики і дистанційні формати підтримки, що дозволяють зберігати доступ до фахової допомоги парам, розлученим унаслідок мобілізації або вимушеного переміщення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матер. V наук-практ. Інтернет-конф., 26 квіт. 2019 р. Харків : ХДАФК, 2019. С. 5-9.
2. Андрєєва І.О. Соціально-психологічні чинники віктимізації жінок у сімейних відносинах. Психологія і суспільство.2018. No No 3-4. С. 140-152.
3. Астремська І. В., Зелинська Г. Л. Психологічні особливості подружніх стосунків молодої сім'ї. Габітус. 2022. № 44. С. 142-146.
4. Баклюков О.О. Міжособистісні маніпуляції як засіб впливу на людей. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія Прикарпат. нац. ун-ту ім. Василя Стефаника. Вип. 10. Ч. 2. Івано-Франківськ: Плай, 2005. С. 97-102.
5. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісноорієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
6. Бєлякова С., Злотнікова І. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. Перспективи та інновації науки. 2022. № 9. (14). С. 504-516.
7. Богданович Л. Н. Емоційний інтелект у жінок: теорія і практика. Психологічний вісник національного університету. 2020. № 12. С. 45-52.
8. Божко К. Макіавеллізм та маніпуляція як споріднені феномени психосоціального впливу. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали ІІ всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих вчених, м. Тернопіль, 2024. С. 179-182.

9. Бурлачук Л. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. Психологія і суспільство. 2014. № 4 (58). С. 85-103.
10. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Вид. 2- ге. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
11. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. В. Т. Бусел. Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
12. Вільгрубе С.О. Рогозіна М.Ю. Гендерні відмінності маніпулятивної поведінки студентів. Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Костюка НАПН України, 2013. Вип.29. С.36-45.
13. Вілюнас В. К. Психологія емоційних явищ. Харків : Просвітництво, 2006. 315 с.
14. Власова-Чмерук О. М., Кучменко А. І. Психологічний аналіз проблеми подружньої зради. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, 1-3 квітня 2020 р.). Київ : НАУ, 2020. С. 94-95.
15. Волинець Н.В. Особливості маніпуляцій у спілкуванні студентів, їхніх батьків та друзів у повсякденному житті. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: "Логос", 2006, т. 7, вип. 9. 476 с. С. 35-43.
16. Волинець Н.В. Формування механізмів захисту від маніпуляційного тиску у міжособистісному спілкуванні. Актуальні проблеми психології. Том. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України Київ: Міленіум, 2005. Част. 16. 176 с. С. 104-108.

17. Галиченко О. О., Астремська І. В. Корекція депресивних розладів з психосоматичною симптоматикою методом гештальт-терапії. Габітус. 2021. № 30. С. 85-90.
18. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 374 с.
19. Горбунова В.В. Психологія травми : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 210 с.
20. Горіна О. Т., Мірошніченко Л. В. Психологія подружньої зради: причини, готовність, гендерні відмінності. Соціально-гуманітарні виміри правової держави : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14 квіт. 2023 р. Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 153-156.
21. Гошовська Д., Жуковська Т. Психологічна готовність студентів до створення сім'ї в контексті аналізу сучасних вітчизняних психологів. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога : МАТЕРІАЛИ ІХ НАУКОВО-ПРАКТ. ІНТЕРНЕТ КОНФ. (З МІЖНАР. УЧАСТЮ), м. Луцьк, 28 листоп. - 2 груд. 2022 р. Луцьк, 2022. С. 122-126.
22. Гребінь Н.В. Зміст маніпуляції як різновиду прихованого психологічного впливу. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Камянець-Подільського національного університету ім.. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Вип..21. Камянець-Подільський: Аксіома, 2013. С.80-93.
23. Гребінь Н.В. Мотиваційні установки осіб із схильністю до маніпулювання у міжособистісних стосунках. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Камянець-Подільського національного університету ім.. Івана Огієнка, Інституту психології ім.. Г.С. Костюка АПН України. Вип..4. Камянець-Подільський: Аксіома, 2009. С.39-48.

24. Гречаникова І. В. Психологічні аспекти жіночої емоційності: теоретичний аналіз. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2020. № 11. С. 97-104.
25. Гречко Т. Сутність і психологічні особливості вияву негативних психічних станів. Збірник наукових праць. Серія «Педагогічні та психологічні науки». 2015. С. 130-134.
26. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико- методологічний аспект дослідження. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94.
27. Демкова А. І. Психологічні особливості подружніх зрад як соціально-психологічна проблема. Збірник наукових праць молодих вчених. Хмельницький : ХІСТ, 2018. № 2. С. 248-255.
28. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій : навч. посібник. Луцьк : Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.
29. Зарицька В. В., Бекіньова Л. Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія». 2018. № 55. С. 26-36.
30. Іващенко О. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх пар. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. № 5. С. 1-12.
31. Ізард К. Е. Емоції людини. Харків : Преса, 2015. 240 с.
32. Ізотова О. І., Нікіфорова О. В. Емоційна сфера дитини : теорія і практика. Київ : Академія, 2014. 288 с.
33. Ісаков Р. І. Особливості ціннісно-особистісної сфери жінок із депресивними розладами залежно від вираженості психосоціальної дезаптації. Медична психологія. 2019. Т. 14, № 2 (54). С. 9-15.
34. Каденко О. А. Подружня дезадаптація та позашлюбні сексуальні зв’язки : монографія. Хмельницький : ХНУ, 2006. 239 с.

35. Кічук А. В. До характеристики емоційних ознак психологічного здоров'я особистості. Science Progressin European Countries: new concept sand modern solutions. 2018. С. 275-279.
36. Кобєлєва А. В. Проблема функціонування емоційної сфери особистості в контексті психофізіологічного підходу. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції, присвяченої 125- річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 96-98.
37. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Київ, 2003. 20 с.
38. Кокун О., Пішко І., Лозінська Н. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. Т. 1. 281 с. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf.
39. Костицький М.В., Лутєєва Н.В. Соціально-психологічні особливості насильства в сім'ї. Юридична психологія. 2012. No 1. С. 14-22.
40. Косьянова О. Ю. Емоційна сфера як основа даних показників поліграфного методу. Наука і освіта. 2016. № 2-3. С. 91-98.
41. Кравець Н. Ю. Психоемоційні особливості жінок у контексті стресових ситуацій. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. № 15. С. 25-31.
42. Кравець О. В. Емоційні наслідки зради у жінок: аналіз сучасних тенденцій. Психологічний журнал. 2018. № 44 (2). С. 76-85.
43. Кузьменко Т. М. До проблеми дослідження феномена «емоційна нестабільність» та шляхів гармонізації емоційної сфери особистості. XII міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні

можливості дітей та молоді», 13-14 вересня 2018 року. Одеса, 2018. С. 134-137.

44. Лазуренко О. О. Проблема емоційності в психології. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2014. Т. VI. Вип. 4. С. 170-176.
45. Лазуренко О. О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. Збірник наукових праць. Інститут психології імені Г.Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. 24. Ч. 5. С. 89-93.
46. Левицька І. М. Маніпуляція у міжособистісній взаємодії: поняття та зміст. Вісник Національного університету оборони України: Питання психології. 2014. № 6(43). С. 212 - 216.
47. Левицька Л. В. Вплив емоцій на стан здоров'я особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна. 2010. Вип. 2. С. 234-237.
48. Левченко І. П. Психологічні реакції жінок на зраду: вплив на стрес та адаптацію. Актуальні питання психології. 2017. № 28 (3). С. 55-70.
49. Лисенкова І. П. Діяльнісний підхід у дослідженні емоційної сфери. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2018. Том 23. Вип. 1 (47). С. 73-80.
50. Лісовський П.М. Маніпуляція свідомістю: сутність, структура, механізм у сучасному трансформаційному суспільстві. 2006.
51. Лісовський П.М. Маніпуляція свідомістю: сутність, структура, механізм у сучасному трансформаційному суспільстві (соціальнофілософський аналіз). Київ: Видавництво Національного педагогічного унту ім. М.П. Драгоманова, 2006. 200с.
52. Лозниця С. Маніпуляція свідомістю: історико-культурні засади. Філософська думка. 2008. №1. С.142 - 155.

53. Мельник Т. Г. Самооцінка і самоідентичність жінок після переживання зради: роль соціальної підтримки. Вісник психології та педагогіки. 2020. № 32 (1). С. 98-110.
54. Мерзлякова О.Л. Як не потрапити на гачок маніпулятора : Програма занять для молоді. Бібліотека Шкільного світу. Українська мова та література. 2010. № 4. С. 3- 118.
55. Місяць Н. Психологічна природа мовленнєвого маніпулювання. Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove. URL: https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Misia ts.pdf/ 38.Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
56. Нога В.Ф. Психологічний захист від маніпулювання як важлива складова комунікативної компетентності фахівця суб'єкт-суб'єктних відносин. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: Збірник наукових праць. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2008. Сер. 12: Психологічні науки. Вип. 21 (45). С. 17-23.
57. Онісковець Б. До проблеми психокорекції емоційних станів жінок літнього віку з сердево-судинними захворюваннями. Psychological journal. 2021. № 7 (5). С. 107-119.
58. П’янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційної сфери особистості. Логос. 2019. Т. 4. С. 21-23.
59. Петрунько О., Верлан К. Емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров’я майбутньої дитини. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 1 (17). С. 134-137.
60. Півень М. О. Структурні особливості емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. Психологічне консультування і психотерапія. 2014. Вип. 1-2. С. 249-256.

61. Повизша М. Психологічні особливості переживання зради партнера юнаками та дівчатами: до постановки проблеми. Вісник студентського наукового товариства. 2010. Вип. 6. С. 238-240.
62. Титаренко Т.М. Способи подолання особистістю наслідків травматичних подій. Психологічні науки. 2016. Вип. 12. С. 7-15.
63. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. Харків : КСД, 2016. 160 с.
64. Харченко Н.С. Ресурсність особистості у подоланні наслідків травматичного досвіду. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 10. С. 85-95.
65. Яцентюк О. А., Хоменко-Семенова Л. О. Психологічні чинники зради у стосунках. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, 04-07 квітня 2023 р. Київ : НАУ, 2023. С. 358-359.
66. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч. посіб. Вінниця : Діло, 2019. 105 с.
67. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1977. 247 p.
68. Cano A., O'Leary K. D. Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2000. № 68 (5). P.774-781.
69. Gilligan C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. London : Harvard University Press, 1982. 217 p.
70. Gordon K. C., Baucom D. H., Snyder D. K. The Role of Trust in Posttraumatic Stress Disorder Following Marital Infidelity. Journal of Family Psychology. 2005. № 19 (3). С. 423-431.

71. Greenberg M. A., Warber K., Neal D. The Importance of Social Support in Recovery from Betrayal: A Longitudinal Study. Journal of Social and Clinical Psychology. 2017. № 36 (10). P. 822-844.
72. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - from Domestic Abuse to Political Terror. New York : Basic Books, 1992. 288 p.
73. Hite S. The Hite Report on Male Sexuality. New York : Alfred A. Knopf, 1981. 185 p.
74. Hunt M. Sexual Behavior in the 1970. New York : Dell, 1975. 201 p.
75. Izard C. E., Bucchler S. Aspects of Consciousness and Personality in Terms of Differential Emotions Theorie. Emotions. Theory, Research and Experience. New York : Academic Press, 1980. P. 165-187.
76. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. New York : Free Press, 1992. 256 p.
77. Kellas J. K., Willer R., Kranstuber K. Self-Esteem and Identity PostBetrayal: The Impact of Infidelity on Self-Concept and Personal Growth. Journal of Social and Personal Relationships. 2012. № 29 (2). P. 233-249.
78. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. Emotions in personality and psychopathology. New York, 1979. P. 229- 257.
79. Rempel J. K., Ross M., Holmes J. G. Trust and Betrayal in Romantic Relationships: Trust and Betrayal. Journal of Personality and Social Psychology. 2001. № 81 (1). P. 57-83.
80. Seligman M.E.P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco : W.H. Freeman, 1975. 250 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала стосункового розчарування (Relationship Disillusionment Scale, RDS)

Авторська методика: Niehuis S., Bartell D. (2006). Instruktція: Прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає Вашому власному досвіду, за 5-бальною шкалою Лікерта: 1 - «зовсім не погоджуюся», 2 - «скоріше не погоджуюся», 3 - «важко сказати», 4 - «скоріше погоджуюся», 5 - «повністю погоджуюся». Будь ласка, відповідайте відверто - правильних і неправильних відповідей немає.

Таблиця А.1

Пункти шкали RDS (адаптований україномовний варіант)

№	Твердження
1	Мої стосунки складаються не зовсім так ідеально, як я думав/ла.
2	Я починаю бачити свого партнера у дещо більш негативному світлі.
3	Зараз я менш впевнений/а у тому, що хочу бути у цих стосунках, ніж на їхньому початку.
4	Мій партнер не такий ідеальний, яким здавався/здавалася на початку наших стосунків.
5	Наші стосунки не відповідають моїм початковим очікуванням.
6	Я думаю, що мій партнер змінився з часом - і не на краще.
7	Я помічаю у своєму партнерові риси, яких не бачив/ла раніше і які мене не влаштовують.
8	Задоволення від наших стосунків зменшилось порівняно з початком.
9	Якби я знав/ла тоді те, що знаю зараз, я б, мабуть, задумався/лась - чи варто було починати ці стосунки.
10	Наші стосунки стали менш романтичними, ніж були.
11	Загалом, мій партнер розчарував мене більше, ніж я очікував/ла.

Підрахунок балів: сумарний бал обчислюється як середнє арифметичне відповідей за всіма 11 пунктами. Вищий бал свідчить про вищий рівень ретроспективного розчарування. Інтерпретація: 1,00-2,33 - низький рівень розчарування; 2,34-3,67 - середній рівень; 3,68-5,00 - високий рівень.

Додаток Б

Тристороння шкала кохання Стернберга (Triangular Love Scale, TLS-15)

Авторська методика: Sternberg R. J. (1997); скорочена версія TLS-15: Sorokowski P. et al. (2021). Інструкція: Прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає Вашим поточним стосункам з партнером, за 9-бальною шкалою: 1 - «зовсім не відповідає», 9 - «повністю відповідає». Проміжні значення позначають різні ступені відповідності.

Таблиця Б.1

Пункти шкали TLS-15 із зазначенням субшкал

№	Твердження	Шкала
1	Я підтримую теплі стосунки зі своїм партнером.	Інтимність
2	Я маю зручні, комфортні стосунки із своїм партнером.	Інтимність
3	Я відчуваю, що маю справжній емоційний зв'язок зі своїм партнером.	Інтимність
4	Я отримую значну емоційну підтримку від свого партнера.	Інтимність
5	Я маю відносини взаємної любові та поваги зі своїм партнером.	Інтимність
6	Мої стосунки з партнером дуже романтичні.	Пристрасть
7	Я вважаю свого партнера дуже привабливим.	Пристрасть
8	Я відчуваю сильне романтичне тяжіння до свого партнера.	Пристрасть
9	Я фантазую про свого партнера.	Пристрасть
10	Мені подобається дивитися на свого партнера.	Пристрасть
11	Я впевнений/а у стабільності моїх стосунків з партнером.	Зобов'язання
12	Я вважаю, що мої стосунки з партнером є довготривалими.	Зобов'язання
13	Я не можу уявити свого життя без партнера.	Зобов'язання
14	Я впевнений/а у своєму рішенні продовжувати стосунки з партнером.	Зобов'язання
15	Я розглядаю свої відносини з партнером як постійні.	Зобов'язання

Підрахунок балів: бал за кожною субшкалою (Інтимність, Пристрасть, Зобов'язання) обчислюється як середнє арифметичне відповідей за п'ятьма відповідними пунктами. Загальний бал - середнє за всіма 15 пунктами. Вищий бал відповідає вищому рівню вираженості відповідного компонента кохання. Інтерпретація рівнів: 1,0-3,9 - низький; 4,0-6,9 - середній; 7,0-9,0 - високий.

Додаток В

Шкала оцінки стосунків (Relationship Assessment Scale, RAS)

Авторська методика: Hendrick S. S. (1988). Інструкція: Відповідайте на кожне запитання, обираючи один із варіантів від 1 до 5, де 1 - найнижча оцінка, 5 - найвища. Будь ласка, давайте відповіді, що найбільш точно відображають Ваші відчуття щодо поточних стосунків.

Таблиця В.1

Пункти шкали RAS

№	Запитання / твердження	Примітка
1	Наскільки добре ваш партнер відповідає вашим потребам?	
2	Загалом, наскільки ви задоволені своїми стосунками?	
3	Наскільки добрими є ваші стосунки порівняно з більшістю?	
4	Як часто ви шкодуєте, що почали ці стосунки?	Реверсна шкала
5	Наскільки ваші стосунки відповідають вашим початковим очікуванням?	
6	Наскільки ви любите свого партнера?	
7	Наскільки ваш партнер задовольняє вас як романтичний партнер?	

Підрахунок балів: перед підрахунком пункт 4 підлягає реверсному кодуванню (1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1). Загальний бал - сума всіх семи пунктів після реверсного кодування (діапазон: 7-35). Вищий бал відповідає вищій задоволеності стосунками. Інтерпретація: 7-19 - низький рівень задоволеності; 20-27 - середній; 28-35 - високий.

Додаток Г

Опитувальник досвіду в близьких стосунках - скорочена версія (Experiences in Close Relationships Scale - Short Form, ECR-S)

Авторська методика: Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. (1998); скорочена версія ECR-S: Wei M. et al. (2007). Інструкція: Прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає Вашому типовому способу переживання близьких романтичних стосунків, за 7-бальною шкалою Лікерта: 1 - «зовсім не погоджуюся», 4 - «нейтральна позиція», 7 - «повністю погоджуюся». Будь ласка, орієнтуйтеся на Ваш загальний досвід стосунків, а не лише на поточний.

Таблиця Г.1

Пункти шкали ECR-S із зазначенням субшкал

№	Твердження	Шкала
1	Мене непокоїть, що партнер не цінує мене так само, як я ціную його/її.	Тривожність
2	Мені потрібно багато запевнень у тому, що партнер мене любить.	Тривожність
3	Я часто хвилююсь, що партнер насправді мене не любить.	Тривожність
4	Мене лякає, що я можу втратити любов свого партнера.	Тривожність
5	Я нервую, коли партнер надто наближається до мене емоційно.	Тривожність
6	Я хвилююсь щодо стосунків більше, ніж мій партнер.	Тривожність
7	Мені незручно відкриватися перед романтичними партнерами.	Уникання
8	Я намагаюся уникати надто сильного зближення з партнером.	Уникання
9	Мені важко дозволити собі залежати від романтичного партнера.	Уникання
10	Я не хочу надто зближуватися з партнером.	Уникання
11	Мені некомфортно, коли партнер хоче бути дуже близьким зі мною.	Уникання
12	Я намагаюся не зближуватися занадто з партнером.	Уникання

Підрахунок балів: бал за субшкалою Тривожності - середнє арифметичне пунктів 1-6; бал за субшкалою Уникання - середнє арифметичне пунктів 7-12. Вищий бал за кожною субшкалою свідчить про вищий рівень відповідного виміру ненадійної прив'язаності. Визначення типу прив'язаності: низька тривожність + низьке уникання - надійний тип;

висока тривожність + низьке уникання - тривожний тип; низька тривожність + високе уникання - уникаючий тип; висока тривожність + високе уникання - дезорганізований тип. Для цілей цього дослідження використовувались шкали тривожності (діапазон 6-42) та уникання (діапазон 6-42) як безперервні змінні.