**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Максименко Світлана Олександрівна

**Кваліфікаційна робота**

# Вплив сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

**Київ – 2025**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** ... 3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ СЦЕНАРІЇВ НА ЗАЛЕЖНУ ПОВЕДІНКУ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ** ... 7

1.1. Психологічні передумови залежної поведінки у партнерських стосунках ... 7

1.2. Психологічні теорії сімейних сценаріїв: функції, типологія, структура ... 14

1.3. Теоретичні основи впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки у партнерських стосунках ... 19

Висновки до розділу 1 ... 28

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ СЦЕНАРІЇВ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ** ... 30

2.1. Організація та методики дослідження ... 30

2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація ... 35

Висновки до розділу 2 ... 53

**РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ** ... 56

3.1. Аналіз сучасних підходів та методів корекції залежної поведінки у партнерських стосунках ... 57

3.2. Програма психологічної корекції залежної поведінки на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв і рекомендації щодо її впровадження ... 66

3.3. Рекомендації щодо впровадження програми у практичну діяльність психолога ... 75

Висновки до розділу 3 ... 78

**ВИСНОВКИ** ... 80

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** ... 84

**ДОДАТКИ** ... 93

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні змін інституту сім'ї та зміни у структурі міжособистісних стосунків актуалізують проблему впливу засвоєних сімейних моделей на формування особистісних настанов у дорослому житті. Психологічні дослідження останніх десятиліть переконливо доводять, що сімейні сценарії, засвоєні в дитинстві, значною мірою визначають характер побудови та підтримання партнерських стосунків протягом усього життя.

Зростаючі показники розлучень, поширення дисфункціональних відносин та збільшення звернень до сімейних психологів засвідчують нагальну потребу у глибокому розумінні механізмів формування деструктивних моделей взаємодії у парах. Особливої уваги заслуговує питання впливу дисфункціональних сімейних моделей на формування залежної поведінки у романтичних стосунках, що проявляється через надмірну потребу в підтвердженні, страх самотності, нездатність встановлювати здорові межі та схильність до жертовної позиції.

Попри наростаючий інтерес дослідників до проблематики співзалежності та деструктивних відносин, механізми трансмісії сімейних сценаріїв у контексті партнерських стосунків залишаються недостатньо вивченими. Особливо актуальним є дослідження специфіки впливу різних типів сімейних дисфункцій на формування конкретних форм залежної поведінки, а також розробка ефективних методів психологічної корекції таких проявів. Зазначена проблематика обумовлює актуальність даного дослідження та його практичну значущість для сімейної психології та психотерапії.

Дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців стосовно теорії сімейних сценаріїв (Е. Берн, В. Сатір, Т. Костіна, Н. Клименко, П. Жебелєва, М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська та ін.), психологічних механізмів залежної поведінки у стосунках (А. Макаренко, Н. Калайтан, Т. Старовойт, О. Сорокіна, М. Мілушина, Т. Мостова, А. Коцар,

В. Уркаєв, Я. Вітко, Р. Попелюшко та ін.), теорії прив'язаності та її впливу на партнерські взаємини (М. Казанжи, Ю. Вторнікова, Г. Чайка, M. Bekker, M. van Assen, B. Hmel, A. Pincus, B. Weinhold, J. Weinhold), а також методів психологічної корекції деструктивних моделей поведінки (О. Цільмак, О. Горецька, В. Думанська, Є. Потапчук, Л. Клименко, В. Поліщук, О. Янкович, О. Кікінежді та ін.) стали концептуальною основою для проведення даної роботи.

Попри наявність окремих досліджень сімейних сценаріїв та залежної поведінки, питання їх взаємозв'язку у контексті партнерських стосунків залишається недостатньо розкритим у сучасній психологічній науці, що обумовлює вибір теми даного дослідження.

**Мета дослідження**: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках, розробити програму психологічної корекції залежної поведінки на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз впливу сімейних сценаріїв на залежну поведінку в партнерських стосунках.

2. Провести емпіричне дослідження впливу сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки.

3. Проаналізувати сучасні підходи та методи корекції залежної поведінки у партнерських стосунках.

4. Розробити програму психологічної корекції залежної поведінки у партнерських стосунках.

**Об'єкт дослідження:** залежна поведінка у партнерських стосунках.

**Предмет дослідження**: вплив сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках.

**Методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз наукової літератури, що забезпечив розгляд теоретичних питань із проблеми дослідження, методи аналізу та синтезу, індукції та дедукції, узагальнення отриманої інформації з

метою розкриття особливостей впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки у партнерських стосунках;

*емпіричні* – психодіагностичні стандартизовані методики: Шкала співзалежності (Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд (CSIS), методика «Особистісна автономія» М. Нума в адаптації І. В. Корчікової (адаптована до завдань дослідження), методика «Досвід близьких стосунків» (K. A. Brennan, R. C. Fraley, адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова), методика «Структура стосунків» (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова) та авторська анкета «Вплив сімейних сценаріїв на залежні поведінкові моделі у партнерських стосунках»;

*методи математичної обробки даних* методом лінійної кореляції Пірсона за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 27.0, пакета програм Microsoft Office, кількісний та якісний аналіз результатів діагностики, кореляційний коефіцієнт Пірсона;

*методи активного соціально-психологічного навчання* (корекційна програма у формі тренінгу).

**Наукова новизна одержаних результатів:**

*уперше:*

– розроблено модель взаємозв'язку сімейних сценаріїв та залежної поведінки у партнерських стосунках; здійснено комплексне дослідження впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки у партнерських стосунках з використанням інтегративного підходу;

*систематизовано:*

– типи сімейних сценаріїв, що найбільш тісно пов'язані зі схильністю до залежної поведінки;

*удосконалено:*

– методику психологічної корекції залежної поведінки на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв;

*дістали подальшого розвитку:*

– теоретичні підходи до корекції залежної поведінки на основі змін сімейних сценаріїв.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації в діяльності сімейних психологів та психотерапевтів щодо ефективного розв'язання проблем залежної поведінки у партнерських стосунках та в роботі практичних психологів як засіб удосконалення процесів психологічної допомоги особам з проявами співзалежності; розроблена корекційна програма може бути впроваджена у роботу центрів сімейної психології, консультативних служб та закладів психологічної реабілітації.

**База дослідження.** Дослідження проводилося за допомогою сервісу Google Forms в онлайн-форматі з використанням кількох соціальних мереж. Вибірку дослідження склали 60 осіб (30 сімейних пар), які перебувають у партнерських стосунках.

**Апробація результатів дослідження** полягала у написанні тез за темою кваліфікаційної роботи: Теоретичні основи залежної поведінки у партнерських стосунках. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : VII міжнародна конференція (4 грудня 2025 р.). Київ, 2025.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи**. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 80 найменувань та додатків. Основна частина роботи викладена на 83 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 111.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ СЦЕНАРІЇВ НА ЗАЛЕЖНУ ПОВЕДІНКУ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

## 1.1. Психологічні передумови залежної поведінки у партнерських стосунках

Залежна поведінка у партнерських стосунках є складним психологічним феноменом, який привертає увагу дослідників через свою поширеність та деструктивний вплив на якість міжособистісних взаємин. Розуміння психологічних передумов формування такої поведінки є критично важливим для розробки ефективних методів діагностики, профілактики та корекції цього явища, особливо в контексті сучасних змін інституту сім'ї та партнерських стосунків.

У психологічній науці емоційна залежність визначається як феномен надмірної залежності однієї особи від емоційного стану, підтримки або уваги іншої людини, що може проявлятися через інтенсивну прив'язаність, потребу в постійному підтвердженні значущості та гіперчутливість до емоційних сигналів партнера. Таке складне та багатовимірне явище відображує специфічний зв'язок між емоційними процесами та міжособистісними стосунками, де одна особа стає критично залежною від емоційної підтримки та взаємодії з іншою. Емоційна залежність може мати різноспрямовані наслідки залежно від контексту та індивідуальних особливостей учасників стосунків [41, с. 46-47].

Я. Вітко описує емоційну залежність як специфічну модель побудови відносин, що формується через здійснення контролю одним з партнерів над різноманітними життєвими проявами іншого [9, с. 659]. П. Мація підкреслює, що це явище може виявлятися у формі інтенсивних емоційних реакцій на певні стимули або взаємодії, а також у значній залежності емоційного стану особи від зовнішніх чинників [72].

R. Epstein [66] наголошує на важливій ролі базисних переконань у виникненні емоційної залежності, оскільки стійкі латентні уявлення індивіда про себе, інших людей та оточуючий світ суттєво впливають на його психоемоційний стан і поведінкові прояви. J. Bradshow [64] розглядає współzależність як результат адаптації до дисфункції та підкріплення стресової реакції, яка з часом змінюється з способу виживання у спосіб життя, характерною ознакою якого є персистентність навіть після припинення дії стресогенного джерела.

Т. Некіз [37] зауважує подвійну природу емпатії як важливої моральної якості особистості, яка за певних умов може детермінувати формування емоційної залежності від інших людей та патологічної вразливості, що унеможливлює автономний моральний вибір. Л. Бондаревська та І. Лещенко [4] підкреслюють роль психічної травми, особливо перенесеної в дитинстві, як події, що викликає інтенсивні переживання в умовах нездатності суб'єкта до адекватного реагування та спричиняє стійкі деформації душевного життя і поведінки людини, потенційно призводячи до залежної поведінки у дорослих стосунках.

А. Коцар, Н. Калайтан, Т. Старовойт описують залежні партнерські стосунки як комплекс синдромів залежної любові, суперництва, агресивності та інфантилізму [27; 32]. Зазначені синдроми функціонують не ізольовано, а у взаємодії, створюючи складну конфігурацію порушених відносин залежного типу. У «чистому» вигляді спостерігаються лише синдроми любові і суперництва, інші утворюють поєднання: любов-інфантилізм, любов-агресивність, суперництво-інфантилізм, агресивність-інфантилізм. «Різниця між любов'ю і невротичною потребою в любові є саме почуття прихильності, тоді як у невротичної особистості первинне почуття – потреба в набутті впевненості і спокою, а ілюзія любові – лише вторинне» [32, с. 92].

Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд [78] розробили концепцію співзалежності-протизалежності (контрзалежності) особистості, представивши характеристики цих станів у вигляді дескриптивного набору якостей, що

укладаються в монопараметричну модель міжособистісної залежності. Кожен параметр має градовані характеристики, проте автори не надають чіткого пояснення щодо їх взаємозв'язку – чи є вони взаємовиключними, взаємодоповнюючими або незалежними характеристиками в структурі особистості [32, с. 86].

Велика кількість визначень емоційної залежності відображає складність та багатогранність цього феномену. Різні автори зосереджують увагу на різних аспектах – від поведінкових проявів до когнітивних механізмів, що свідчить про необхідність інтегративного підходу до розуміння залежної поведінки у партнерських стосунках.

Сучасні дослідники Р. Попелюшко та К. Грицаненко зауважують, що при порівнянні емоційної залежності з хімічними адикціями виявляється менш виражена симптоматика першої, проте рівень небезпечності для психологічного благополуччя особистості залишається аналогічним. Вчені наголошують, що емоційна залежність у партнерських стосунках належить до соціально прийнятних форм нехімічних залежностей, де основним об'єктом адикції виступають міжособистісні взаємини [41, с. 46].

Розуміння залежної поведінки у партнерських стосунках як адиктивного феномену за визначенням численних сучасних українських вчених, серед яких М. Ніколаєва, І. Сингаївська, М. Полінкова, Н. Осауленко, Д. Шатірішвілі [38; 40; 47; 59] відкриває нові перспективи для психологічного втручання. Як стверджують дослідники на відміну від хімічних залежностей, любовна адикція часто маскується під «велике кохання» або «відданість», що ускладнює її діагностику та корекцію. Особливо важливим є розуміння того, що співзалежні партнерські стосунки створюють замкнуте коло взаємного підкріплення деструктивних моделей, де кожен учасник одночасно жертва та співучасник патологічної динаміки.

Концепція адиктивного характеру любовних стосунків була запропонована J. Simon ще в 1982 [76]. А. Макаренко виокремлює три типи адикцій стосунків – любовну, сексуальну та адикцію уникнення, які часто

перетинаються між собою – їх об’єднують спільні етіологічні передумови: порушення самооцінки, нездатність до самоприйняття, труднощі у встановленні функціональних особистісних меж. Для них характерні проблеми контролю: вони або дозволяють собою маніпулювати, або самі намагаються контролювати інших [32, с. 85].

Науковці, які працюють у сфері психології залежної поведінки (А. Макаренко, Н. Калайтан, Т. Старовойт, Т. Мостова, М. Мілушина) стверджують, що «людські стосунки можуть бути психологічним еквівалентом наркотичної адикції. … Якщо людина потребує кохання заради позбавлення від тривожності, то вона відчайдушно прагне до будь-якого роду прихильності заради власного заспокоєння» [32, с. 92].

О. Сорокіна та А. Макаренко концептуалізують «любовну адикцію» як форму залежності від романтичних стосунків з фіксацією на конкретній особі [32; 48]. Любовна адикція у партнерських стосунках характеризується надцінним ставленням до значущого партнера, очікуванням безумовного позитивного ставлення з його боку, інтенсивним страхом покинутості та парадоксальним неусвідомленим страхом інтимності і близькості. Подібні стосунки зазвичай формуються між двома адиктами і отримали назву *співадиктивних або спів залежних* [48; 32].

Р. Федоренко характеризує співзалежність у партнерських стосунках як дисфункцію, що виникає внаслідок надмірної концентрації уваги на потребах та поведінці партнера. Співзалежні особи настільки фокусуються на партнері, що нехтують власною ідентичністю. Таке зациклення призводить до емоційної, соціальної, а подекуди й фізичної залежності, змінюючись у патологічний стан, який деструктивно впливає як на саму особистість, так і на її партнерські взаємини [55, с. 162]. М. Мілушина описує динаміку співзалежності у партнерських стосунках як циклічний спіральний процес, [34, с. 137]:

1. На першій стадії особа переживає страждання і біль, джерелом яких можуть бути нерозв’язані проблеми дитинства (нереалізовані потреби,

депривація любові), самотність або низька самооцінка. Прагнення до позбавлення від негативних переживань генерує потребу у зміні ситуації, що може реалізовуватись через співзалежну поведінку, після чого розгортається друга стадія.

2. На другій стадії відбувається інструментальне використання партнера для самоствердження та задоволення власних потреб, внаслідок чого співзалежна особистість уникає вирішення власних проблем.

3. Третя стадія характеризується тимчасовим полегшенням страждань як результатом використання співзалежних стосунків та формуванням стійких механізмів психологічного захисту: заперечення, раціоналізації, витіснення.

4. Четверта стадія проявляється у вигляді негативних наслідків: депресивних станів, психосоматичних порушень, деформації міжособистісних стосунків, відчуття нестабільності та страждання.

5. Зазначені процеси призводять до п’ятої стадії – переживання провини і сорому, коли співзалежна особистість знову поринає в негативні переживання і звертається до знайомих способів відволікання. Початок нового циклу характеризується прискоренням, що може призвести до повної втрати контролю над власним життям.

А. Макаренко аналізує синдром любові-залежності, розроблений В. Сатір [75], як наслідок партнерського вибору за критерієм «сила-слабкість», що становить собою відтворення аналогічного співвідношення у батьківській родині. Дослідник підкреслює, що залежні партнерські стосунки змінюються у «трагедію цілого життя», коли «нічого не побудовано, але багато зруйновано – душевне і фізичне здоров’я, можливості інших відносин» [32, с. 93]. Страх психологічної інтимності у партнерських стосунках є порушенням міжособистісної комунікації, що виявляється в нездатності встановлювати довірчі, стабільні відносини та відчувати задоволення від емоційної близькості. Зазначений феномен може

розглядатися як прояв контрзалежності, що відображає емоційний аспект порушень у сфері партнерських взаємин [32, с. 86].

А. Макаренко узагальнює спільні ознаки всіх синдромів залежності у партнерських стосунках: амбівалентність відносин, їх дисфункціональність, тотальне поглинання стосунками з партнером, інтенсивні ревнощі, знижену самооцінку та деструктивний вплив на особистість учасників подружніх взаємин. Основні характеристики залежної поведінки у партнерських стосунках включають наступні прояви [32, с. 93-94]:

1. По-перше, непропорційно велика кількість часу та уваги присвячується партнеру, на якого спрямована адикція. Думки про об'єкт залежності домінують у свідомості, набуваючи статусу надцінної ідеї. Зазначений процес характеризується нав'язливістю та примусовістю, від яких надзвичайно складно звільнитися.

2. По-друге, залежна особа перебуває у владі нереалістичних очікувань щодо партнера, що перебуває в системі цих стосунків, при відсутності критичного ставлення до власного стану.

3. По-третє, любовний адикт втрачає контакт з собою, припиняє піклуватися про власні потреби поза межами адиктивних стосунків, що поширюється і на ставлення до рідних і близьких.

На основі аналізу наукових джерел залежну поведінку у партнерських стосунках можна концептуалізувати як систему дезадаптивних поведінкових та емоційних моделей, що характеризуються надмірною потребою в підтвердженні з боку партнера, інтенсивним страхом самотності, нездатністю встановлювати здорові особистісні межі у стосунках та схильністю до жертовної позиції заради збереження відносин. Зазначена поведінка проявляється через постійний пошук зовнішнього схвалення, готовність поступатися власними потребами та інтересами, а також нав'язливий контроль за діями та емоціями партнера.

Розглянемо типологію залежної поведінки у партнерських стосунках: Перший тип характеризується пошуком чоловіком у дружині материнської

фігури через недостатню особистісну зрілість, підвищену емоційну чутливість та потребу в постійній турботі. Такі союзи часто формуються між емоційно незрілим чоловіком та жінкою, яка уникає традиційної жіночої ролі й схильна до контролюючої поведінки. Другий тип передбачає взаємну залежність обох партнерів, де кожен вважає, що дає більше, ніж отримує, а конфлікти призводять до інфантильних реакцій. Третій тип включає партнерські стосунки з паранояльними проявами, де один партнер демонструює підозрілість та ревнощі, а інший – депресивні тенденції та знижену самооцінку [44, с. 147-148].

О. Цільмак розрізняє типи залежної поведінки за характером кохання. Безкорислива любов-самовіддача може призвести до інвалідизації партнера та обмеження його можливостей самореалізації. Кохання-манія характеризується ірраціональністю, одержимістю та залежністю від об’єкта захоплень на основі патологічного почуття неповноцінності. Залежна поведінка може посилюватися у довготривалих стосунках (понад 20 років), пов’язану зі старінням та синдромом «порожнього гнізда» [44, с. 189].

Я. Вітко [9] підкреслює значення психологічних меж у партнерських стосунках, які захищають психологічну власність особистості – почуття, думки, переконання та життєвий вибір. Вчена підкреслює, що у зрілих конструктивних партнерських стосунках завжди присутній простір для усвідомлення власних потреб та досягнення особистих цілей, де особистісний розвиток гармонійно поєднується зі стосунками. О. Горецька та Н. Сердюк [15] відзначають різноманіття партнерських комбінацій: конгруентні (незалежний-залежний), комплементарні (батьківський-дитячий) та конфліктні (романтичний-незалежний).

У цьому контексті M. Bekker та M. van Assen [61; 60] концептуалізують автономію як здатність встановлювати і підтримувати емоційні зв’язки без страху втрати власної ідентичності у близьких стосунках, що базується на самопізнанні, емпатійності та компетентності у вирішенні міжособистісних проблем. B. Hmel та A. Pincus [68] розглядають таку автономію-прив’язаність

як антитезу надмірної емоційної залежності та здатність до балансу між залежністю та незалежністю у партнерських стосунках. Г. Чайка [58] визначає цей феномен як особливий тип прихильності, де люди визнають власну взаємозалежність з іншими, зберігаючи водночас самодостатність.

Однак Р. Попелюшко та К. Грицаненко [41] зауважують, що будь-які значущі партнерські стосунки неминуче передбачають певний рівень емоційної залежності через необхідність адаптації до способу життя, звичок та емоційного стану партнера. М. Казанжи та Ю. Вторнікова наголошують, що «саме переживання прив'язаності, неможливість зрозуміти її специфіку та тип, але достеменно відчуваючи вплив на особисте та соціальне життя людини, є тією характеристикою, яка є частим запитом клієнта у психологічному консультуванні» [19, с. 42].

Отже, психологічні передумови залежної поведінки у партнерських стосунках є багатофакторними та включають біологічні, психологічні, соціальні та культурні компоненти. Розуміння цих передумов є необхідною основою для розробки ефективних методів діагностики та корекції залежної поведінки, а також для дослідження зв'язку між сімейними сценаріями та формуванням таких дезадаптивних моделей у дорослих стосунках.

## 1.2. Психологічні теорії сімейних сценаріїв: функції, типологія, структура

Сімейні сценарії як психологічний феномен привертають увагу дослідників протягом останніх десятиліть, оскільки вони відіграють ключову роль у формуванні особистості та визначають багато аспектів поведінки людини в дорослому житті. Саме в сімейному контексті закладаються основи майбутніх міжособистісних взаємин, зокрема партнерських стосунків.

Сім'я функціонує як соціальний інститут та середовище для трансляції накопиченого досвіду і знань, що забезпечує спадковість та сприяє гармонійному функціонуванню людської спільноти. За спостереженнями В. Поліщука та О. Горецької [45; 15] сімейна система стикається зі

специфічними викликами та внутрішніми протиріччями в межах обмеженого життєвого простору, історично сформований вплив якого на розвиток особистості є визначальним: історично ізольованість родини як первинної соціальної групи одночасно зміцнювала сімейні традиції, формувала дисциплінованість та відповідальність, проте водночас перешкоджала зовнішньому втручанню навіть при деструктивних подружніх взаємин.

Особливої уваги заслуговує подвійна природа сімейного впливу: з одного боку, сім'я є джерелом стабільності та безпеки, з іншого може стати середовищем формування дисфункціональних моделей поведінки. Така амбівалентність сімейного середовища пояснює, чому деякі особи, виростаючи в однакових умовах, демонструють кардинально різні стратегії побудови власних стосунків.

*Сімейний сценарій* у контексті сімейної психології О. Цільмак визначає як сформовану в ранньому віці несвідому поведінкову програму, відповідно до якої особистість конструює власне подружнє життя. Відповідно до цієї концепції, розвиток подружніх взаємин визначається неусвідомлюваною тенденцією до відтворення батьківських моделей сім'ї або взаємодії з найближчими родичами [44, с. 143]. Однак П. Жебелєва наголошує, що «сценарієм є те, що людина в ранньому дитинстві запланувала зробити, а життєвий шлях – це те, що відбувається насправді, в реальному житті, крім того, життєвий шлях є результатом взаємодії кількох чинників: спадковості, зовнішніх подій, сценарію, самостійних рішень» [17, с. 130].

Концептуальні засади дослідження сімейних сценаріїв були закладені у працях Еріка Берна [62], засновника трансакційного аналізу, який сформулював теорію життєвого сценарію як неусвідомленої життєвої програми, що формується в ранньому дитинстві через батьківські послання та настанови. За визначенням Е. Берна [25] життєвий сценарій становить собою послідовний план існування, який визначає для особистості способи життєдіяльності, перспективи майбутнього та етапи досягнення кінцевих цілей. На стадії «формування протоколу дитина спілкується з обмеженою

кількістю дорослих, які досить прямолінійно програють свої ролі, які обумовлені їх станом у певній соціальній групі» [26, с. 103].

Психоаналітичний напрямок у психології запропонував одне з найперших пояснень механізмів партнерського вибору. За З. Фройдом [49] при виборі шлюбного партнера жінка ідентифікує його з батьківською фігурою як ідеалом мужності, тоді як чоловік у обраниці шукає відповідність материнському образу Засновник психоаналізу розглядав сексуальну енергію як визначальний чинник життєвого шляху індивіда.

А. Адлер [26] розвинув ці ідеї, за його визначенням життєвий стиль (інтегральна життєва настанова) закладається у дитячому віці та дозволяє прогнозувати майбутню поведінку особистості. Досліджуючи ранні спогади, можна виявити помилки у прототипі особистості, що ускладнюють її дорослу життєдіяльність. Концепція сімейних ролей та комунікативних стилів В. Сатір [75] пояснює сімейну дисфункцію через негативний особистісний досвід кожного учасника родинної системи. Партнерський вибір базується на принципі подібності особистостей, внаслідок чого проблемність подружжя має взаємний характер і схильність до посилення.

Батьківський сценарій родинної взаємодії як зазначає О. Столярчук [49] спонукає особистість до вибору подружнього партнера, який або подібний до батька/матері, або протилежний їм за основними характеристиками. Подружній сценарій батьків впливає на дошлюбні критерії вибору та в шлюбі, ставлення до партнера, тривалість, кількість шлюбних союзів. За спостереженнями E. Hetherington [67], у юнаків виявляються відхилення у статево-рольовій поведінці в тих випадках, коли батьки залишили родину до досягнення ними п’ятирічного віку. Аналогічно дівчата, засвоюючи жіночі моделі, застосовують поведінкові настанови та установки матері.

О. Горецька [15] розглядає особливості організації родинного життя з позиції історичності, підкреслюючи, що на життєдіяльність сім’ї впливають актуальні етапи її розвитку (період залицянь, народження дітей тощо) та безпосередній досвід сімейного життя дорослих у їх батьківських родинах.

Провідні українські дослідники сімейної психології (М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк, Т. Дучимінська) на підставі аналізу зарубіжних теоретичних концепцій дійшли висновку про формування життєвих планів згідно із сімейними інструкціями, при цьому сценарні обмеження успадковуються переважно від батьків протилежної статі. Відповідно до цієї концепції, батьки однієї статі з дитиною функціонують як зразки поведінкових моделей – хлопці прагнуть ідентифікуватися з чоловічими фігурами, засвоюючи їх поведінку та засвоюючи як конструктивні, так і деструктивні установки [36, с. 97-98].

Тобто *сімейний сценарій можна визначити як систему неусвідомлених або частково усвідомлених поведінкових моделей, ролей, правил та очікувань, що передаються від покоління до покоління та визначають характер взаємодії між членами родини.* Такі сценарії включають в себе як явні, так і приховані послання про те, як мають будуватися стосунки, які ролі виконувати кожному члену сім'ї, як реагувати на конфлікти та які цінності є пріоритетними. Критерії вибору майбутнього супутника життя формуються ще у дитинстві, оскільки дві найголовніші для дитини люди – батько і мати є первинними прикладами чоловічої та жіночої моделей поведінки.

*Функції сімейних сценаріїв* можна розглядати з різних перспектив: сценарії виконують функцію передачі соціального досвіду та забезпечують наступність поколінь; вони допомагають індивіду орієнтуватися в складному соціальному світі, надаючи готові моделі поведінки та реагування на різні життєві ситуації; сценарії також виконують захисну функцію, оберігаючи психіку від надмірної тривоги та невизначеності.

Р. Федоренко у своїх дослідженнях підтверджує положення позитивної сімейної терапії щодо впливу родини на професійний та партнерський вибір. Характер міжособистісних стосунків та психологічна атмосфера в родині, активна участь обох батьків у вихованні дітей, узгодженість їх виховних поглядів, компетентність у вирішенні конфліктних ситуацій тощо впливає на формування у дітей сімейних компетентностей [55, с. 163]. Дослідники

В. Думанська, Л. Клименко, Є. Потапчук зосереджують увагу на аналізі батьківських сімей партнерів, оскільки сімейна атмосфера, виховний стиль та стосунки між батьками формують у дітей уявлення про подружні ролі та поведінкові моделі у парі. Молоді сім'ї часто несвідомо відтворюють спостережувані в дитинстві взаємодії [16; 24; 42].

Конструктивний батьківський досвід за Є. Потапчук [42] може функціонувати як ресурс для молодої пари, проте діти з дисфункціональних сімей схильні до повторення негативних сценаріїв. За О. Столярчук [49] сформований у генетичній родині життєвий сценарій жертви може детермінувати повторні шлюби жінки з чоловіками-алкоголіками або чоловіка з жінками істеричного типу. Класифікація сімейних сценаріїв є досить варіативною і визначається теоретичною перспективою дослідника. О. Цільмак пропонує таку типологію [44, с. 143-144]:

1. Батьківська модель: дитина засвоює подружню роль від батьківської фігури своєї статі; образ батьківської фігури протилежної статі суттєво визначає партнерський вибір: позитивний образ створює передумови для гармонійного шлюбу, тоді як негативний образ призводить до вибору партнера з подібними характеристиками, що стає джерелом негативних емоцій; батьківська сімейна модель у загальних рисах визначає модель сім'ї, яку створюють діти, при цьому в шлюбі партнерів з протилежними сімейними моделями спостерігатимуться конфлікти та боротьба за владу.

2. Модель брата або сестри – ця модель передбачає три варіанти подружніх союзів: комплементарний шлюб, де кожен з подружжя займає позицію, аналогічну до його становища серед сиблінгів у батьківській родині; частково комплементарний союз, де подружжя мали різноманітні типи сиблінгових зв'язків, з яких принаймні один збігається з досвідом партнера; некомплементарний шлюб, де подружжя займали ідентичне становище в батьківських родинах, наприклад, обидва були старшими або єдиними дітьми. Водночас сімейні сценарії можуть виконувати і дезадаптивні функції.

За спостереженнями О. Цільмак [44], виражена комплементарність подружніх стосунків формує дисфункціональну підсистему, яка характеризується ригідністю та жорсткою фіксацією ролей. Механізми передачі сімейних сценаріїв включають як свідомі, так і несвідомі процеси. Свідома передача відбувається через пряме навчання, поради, розповіді про сімейну історію. Несвідома передача здійснюється через емоційний клімат, невербальні реакції, моделювання поведінки та проективні процеси.

Таким чином, сімейні сценарії становлять собою складну багаторівневу систему, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Сучасні українські дослідження підтверджують універсальність механізмів сімейних сценаріїв та водночас розкривають їх специфіку в умовах української культури. Особливу увагу заслуговує виявлений феномен крос-гендерної передачі сценарних настанов, що суттєво ускладнює традиційні уявлення про механізми сімейного впливу. Формування залежної поведінки може мати більш складні детермінанти, ніж просте наслідування батьківського зразка.

### 1.3. Теоретичні основи впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки у партнерських стосунках

Взаємозв’язок сімейних сценаріїв та залежної поведінки у партнерських стосунках представляє собою складний багаторівневий феномен, що охоплює психологічні, нейробіологічні та соціокультурні механізми міжпоколінної передачі дезадаптивних моделей поведінки.

Психоаналітичний підхід розглядає основою залежної поведінки не імпульс до саморуйнування, а недостатнє засвоєння батьківських образів, що призводить до порушення здатності особистості до самозахисту. Теорія прив’язаності Дж. Боулбі [41] надає важливе розуміння ранніх детермінант залежної поведінки. Дослідження демонструють, що діти з тривожним стилем прив’язаності, які зростають в умовах непередбачуваної або непослідовної батьківської турботи, схильні до формування залежних

моделей у дорослих стосунках. Такі діти навчаються посилювати близькість з опікуном через підвищену чутливість до його емоційного стану та потреб, що згодом переноситься на романтичні взаємини.

Згідно з теорією R. Epstein [66], на основі особистого досвіду формується неявна «теорія реальності», що включає два основні компоненти: уявлення про власне «Я» та уявлення про навколишній світ, а також образи відносин між «Я» і світом. На думку B. Weinhold та J. Weinhold [78] передумовами для формування емоційної залежності в дорослому віці є незавершені основні процеси розвитку дитинства. За концепцією авторів, дитина першого року життя має сформувати міцний емоційний контакт з материнською фігурою, після чого на етапі 2-3 років відбувається процес психологічного відділення, що дозволяє дитині досліджувати світ, покладаючись на власні можливості.

Системний підхід D. Jackson [69] до поняття подружжя та сім'ї як цілісного психобіологічного організму виокремлює три взаємозалежні підсистеми: подружню, що моделює інтимні взаємини через поведінкові зразки партнерів; батьківську, яка формує майбутні материнські та батьківські функції турботи та виховання; та сиблінгову, що визначає стереотипи групової взаємодії поза родиною. Кожна з цих підсистем має однакову вагу як джерело моделей для наслідування.

За цих умов, як зазначають Р. Попелюшко та К. Грицаненко [41], дитина вибудовує власну ідентичність, опановує відповідальність за свою поведінку, розвиває здатність регулювати агресивні прояви та долати тривожність і страхи. О. Кізь у своїх працях [23; 21; 22] зосереджує увагу на механізмах несвідомого перенесення батьківських настанов у власне сімейне функціонування. Вчена наголошує, що сімейний сценарій містить інтерналізовані уявлення про гендерні ролі подружжя, розподіл функціональних обов'язків, поведінкові норми та способи вирішення конфліктів. Взаємодія партнерів як носіїв індивідуального життєвого досвіду

та специфічних сімейних сценаріїв призводить до їх інтеграції в єдиний спільний сценарій [22, с. 220].

Представлені дослідження демонструють консенсус щодо критичної ролі ранніх сімейних взаємодій у формуванні моделей дорослих стосунків. Особливо важливим є розуміння того, що незавершеність процесів прив'язаності та сепарації створює схильність до залежної поведінки, специфічну конфігурацію внутрішніх моделей стосунків, які несвідомо керують вибором партнера та стратегіями поведінки в парі. Сімейні підсистеми функціонують як взаємопов'язані джерела засвоєння поведінкових моделей, що підкреслює системний характер впливу сімейних сценаріїв на формування залежності у партнерських стосунках.

Залежні поведінкові моделі формуються як результат неповноцінного проживання двох критичних процесів розвитку у дитинстві: прив'язаності та сепарації. Незавершені своєчасно, ці процеси змінюються в психологічний «багаж», який супроводжує особистість на кожному наступному віковому етапі. Гармонійна взаємодія між батьками та дітьми передбачає в тому числі тактильний контакт, що розвиває базові почуття довіри та захищеності. Надійна прив'язаність створює міцний фундамент для подальшого фізичного та емоційного відокремлення від батьківської родини [9, с. 661-662].

Тобто існує взаємозв'язок між певним типом порушення прихильності та схильності до залежної поведінки. Дж. Боулбі та М. Ейнсворт [9] у своїх дослідженнях детально розкрили зміст прив'язаності та її зв'язок зі схильністю до залежної поведінки. Дослідники наголошували, що для немовляти надійна та передбачувана прив'язаність є такою ж необхідною, як задоволення фізіологічних потреб.

Л. Бондаревська, спираючись на психодинамічну теорію, зазначає, що емоційна залежність може виникати через механізм перенесення дитячих взаємин з батьками в дорослі стосунки. Надмірно тісний зв'язок з материнською або батьківською фігурою в дитинстві може призвести до розвитку емоційної залежності від інших у дорослому віці [5]. Центральною

в цьому контексті є концепція внутрішніх робочих моделей стосунків, що формуються через ранні взаємини з батьками та визначають характер дорослих романтичних взаємин. Я. Вітко виокремлює наступні причини залежної поведінки дорослих: незадоволення потреби прив'язаності протягом першого року життя; обмеження емоційного самовираження дитини; надмірний батьківський контроль; відсутність підтримки автономних дій протягом другого-третього років життя; травматичний досвід ігнорування, зневаги чи насильства, що перешкодив завершенню всіх етапів розвитку. Парадоксально, що діти, які отримали надмірну близькість під час співзалежності, часто формують контрзалежні моделі в дорослості – вони відштовхують близькість, асоціюючи її з розчаруванням або болем, не мають досвіду довірливої взаємодії [9, с. 661-662].

Л. Бондаревська та І. Лещенко, досліджуючи вплив психологічної травми на переживання особистості, стверджують, що «Дитяча психіка виявляється травмованою самим переживанням Едіпової ситуації, в умовах табуйованості притяжіння до первинного лібідного об'єкта. Згодом єднання зі значущим об'єктом відбувається через ідентифікацію з ним за окремими інтроєктами. Таким чином психіка намагається себе «терапевтувати» від пережитої травми без участі свідомого. Внаслідок цього людина «приречена» нести у собі ті чи інші риси, не усвідомлюючи їх» [4, с. 63].

О. Цільмак підкреслює, що подружні пари без успішної сепарації від батьківських сімей характеризуються мінімальною психологічною дистанцією з батьками, надмірною близькістю та високою взаємозалежністю, що суттєво ускладнює процес взаємної адаптації партнерів та входження в сімейне життя [44, с. 115]. Р. Федоренко в аналізі сучасних тенденцій сімейної психології зазначає, що молоді особи часто виносять з батьківського дому відчуття дефіциту любові, комплекси щодо зовнішності та характеру. Перебуваючи в такому психічному стані з низькою самооцінкою, вони при зустрічі з особою, що виявила до них інтерес, реагують інтенсивною вдячністю, яку помилково ідентифікують як кохання [55, с. 162].

Т. Говорун та О. Кікінежді виокремлюють характеристики дисфункціональних сімейних систем, що детермінують формування залежної поведінки: нерівномірний розподіл та зловживання владою; авторитарне керівництво; ригідні гендерні ролі; гендерно-стереотипізовані обов'язки та сегрегація інтересів; жорсткі правила родинного функціонування; деструктивні стратегії конфліктного вирішення; приховування, засудження та тривале пригадування помилок; відсутність поваги до приватності, тотальний контроль поведінки; відчуття незахищеності, підпорядкованості, самотності, провини, тривожності та депресії; ізоляція сімейного та подружнього життя від соціуму; виховання дітей в умовах гіперконтролю, підпорядкованості та беззаперечної слухняності [14, с. 27].

Порушення повноцінного функціонування сімейної системи призводить до створення несприятливого морально-психологічного клімату для повноцінного розвитку особистості дитини у процесі її виховання і соціалізації на кожній віковій стадії психосоціального розвитку. Синдром токсичної любові та схема покинутості є двома сторонами одного процесу: травматизація в дитячих стосунках з батьками створює специфічні когнітивні спотворення, які в дорослості проявляються через компульсивний пошук та утримання партнера будь-якою ціною.

Як стверджує Я. Вітко «емоційна залежність виростає із ранніх розчарувань у відносинах з батьками, а здатність зберігати відносини, незважаючи на ситуаційне розчарування, є важливим етапом психологічного розвитку» [9, с. 664].

На основі аналізу теоретичних підходів до розуміння взаємозв'язку сімейних сценаріїв та залежної поведінки у партнерських стосунках нами розроблено концептуальну модель трансмісії, що інтегрує психодинамічні, системні, когнітивні та соціокультурні механізми. Зазначена модель містить сім взаємопов'язаних рівнів, що послідовно розкривають процес формування залежної поведінки від батьківських послань до культурних факторів, які підкріплюють або послаблюють дезадаптивні батьківські моделі (рис. 1.1):

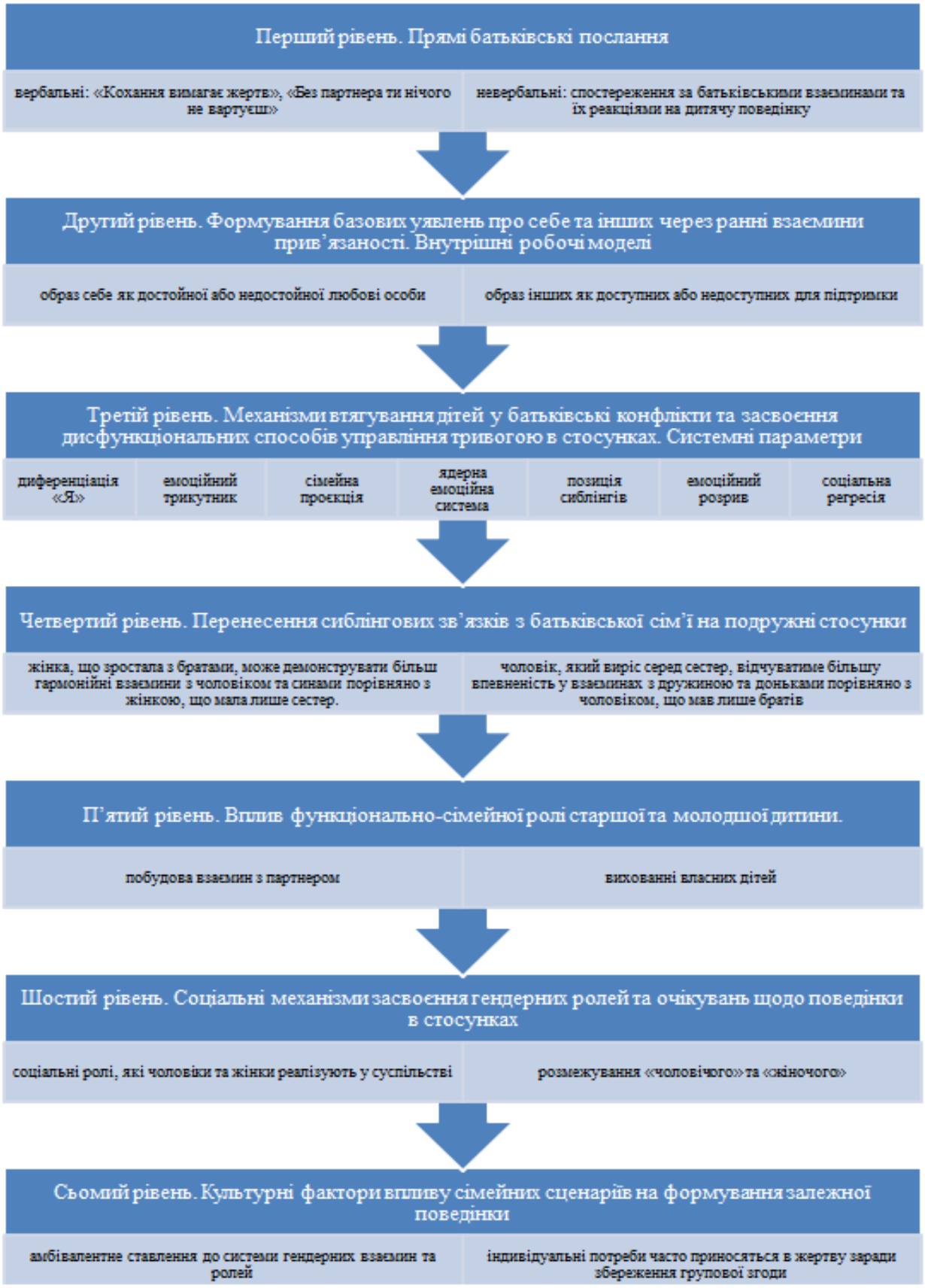



Рис. 1.1. Модель взаємозв'язку сімейних сценаріїв та залежної поведінки у партнерських стосунках

1. Перший рівень охоплює прямі батьківські послання щодо природи стосунків, кохання та самоцінності. Діти сприймають як прямі вербальні послання («Кохання вимагає жертв», «Без партнера ти нічого не вартуєш»), так і приховані невербальні повідомлення через спостереження за батьківськими взаєминами та їх реакціями на дитячу поведінку [39, с. 196-197]. Коли батьки демонструють залежну поведінку – надмірну стурбованість настроєм партнера, готовність до самопожертви, уникнення конфліктів – діти засвоюють ці моделі як норму та бажаний зразок.

2. Другий рівень передбачає формування базових уявлень про себе та інших через ранні взаємини прив'язаності. Дж. Боулбі [9] продемонстрував, що якість стосунків з опікунами формує внутрішні робочі моделі, що включають образ себе як достойної або недостойної любові особи та образ інших як доступних або недоступних для підтримки. Діти з тривожним стилем прив'язаності, які зростають з непослідовними або емоційно відсутніми батьками, часто формують негативний образ себе та амбівалентний образ інших, що створює основу для залежної поведінки.

3. Третій рівень базується на трансгенераційному підході М. Боуена [63], що розкриває механізми втягування дітей у батьківські конфлікти та засвоєння дисфункціональних способів управління тривогою в стосунках. Дитина, що стає емоційним регулятором для батьків або засобом їх непрямої комунікації, формує надмірну чутливість до емоційних потреб інших, втрачаючи контакт з власними переживаннями.

4. Четвертий рівень представлений концепцією У. Тоумена [77] щодо перенесення сиблінгових зв'язків з батьківської сім'ї на подружні стосунки. Для стабільності подружніх стосунків вирішальним є ступінь повторення статусу, який кожен партнер займав серед братів/сестер. Жінка, що зростала з братами, може демонструвати більш гармонійні взаємини з чоловіком та синами. Чоловік, який виріс серед сестер, відчуватиме більшу впевненість у взаєминах з дружиною та доньками [22, с. 220].

5. П’ятий рівень стосується функціонально-сімейної ролі старшої та молодшої дитини. О. Кізь підкреслює безперечну важливість цієї ролі у побудові взаємин з партнером та вихованні власних дітей. Подружні взаємини можуть характеризуватися синергетичним підходом до вирішення складних питань, гнучкою адаптацією до сімейного життя через особистісну зрілість, що проявляється в поступливості, здатності до співпраці, уважності, помірності, гнучкості, емоційній стабільності та відповідальності в рішеннях щодо родинного життя [22, с. 221].

6. Шостий рівень охоплює соціальні механізми засвоєння гендерних ролей та очікувань щодо поведінки в стосунках. Традиційні гендерні стереотипи часто підкріплюють залежну поведінку, особливо серед жінок, яких виховують з настановою на самопожертву та догоджання чоловікам (Є. Бабаєвська, Т. Вакуліч, Н. Завязкіна та ін.) [1; 7; 18]. Дослідники (В. Кравець, Т. Говорун, О. Кікінежді) [13] зазначають, що вже у п’яти-шестирічних дітей чітко сформовані уявлення про гендерно-типізовані ігри. Науковці (О. Мельніченко, В. Агеєва, В. Близнюк) [33; 50] розглядають гендерні стереотипи як взаємопов’язані конструкти, що виникають на основі соціальних ролей, які чоловіки та жінки реалізують у суспільстві.

7. Сьомий рівень представлений культурними факторами впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки. Л. Карнаух зазначає, що перехідний етап розвитку українського суспільства спричиняє амбівалентне ставлення до системи гендерних взаємин та ролей, виокремлюючи суперечність між їх дихотомічним розподілом та егалітарними викликами [20, с. 77]. У культурах з високим рівнем колективізму та акцентом на гармонії в стосунках індивідуальні потреби часто приносяться в жертву заради збереження групової згоди, що може підкріплювати залежні моделі поведінки.

За А. Макаренко «невідповідність стилів виховання у батьків, протиріччя батьківських вимог порушують стабільність Супер-Его дитини, що при певних обставинах може сприяти адикції» [32, с. 17-18]. У цьому

контексті критичного значення набуває роль батьківських виховних стилів у формуванні залежної поведінки. Авторитарне виховання з жорстким контролем та низькою емоційною підтримкою може детермінувати залежність від зовнішнього схвалення та страх автономного прийняття рішень. Поступливий стиль може не забезпечувати дитині необхідної структури та меж, що ускладнює формування стабільної ідентичності та саморегуляційних здібностей [46, с. 36].

Дослідження Т. Мостової, О. Сорокіної, А. Макаренко, Н. Калайтан [43; 48; 32] демонструють, що діти з дисфункціональних сімей, де спостерігалася адиктивна поведінка, домашнє насильство, емоційне занедбання або непослідовне виховання, мають підвищений ризик формування залежних моделей у дорослих партнерських стосунках. Р. Федоренко [54] доведено, що молоді особи з неблагополучних сімей часто жертвували власними інтересами для пом’якшення напруженої атмосфери у взаєминах, формуючи залежність від родини чи партнера.

Поведінкову копінг-концепцію, що набула широкого поширення в поясненні різних поведінкових девіацій, А. Макаренко розглядає залежну поведінку як неспроможність застосовувати механізми подолання труднощів у стресових умовах. Для осіб з нерозвинутими або неконструктивними копінг-стратегіями складні ситуації сприймаються як нерозв’язні. У такому разі втеча у фантазії або формування адикції дозволяє, якщо не змінити ситуацію, то захистити власне «Я» [32, с. 18]. На думку вченого когнітивні механізми включають формування дисфункціональних схем та переконань про стосунки. Схеми покинутості, дефективності, емоційної депривації та суб’югації часто є результатом дисфункціональних сімейних сценаріїв та створюють основу для залежної поведінки.

Отже, вплив сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки у партнерських стосунках визначається взаємодією біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів. Особливо важливим є розуміння того, як захисні механізми, сформовані в дитинстві для подолання

сімейних дисфункцій, стають дезадаптивними в дорослих стосунках. Заперечення, проекція, раціоналізація та інші захисти, що допомагали дитині вижити в травматичному середовищі, перешкоджають формуванню здорових дорослих стосунків.

**Висновки до розділу 1**

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки у партнерських стосунках. Встановлено, що сімейний сценарій становить собою систему усвідомлених або неусвідомлених поведінкових моделей, що передаються від покоління до покоління та визначають характер міжособистісних взаємин. Аналіз психологічних теорій сімейних сценаріїв (трансакційний аналіз Е. Берна, психоаналітична традиція З. Фройда та А. Адлера, системний підхід В. Сатір) показав багатовимірність механізмів їх формування та функціонування. Виявлено адаптивні функції сімейних сценаріїв (передача соціального досвіду, забезпечення наступності поколінь, орієнтація в соціальному світі, захист психіки від тривоги) та дезадаптивні функції (повторення травматичного досвіду, обмеження особистісного розвитку, формування нездорових стосунків). Розглянуто типологію сімейних сценаріїв: батьківська модель (засвоєння подружньої ролі від батьківської фігури своєї статі, вплив образу батьківської фігури протилежної статі на партнерський вибір, відтворення загальної моделі батьківської сім'ї); модель брата або сестри (комплементарний, частково комплементарний та некомплементарний шлюби). Встановлено феномен крос-гендерної передачі сценарних настанов: жінки успадковують настанови від батька через матір (від дідуся по материнській лінії), чоловіки від матері через батька (від бабусі по батьківській лінії).

Аналіз психологічних передумов дозволив визначити залежну поведінку у партнерських стосунках як систему дезадаптивних моделей, що характеризуються надмірною потребою в підтвердженні з боку партнера,

страхом покинутості та нездатністю встановлювати здорові межі. Виявлено основні етіологічні фактори залежної поведінки: порушення процесів прив'язаності та сепарації-індивідуалізації в дитинстві; низька самооцінка; базові дисфункціональні переконання про власну недостойність любові; травматичний досвід у батьківській родині; незавершені розвиткові завдання першого-третього років життя; механізм інтроєкції травматичних рис батьків; невідповідність стилів виховання у батьків. Виокремлено типи залежної поведінки: за психодинамічним підходом (пошук у партнері материнської/батьківської фігури; взаємна залежність обох партнерів; прояви підозрілісті та ревнощів); за характером кохання (безкорислива любов-самовіддача з інвалідизацією партнера; кохання-манія з ірраціональністю та одержимістю); за типом адикції (любовна адикція з фіксацією на партнері; сексуальна адикція; адикція уникнення). Визначено синдроми залежних партнерських стосунків: синдром залежної любові, синдром суперництва, синдром агресивності, синдром інфантилізму та їх комбінації.

Розроблено концептуальну модель трансмісії сімейних сценаріїв, що включає сім рівнів: батьківські послання про природу стосунків; формування базових схем через прив'язаність; трансгенераційну передачу емоційних патернів; перенесення сиблінгових зв'язків; вплив сімейної ролі; засвоєння гендерних стереотипів; культурні фактори. Встановлено основні психологічні механізми впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки: незавершені процеси прив'язаності (тривожний тип) та сепарації-індивідуалізації від батьків; формування дисфункціональних когнітивних схем (покинутості, дефективності, емоційної депривації, суб'югації); інтроєкція травматичних рис та поведінкових моделей батьків через механізм ідентифікації; невідповідність та суперечливість батьківських стилів виховання; зміни захисних механізмів (заперечення, проекція, раціоналізація), що допомагали дитині виживати, у дезадаптивні стратегії дорослого життя; відтворення дисфункціональних сімейних ролей (жертва, рятівник, переслідувач); емоційне злиття або розрив (за М. Боуеном).

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ СЦЕНАРІЇВ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

## 2.1. Організація та методики дослідження впливу сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках.

З метою вивчення впливу сімейних сценаріїв на формування схильності до залежної поведінки у партнерських стосунках та на цій основі розробки програми психологічної корекції було організовано та проведено емпіричне дослідження. Актуальність цього дослідження зумовлена зростанням кількості подружніх пар з дисфункціональними патернами взаємодії, що проявляються через емоційну залежність, страх покинутості, порушення особистісних меж та нездатність до автономних рішень, що суттєво впливає на якість партнерських стосунків та психологічне благополуччя особистості.

*Мета емпіричного дослідження*: виявити психологічні особливості впливу сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках та визначити основні механізми цього впливу.

*Завдання дослідження:*

1. Діагностувати рівень співзалежності у партнерських стосунках, показники особистісної автономії респондентів та їх взаємозв’язок з проявами залежної поведінки.

2. Оцінити типи прив’язаності у стосунках та їх зв’язок з сімейними сценаріями, виявити особливості структури стосунків прив’язаності з різними значущими особами.

3. Дослідити суб’єктивну оцінку респондентами впливу батьківської родини на формування моделей поведінки у власних партнерських стосунках.

*Гіпотеза дослідження:* схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках має специфічні особливості прояву, які зумовлені як

характеристиками сімейних сценаріїв батьківської родини (рольові моделі, стилі виховання, міжпоколінна трансмісія), так і індивідуально-психологічними особливостями (тип прив'язаності, рівень особистісної автономії).

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів:

*На першому організаційному етапі* було проведено теоретичний аналіз проблеми впливу сімейних сценаріїв на залежну поведінку у партнерських стосунках, визначено методики дослідження, сформовано вибірку досліджуваних, розроблено авторську анкету для виявлення особливостей впливу сімейних сценаріїв на залежні поведінкові моделі.

*На другому діагностичному етапі* здійснювалася діагностика респондентів за допомогою підібраного комплексу психодіагностичних методик, збір та первинна обробка емпіричних даних.

*На третьому аналітичному етапі* проводився кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, встановлювалися взаємозв'язки між показниками за допомогою кореляційного аналізу, формулювалися висновки.

**Емпірична база та вибірка дослідження.** Дослідження проводилося засобами соцмереж. Опитування подружніх пар здійснювалося онлайн. Вибірку склали 60 осіб (30 сімейних пар), які перебувають у партнерських стосунках. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. З

За віковим розподілом: 18-25 років – 15% (9 осіб), 26-35 років – 43% (26 осіб), 36-45 років – 30% (18 осіб), 46-55 років – 12% (7 осіб).

За тривалістю стосунків: менше 3 років – 20% (12 осіб), 3-6 років – 35% (21 особа), 7-10 років – 25% (15 осіб), більше 10 років – 20% (12 осіб)

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити феномен залежної поведінки у партнерських стосунках та її зв'язок із сімейними сценаріями.

***Методика 1. Шкала співзалежності (Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд (CSIS)*** [16, с. 89] (Додаток А) – оцінка рівня співзалежності у партнерських

стосунках та виявлення специфіки її прояву через показники відповідальності за інших, ідентифікації власних почуттів, страху відкидання, встановлення меж у стосунках.

Шкала співзалежності розроблена американськими психологами Б. Уайнхолдом та Дж. Уайнхолдом і широко застосовується у науково-дослідних цілях та психологічному консультуванні. Методика складається з 20 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою. Вона дозволяє діагностувати ключові ознаки співзалежної поведінки: схильність брати відповідальність за почуття інших, труднощі з ідентифікацією та вираженням власних почуттів, страх реакції інших на власну поведінку, заперечення проблем у стосунках, страх відкидання, перфекціонізм та самокритику, труднощі з прийняттям рішень, схильність до думки інших, пріоритет потреб партнера над власними, залежність самооцінки від думки оточуючих, труднощі з проханням про допомогу, схильність до контролю або підпорядкування, надмірну лояльність, дихотомічне мислення, толерантність до непослідовності, емоційні кризи.

***Методика 2. «Особистісна автономія» М. Нума в адаптації І. Корчікової (адаптована до завдань дослідження)*** [17, с. 251-253] (Додаток Б) – діагностика рівня особистісної автономії респондентів за трьома компонентами (поведінкова, емоційна, функціональна автономія) як показника здатності до самостійного функціонування у партнерських стосунках без надмірної залежності від партнера.

Методика особистісної автономії є модифікованою версією методики М. Нума, адаптованою І. В. Корчіковою для діагностики здатності особистості до самостійного функціонування. Методика містить 15 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою, включає три шкали, що відображають різні аспекти автономії: поведінкова автономія– здатність розуміти власні бажання, впевнено приймати рішення, діяти рішуче у ситуаціях вибору; емоційна автономія – здатність відстоювати власну думку, виражати незгоду, зберігати власну позицію незалежно від думки оточуючих;

функціональна автономія – здатність самостійно розпочинати діяльність, впевнено досягати мети, шукати нових вражень, швидко адаптуватися до нових ситуацій.

***Методика 3. «Досвід близьких стосунків» (K. Brennan, R. Fraley, адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова)*** [15, с. 46] (Додаток В) – діагностика типу прив'язаності у близьких стосунках через виявлення рівня тривожності та уникнення близькості як базових вимірів прив'язаності, що визначають схильність до залежної поведінки.

Методика базується на двовимірній моделі прив'язаності, де тип прив'язаності визначається співвідношенням двох основних параметрів: тривожності у відносинах прив'язаності (страх покинутості, потреба у постійному підтвердженні любові) та уникнення близькості (дискомфорт при психологічному зближенні, страх залежності від партнера). Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні шкали по 12 пунктів кожна. Шкала тривожності вимірює рівень тривоги щодо доступності та чуйності значущої особи, страх покинутості, потребу у постійному підтвердженні любові. Шкала уникнення близькості вимірює дискомфорт при зближенні, страх залежності, схильність до емоційної дистанції.

***Методика 4. «Структура стосунків» (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова)*** [15, с. 48] (Додаток Г) – оцінка моделей прив'язаності у стосунках до матері, батька, брата (сестри), партнера для виявлення специфіки впливу сімейних сценаріїв прив'язаності від батьківської родини до партнерських стосунків.

Методика розроблена для оцінки моделей прив'язаності та містить 9 тверджень, які використовуються для оцінки прив'язаності до 4 значущих осіб: матері, батька, романтичного партнера та найкращого друга. Твердження сформульовані універсально, що дозволяє застосовувати їх для різних типів стосунків та вікових груп. Методика включає дві шкали: шкала уникнення близькості оцінює комфорт у зверненні за допомогою,

обговоренні проблем, відкритості у спілкуванні, здатності залежати від іншого; шкала тривожності оцінює хвилювання щодо байдужості значущої особи, страх покинутості, переживання про взаємність почуттів.

***Методика 5. Авторська анкета «Вплив сімейних сценаріїв на залежні поведінкові моделі у партнерських стосунках» (авторська)*** (Додаток Д) – дослідити суб'єктивну оцінку респондентами впливу батьківської родини на формування власних моделей поведінки у партнерських стосунках, виявити особливості сімейних сценаріїв та їх зв'язок з проявами залежної поведінки.

Розроблена авторська анкета містить 20 питань, розподілених за різним спрямуванням:

– вивчення соціально-демографічних характеристик респондентів: вік, стать, сімейний статус, тривалість партнерських стосунків, наявність дітей, освіта, соціальний статус;

– діагностика особливостей сімейних сценаріїв батьківської родини: характеристики взаємин у батьківській родині (підтримка, контроль, конфліктність, авторитарність, емоційна дистанційованість, залежність тощо); домінуючі рольові моделі (рятівник, жертва, переслідувач, контролер, миротворець та інші); власні ролі у поточній сім'ї; схожість власних ролей з батьківськими; передачу моделей поведінки від батьків та інших родичів;

– питання для діагностики проявів залежної поведінки у партнерських стосунках: потреба у постійному підтвердженні значущості від партнера; страх відкидання або втрати партнера; труднощі з відмовою партнеру або збереженням особистих меж; схильність уникати конфліктів; реакція на прояви ревнощів або контролю з боку партнера; самооцінка схильності до залежної поведінки.

Застосування авторської анкети дозволяє врахувати суб'єктивний погляд респондентів на зв'язок між сімейними сценаріями батьківської родини та власною залежною поведінкою у партнерських стосунках, що

підвищує практичну значущість отриманих результатів для розробки корекційної програми.

Характеристики змісту показників за окремою стандартизованою методикою представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Показники рівнів співзалежності та автономії за психодіагностичними методиками**

| Рівні | Методика №1 Рівні співзалежності (бали) | Методика №2 Рівні автономії (бали) | | | Методика№ 3 Рівні відносин прив'язаності до партнера (бали) | | Методика№4 Рівні прив'язаності до матері, батька, брата (сестри) (бали) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | П | Е | Ф | ШТ | ШУ | ШУБ | ШТр | ГП |
| Дуже високий | 60-80 | | | | | | | | |
| Високий | 40-59 | 21-25 | 22-25 | 21-25 | 9-12 | 9-12 | 29-42 | 14-21 | 12-16 |
| Середній | 30-39 | 14-20 | 15-21 | 15-20 | 5-8 | 5-8 | 15-28 | 7-13 | 6-11 |
| Низький | 20-29 | 6-13 | 9-14 | 7-14 | 0-4 | 0-4 | 0-14 | 0-6 | 0-5 |

Примітка: П – поведінкова автономія, Е – емоційна, Ф – функціональна; ШТ – шкала тривожості, ШУ – шкала уникнення; ШУБ – шкала уникнення близькості, ШТр – шкала тривожності у відносинах, ГП – генералізований показник прив'язаності до усіх чотирьох об'єктів.

Таким чином, використання комплексу психодіагностичних методик дозволяє всебічно дослідити проблему впливу сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках. Поєднання стандартизованих методик (оцінка співзалежності, автономії, прив'язаності) з авторською анкетою забезпечує комплексний підхід до вивчення феномену, що включає як об'єктивні показники залежної поведінки, так і суб'єктивну оцінку респондентами впливу батьківської родини на формування власних поведінкових моделей. Такі підходи до організації емпіричного дослідження сприяють отриманню надійних даних для подальшої розробки програми психологічної корекції залежної поведінки у партнерських стосунках.

## 2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація

З метою виявлення особливостей впливу сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках було проведено комплексне психодіагностичне дослідження із застосуванням чотирьох визначених стандартизованих методик та авторської анкети. Узагальнені емпіричні дані по кожному респонденту за всіма методиками представлено у Додатку Е.

***Результати діагностування за методикою №1 Шкала співзалежності (Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд (CSIS)*** – оцінка рівня співзалежності у партнерських стосунках та виявлення специфіки її прояву через показники відповідальності, ідентифікації власних почуттів, страху відкидання, встановлення меж у стосунках представлені у таблиці 2.2 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.2

**Результати діагностування рівня співзалежності у партнерських стосунках за методикою №1 Шкала співзалежності (CSIS) (n=60)**

| Рівні співзалежності | Кількість респондентів | % |
|---|---|---|
| Дуже високий | 9 | 15,0% |
| Високий | 17 | 28,3% |
| Середній | 20 | 33,3% |
| Низький | 14 | 23,3% |




Рис. 2.1. Результати діагностування респондентів за методикою №1 (%)

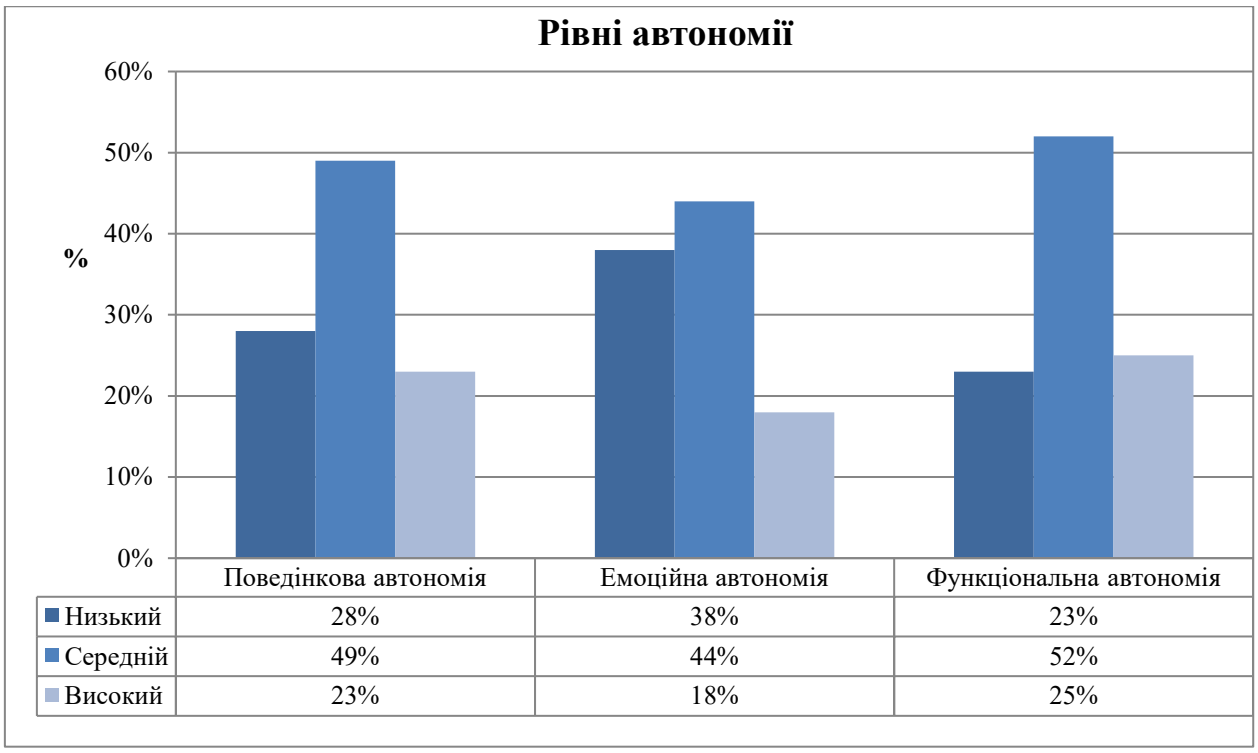
За результатами діагностування рівня співзалежності у партнерських стосунках високий та дуже високий рівні співзалежності виявлено у 43,3% респондентів (28,3% та 15,0% відповідно), що свідчить про виражені проблеми з встановленням особистісних меж у стосунках, схильність брати надмірну відповідальність за почуття та поведінку партнера, труднощі з вираженням власних почуттів, страх реакції партнера на власну поведінку. Середній рівень співзалежності діагностовано у 33,3% досліджуваних, що вказує на помірні прояви залежної поведінки та потенційний ризик поглиблення проблеми без відповідної психологічної підтримки. Низький рівень співзалежності виявлено лише у 23,3% респондентів, що характеризує їх як осіб зі здоровими, збалансованими партнерськими стосунками, здатних чітко усвідомлювати власні почуття та потреби при збереженні емоційної близькості з партнером. Отримані результати свідчать, що більше третини досліджуваних перебувають у стані співзалежних стосунків.

***Результати діагностування за методикою №2 «Особистісна автономія» М. Нума (адаптована до завдань дослідження)*** – діагностика рівня особистісної автономії респондентів як показника здатності до самостійного функціонування у партнерських стосунках представлені у таблиці 2.3 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.3

**Результати діагностування рівня особистісної автономії за методикою №2 «Особистісна автономія» М. Нума (n=60)**

| Шкали | Рівні автономії | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Низький | | Середній | | Високий | |
| | К-ть | % | К-ть | % | К-ть | % |
| Поведінкова автономія | 17 | 28,3% | 29 | 48,3% | 14 | 23,3% |
| Емоційна автономія | 23 | 38,3% | 26 | 43,3% | 11 | 18,3% |
| Функціональна автономія | 14 | 23,3% | 31 | 51,7% | 15 | 25,0% |




| | Поведінкова автономія | Емоційна автономія | Функціональна автономія |
|---|---|---|---|
| Низький | 28% | 38% | 23% |
| Середній | 49% | 44% | 52% |
| Високий | 23% | 18% | 25% |

Рис. 2.2. Результати оцінки рівня співзалежності за методикою №2 (%)

Аналіз результатів діагностики особистісної автономії виявив специфіку розвитку різних її компонентів у досліджуваних:

За шкалою поведінкової автономії високий рівень виявлено у 23,3% респондентів, що свідчить про їх здатність чітко розуміти власні бажання, впевнено приймати рішення та діяти самостійно у ситуаціях вибору. Середній рівень демонструють 48,3% досліджуваних, що вказує на періодичні труднощі з усвідомленням власних потреб та прийняттям самостійних рішень. Низький рівень поведінкової автономії діагностовано у 28,3% респондентів, які відчувають значні труднощі з ідентифікацією власних бажань, схильні до нерішучості та покладаються на думку партнера при прийнятті рішень.

Емоційна автономія виявилася найбільш проблемним компонентом: лише 18,3% респондентів мають високий рівень, що характеризує їх здатність відстоювати власну думку, зберігати власну позицію незалежно від реакції партнера. Середній рівень виявлено у 43,3% досліджуваних, а низький – у 38,3%, що свідчить про значні труднощі більшості респондентів

з емоційною незалежністю, схильність погоджуватися, тривоги при необхідності йти проти волі партнера.

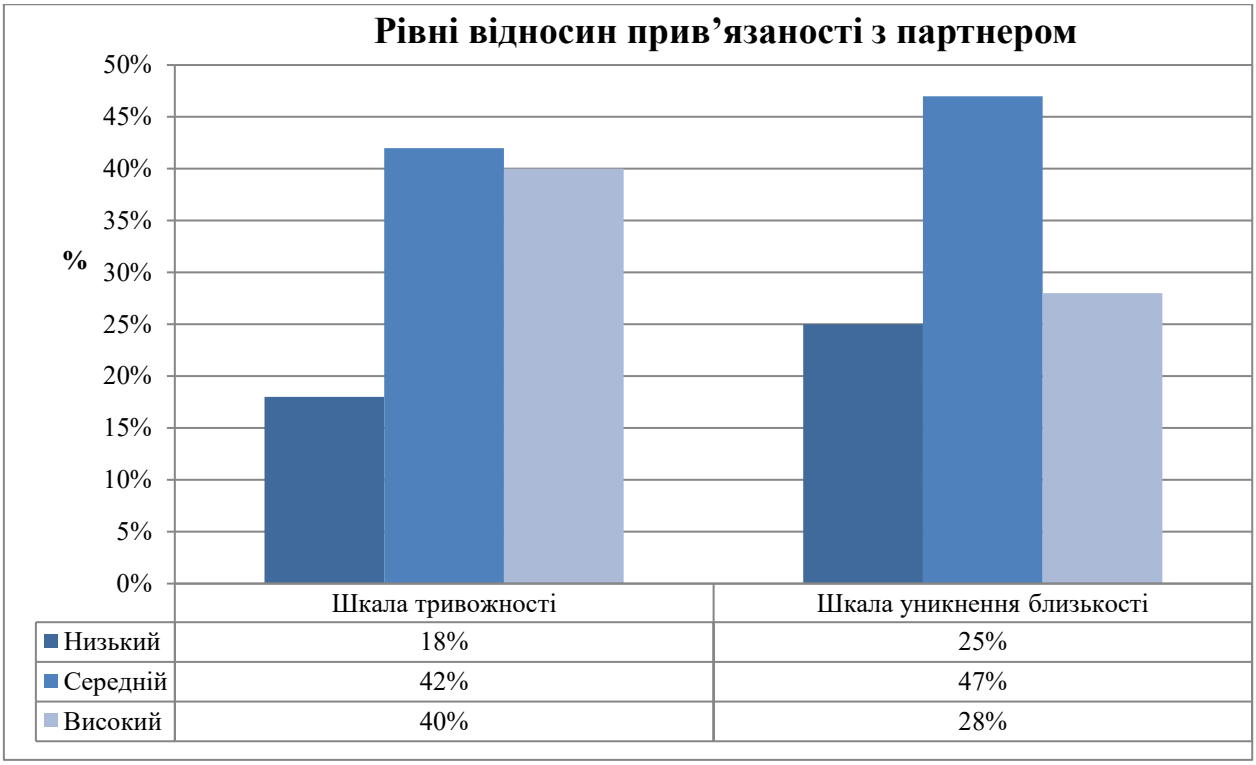
За шкалою функціональної автономії 25,0% респондентів демонструють високий рівень, що проявляється у здатності самостійно досягати мети та швидко адаптуватися до змін. Середній рівень виявлено у 51,7% досліджуваних, низький у 23,3%. Отримані результати свідчать, що найбільш проблемною сферою є емоційна автономія, що прямо узгоджується з високими показниками співзалежності (методика №1) та може бути чинником залежної поведінки у партнерських стосунках.

***Результати діагностування за методикою №3 «Досвід близьких стосунків» (K. Brennan, R. Fraley)*** – діагностика типу прив'язаності у романтичних стосунках з партнером через виявлення рівня тривожності та уникнення близькості як базових вимірів прив'язаності, що визначають схильність до залежної від партнера поведінки представлені у таблиці 2.4 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.4

**Результати діагностування рівня та моделі схильності до залежної поведінки у стосунках з партнером за методикою №3 «Досвід близьких стосунків» (n=60)**

| Шкали | Рівні відносин прив'язаності | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Низький | | Середній | | Високий | |
| | К-ть | % | К-ть | % | К-ть | % |
| **Шкали у відносинах прив'язаності з партнером** | | | | | | |
| Шкала тривожності | 11 | 18,3% | 25 | 41,7% | 24 | 40,0% |
| Шкала уникнення близькості | 15 | 25,0% | 28 | 46,7% | 17 | 28,3% |
| **Тип прив'язаності у партнерських стосунках** | | | | | | |
| Комбінація показників | Кількість | | % | | | |
| Надійний тип прив'язаності | 16 | | 26,7% | | | |
| Тривожний тип прив'язаності | 22 | | 36,7% | | | |
| Уникаючий тип прив'язаності | 12 | | 20,0% | | | |
| Боязкий тип прив'язаності | 10 | | 16,7% | | | |




| | Шкала тривожності | Шкала уникнення близькості |
|---|---|---|
| Низький | 18% | 25% |
| Середній | 42% | 47% |
| Високий | 40% | 28% |




Рис. 2.3. Результати діагностування респондентів за методикою №3 (%)

Аналіз результатів діагностики типів прив'язаності у партнерських стосунках виявив значну різноманітність показників та переважання непродуктивних типів прив'язаності.

За шкалою тривожності у відносинах з партнером високий рівень виявлено у 40,0% респондентів, що проявляється у вираженому страху покинутості, постійній потребі у підтвердженні любові з боку партнера,

хвилюванні щодо взаємності почуттів, залежності самооцінки від реакцій партнера. Середній рівень тривожності діагностовано у 41,7% досліджуваних, що вказує на помірні прояви тривоги у стосунках, епізодичні сумніви у надійності партнера. Низький рівень тривожності виявлено лише у 18,3% респондентів, які відчувають впевненість у партнерських стосунках та не потребують постійного підтвердження.

За шкалою уникнення близькості високий рівень виявлено у 28,3% досліджуваних, що проявляється у дискомфорті при психологічному зближенні з партнером, схильності зберігати емоційну дистанцію, труднощах з відкритістю та довірою, небажанні залежати від партнера. Середній рівень уникнення діагностовано у 46,7% респондентів, що свідчить про періодичні труднощі з психологічною близькістю. Низький рівень уникнення близькості виявлено у 25,0% досліджуваних, які почуваються комфортно в близьких емоційних стосунках з партнером.

Комбінація показників тривожності та уникнення дозволила виявити чотири типи прив’язаності у партнерських стосунках. Надійний тип прив’язаності (низька тривожність + низьке уникнення) діагностовано лише у 26,7% респондентів, які характеризуються здатністю до емоційної близькості без страху покинутості, комфортом у взаємозалежності з партнером, збалансованістю автономії та близькості.

Тривожний тип прив’язаності (висока тривожність + низьке уникнення) виявлений у найбільшої групи 36,7% досліджуваних та характеризується вираженою схильністю до залежної поведінки: надмірною потребою у близькості, страхом покинутості, залежністю самооцінки від партнера. Саме цей тип прив’язаності є найбільш вираженим чинником емоційної залежності у партнерських стосунках.

Уникаючий тип прив’язаності (низька тривожність + високе уникнення) діагностовано у 20,0% респондентів, які прагнуть до емоційної незалежності, дистанціюються від близькості, мають труднощі з довірою та відкритістю, віддають перевагу автономії над близькістю.

Боязкий тип прив’язаності (висока тривожність + високе уникнення) виявлено у 16,7% досліджуваних, які одночасно прагнуть близькості та бояться її, відчувають недовіру до партнера та страх покинутості, мають найбільш дезадаптивні моделі у стосунках.

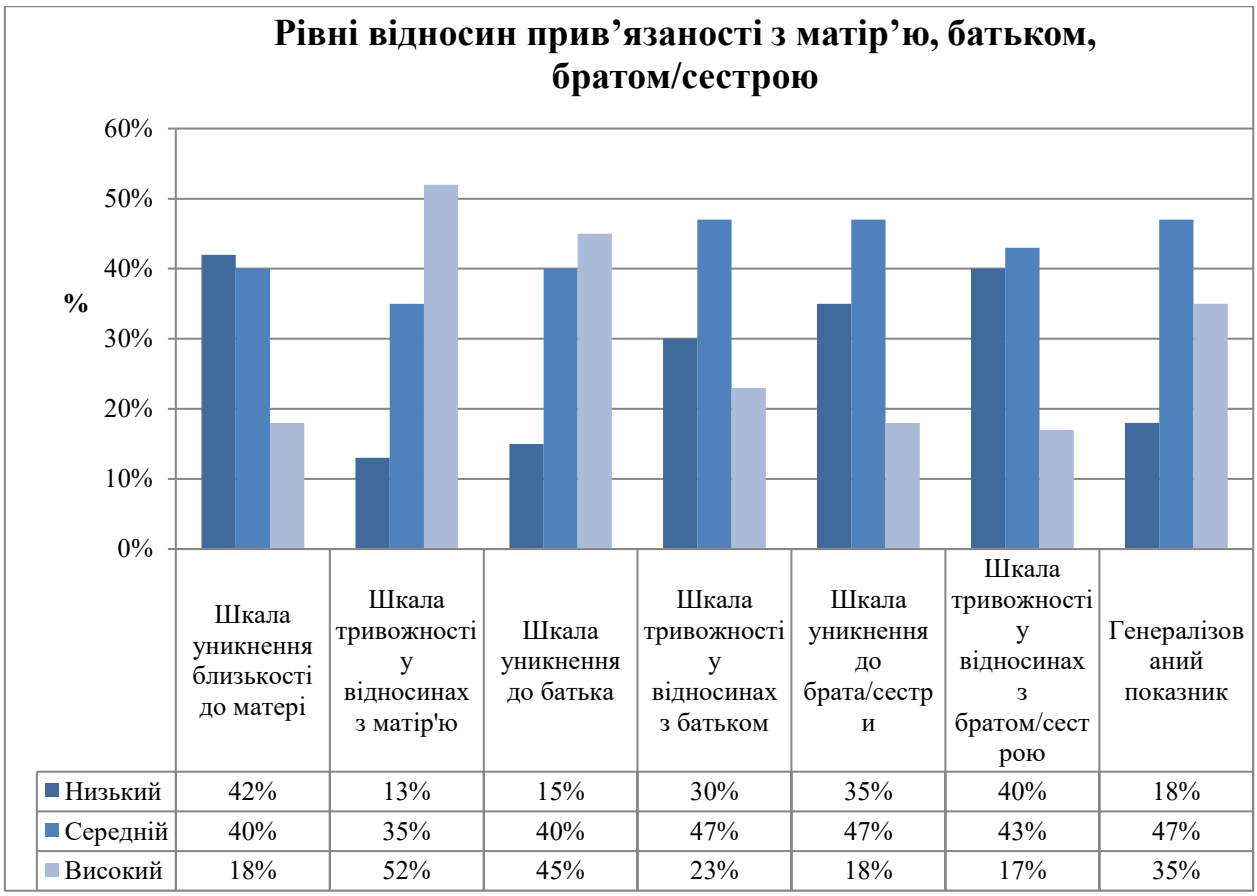
Отримані дані свідчать, що лише чверть досліджуваних (26,7%) мають надійний тип прив’язаності, тоді як 73,3% демонструють різні форми проблемної прив’язаності, причому тривожний тип (36,7%) прямо узгоджується з високими показниками співзалежності (методика №1) та низькою емоційною автономією (методика №2), що підтверджує взаємозв’язок між типом прив’язаності та схильністю до залежної поведінки у партнерських стосунках

***Результати діагностування за методикою №4 «Структура стосунків» – оцінка типів прив’язаності у стосунках до матері, батька, брата (сестри)*** представлені у таблиці 2.5 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.5

**Результати діагностування рівня прив’язаності у стосунках до матері, батька, брата (сестри) за методикою №4 «Структура стосунків» (n=60)**

| Шкали | Рівні відносин прив’язаності | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Низький | | Середній | | Високий | |
| | К-ть | % | К-ть | % | К-ть | % |
| **Рівні прив’язаності до матері** | | | | | | |
| Шкала уникнення близькості | 25 | 41,7% | 24 | 40,0% | 11 | 18,3% |
| Шкала тривожності у відносинах | 8 | 13,3% | 21 | 35,0% | 31 | 51,7% |
| **Рівні прив’язаності до батька** | | | | | | |
| Шкала уникнення близькості | 9 | 15,0% | 24 | 40,0% | 27 | 45,0% |
| Шкала тривожності у відносинах | 18 | 30,0% | 28 | 46,7% | 14 | 23,3% |
| **Рівні прив’язаності до брата/сестри** | | | | | | |
| Шкала уникнення близькості | 21 | 35,0% | 28 | 46,7% | 11 | 18,3% |
| Шкала тривожності у відносинах | 24 | 40,0% | 26 | 43,3% | 10 | 16,7% |
| **Генералізовний показник** | 11 | 18,3% | 28 | 46,7% | 21 | 35,0% |




| | Шкала уникнення близькості до матері | Шкала тривожності у відносинах з матір'ю | Шкала уникнення до батька | Шкала тривожності у відносинах з батьком | Шкала уникнення до брата/сестри | Шкала тривожності у відносинах з братом/сестрою | Генералізований показник |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Низький | 42% | 13% | 15% | 30% | 35% | 40% | 18% |
| Середній | 40% | 35% | 40% | 47% | 47% | 43% | 47% |
| Високий | 18% | 52% | 45% | 23% | 18% | 17% | 35% |

Рис. 2.4. Результати діагностування респондентів за методикою №4 (%)

Аналіз результатів діагностики рівнів прив'язаності до значущих осіб з батьківської родини виявив специфічні особливості прив'язаності до кожного члена сім'ї та підтвердив культурні особливості української родини щодо сильної емоційної прив'язаності до материнської фігури:

Прив'язаність до матері характеризується найнижчими показниками уникнення близькості та найвищими показниками тривожності серед усіх об'єктів прив'язаності. За шкалою уникнення близькості низький рівень виявлено у 41,7% респондентів, що свідчить про комфорт у зверненні до матері за допомогою, відкритість у спілкуванні, здатність обговорювати проблеми. Середній рівень діагностовано у 40,0%, високий – лише у 18,3% досліджуваних. Тобто переважна більшість респондентів не уникають емоційної близькості з матір'ю та зберігають з нею тісний психологічний контакт. Водночас за шкалою тривожності у відносинах з матір'ю високий рівень виявлено у найбільшої групи 51,7% респондентів, що проявляється у

хвилюванні щодо материнської любові, страху емоційного відкидання, переживанні про взаємність почуттів. Середній рівень тривожності діагностовано у 35,0%, низький лише у 13,3% досліджуваних. Такі показники свідчать про інтенсивну емоційну залежність від матері, що є характерним для української культури, однак високі рівні тривожності можуть вказувати на незавершену сепарацію від материнської фігури та ризик перенесення цих моделей на партнерські стосунки.

Прив'язаність до батька за шкалою уникнення близькості високий рівень виявлено у 45,0% респондентів, що свідчить про значну емоційну дистанцію, закритість у спілкуванні. Середній рівень діагностовано у 40,0%, низький лише у 15,0% досліджуваних. За шкалою тривожності у відносинах з батьком середній рівень виявлено у найбільшої групи 46,7% респондентів, низький рівень у 30,0%, високий у 23,3%. Порівняно з прив'язаністю до матері, тривожність у стосунках з батьком нижча, що вказує на меншу емоційну залежність від батьківської фігури.

Прив'язаність до брата/сестри характеризується найбільш помірними показниками серед усіх об'єктів прив'язаності. За шкалою уникнення близькості середній рівень діагностовано у 46,7% респондентів, низький – у 35,0%, високий у 18,3%. За шкалою тривожності низький рівень виявлено у найбільшої групи 40,0% досліджуваних, середній у 43,3%, високий лише у 16,7%. Такі показники свідчать про здорову дистанцію з братом/сестрою та відсутність надмірної емоційної залежності від них.

Генералізований показник прив'язаності до батьківської родини (середні арифметичні показники уникнення та тривожності по всіх трьох об'єктах) виявив, що високий рівень проблемної прив'язаності діагностовано у 35,0% респондентів, що свідчить про значні труднощі у стосунках з батьківською родиною, незавершену сепарацію, високу емоційну залежність або, навпаки, надмірну дистанційованість у частини респондентів. Середній рівень виявлено у 46,7% досліджуваних, що вказує на загальні помірні труднощі у прив'язаності до родини. Низький рівень (здорова прив'язаність)

діагностовано лише у 18,3% респондентів, які демонструють збалансовану близькість та автономію у стосунках з батьківською родиною.

***Результати анкетування за методикою №5 Авторська анкета «Вплив сімейних сценаріїв на залежні поведінкові моделі у партнерських стосунках» (авторська)*** – дослідити суб'єктивну оцінку респондентами впливу батьківської родини на формування власних форм поведінки у партнерських стосунках (питання 8-20) представлені у таблицях 2.6 – 2.8 та у таблиці Е.3 у Додатку Е.

Таблиця 2.6

**Характеристика батьківської родини та рольових моделей за питаннями №8 та №9 (кількість респондентів n=60)**

| Характеристики взаємин (питання №8) (декілька варіантів відповідей) | % | Рольові моделі (питання №9) (декілька варіантів відповідей) | % |
|---|---|---|---|
| Контроль | 63,3% | Надмірно відповідальний | 56,7% |
| Підтримка | 53,3% | Утримувач/годувальник | 51,7% |
| Емоційна дистанційованість | 46,7% | Контролер | 45,0% |
| Конфліктність | 40,0% | Емоційний підтримувач | 40,0% |
| Залежність/співзалежність | 36,7% | Рятівник | 38,3% |

Оцінка взаємин у батьківській родині (питання №8) виявила домінування контролю (63,3%), підтримки (53,3%) та емоційної дистанційованості (46,7%) як ключових характеристик. Значна частка респондентів відзначила конфліктність (40,0%), залежність/співзалежність (36,7%) та гіперопіку (35,0%). Відкритість у спілкуванні відзначили лише 28,3% досліджуваних, що вказує на обмежену комунікацію в батьківських родинах більшості респондентів. Поєднання високого контролю з емоційною дистанційованістю може створювати підґрунтя для формування тривожного типу прив'язаності у дорослому віці. Домінуючі рольові моделі в батьківській родині (питання №9) найчастіше включали: надмірно відповідального/того, хто все тягне на собі (56,7%), утримувача/годувальника

(51,7%), контролера (45,0%), емоційного підтримувача (40,0%) та рятівника (38,3%). Визначені ролі відображають дисфункціональні моделі з порушеними межами відповідальності, що може передаватися у партнерські стосунки через механізм моделювання батьківської поведінки.

Таблиця 2.7

**Характеристика оцінки власних ролей у поточній сім'ї за питанням №10 (кількість респондентів n=60)**

| Власні ролі в сім'ї (питання №10) (декілька варіантів відповідей) | % |
|---|---|
| Партнер/партнерка | 96,7% |
| Батько/мати | 70,0% |
| Емоційна підтримка | 60,0% |
| Відповідальний за домашнє господарство | 55,0% |
| Основний добувач/годувальник | 46,7% |
| Перенавантажений член родини | 36,7% |

Власні ролі у власній сім'ї (питання №10) респонденти описують як партнер/партнерка (96,7%), батько/мати (70%), емоційна підтримка (60%), відповідальний за домашнє господарство (55%). Однак 36,7% ідентифікують себе як перенавантажений член родини, що може вказувати на повторення батьківської ролі «того, хто все тягне на собі».

Таблиця 2.8

**Характеристика впливу сімейних сценаріїв за питаннями №11-14 (кількість респондентів n=60)**

| № питання | Показники | Так/Так, схоже | Частково | Не знаю | Ні |
|---|---|---|---|---|---|
| Питання №11 | Схожість власних ролей з батьківськими | 33,3% | 43,3% | 15,0% | 8,3% |
| Питання №12 | Передача моделей від батьків | 46,7% | 40,0% | 8,3% | 5,0% |
| Питання №13 | Передача моделей від прабатьків | 26,7% | 45,0% | 23,3% | 5,0% |
| Питання №14 | Передача моделей від інших родичів | 20,0% | 36,7% | 31,7% | 11,7% |

Схожість власних ролей з батьківськими (питання №11) відзначили 73,3% респондентів (3,3% «так», 30% «так, досить схоже», 43,3% «частково»), що підтверджує гіпотезу про інтеграцію сімейних сценаріїв. Лише 8,3% зазначили повну протилежність своїх ролей батьківським. Передачу моделей поведінки від батьків (питання №12) визнали 86,7% респондентів (46,7% «так», 40% «частково»), від прабатьків (питання №13) – 71,7% (26,7% «так», 45% «частково»), від інших родичів (питання №14) – 56,7% (20% «так», 36,7% «частково»). Отримані результати свідчать про високу усвідомленість респондентами наслідування поведінкових моделей батьківської родини, особливо від найближчих батьківських фігур.

Таблиця 2.9

**Характеристика проявів залежної поведінки у партнерських стосунках за питаннями №15-20 (кількість респондентів n=60)**

| № питання | Прояви залежної поведінки | Так/Постійно/ Часто | Іноді | Ні/Рідко/ Ніколи/Була в минулому/ Переосмислив |
|---|---|---|---|---|
| Питання №15 | Потреба в підтвердженні значущості | 23,3% | 53,3% | 23,3% |
| Питання №16 | Страх відкидання/втрати партнера | 28,3% | 48,3% | 23,3% |
| Питання №17 | Труднощі з відмовою/межами | 31,7% | 46,7% | 21,7% |
| Питання №18 | Уникнення конфліктів | 36,7% | 45,0% | 18,3% |
| Питання №19 | Чутлива реакція на ревнощі/контроль | 26,7% | 51,7% | 21,7% |
| Питання №20 | Самооцінка схильності до залежності | 13,3% | 45,0% | 41,7% |

Прояви залежної поведінки у партнерських стосунках (питання №15-20) виявили наступні тенденції. Потребу в постійному підтвердженні значущості від партнера (питання №15) відчувають 76,6% респондентів (23,3% постійно, 53,3% іноді), що підтверджується показниками тривожності у стосунках з партнером за методикою №3. Страх відкидання або втрати партнера (питання №16) виявлено у 76,6% досліджуваних (28,3% дуже

сильно, 48,3% іноді), що узгоджується з високими показниками співзалежності за методикою №1.

Труднощі з відмовою партнеру або збереженням особистих меж (питання №17) відзначили 78,4% респондентів (31,7% часто, 46,7% іноді), що відповідає низьким показникам емоційної автономії за методикою №2. Схильність уникати конфліктів (питання №18) виявлено у 81,7% досліджуваних (36,7% завжди, 45% іноді), що може бути наслідком спостереження деструктивного розв'язання конфліктів у батьківській родині (40% відзначили конфліктність). Чутливу реакцію на ревнощі або контроль з боку партнера (питання №19) демонструють 78,4% респондентів (26,7% дуже чутливо, 51,7% іноді), що може бути пов'язано з досвідом контролю в батьківській родині (63,3%). Самооцінка схильності до залежної поведінки (питання №20) показала, що 58,3% респондентів визнають наявність такої схильності (13,3% постійно, 45% інколи), 15% зазначили, що мали таку схильність у минулому, і лише 18,3% заперечують її наявність.

Порівняння суб'єктивної самооцінки залежної поведінки (58,3% визнають схильність) з об'єктивними показниками співзалежності за методикою №1 (43,3% високий та дуже високий рівні) свідчить про вищу самокритичність порівняно зі стандартизованими методиками та ролі суб'єктивної думки респондентів у цьому дослідженні.

Отримані результати авторської анкети підтверджують вплив сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки: високі показники контролю, емоційної дистанційованості та дисфункціональних ролей у батьківській родині корелюють з проявами залежної поведінки у власних партнерських стосунках респондентів, що узгоджується з даними стандартизованих методик. Особливо важливим є виявлений зв'язок між високою тривожністю у стосунках з матір'ю (51,7%) та тривожним типом прив'язаності до партнера (36,7% за методикою №3), що підтверджує гіпотезу про наслідування стилів прив'язаності з батьківської родини на партнерські стосунки. Респонденти, які не завершили емоційну сепарацію від матері та зберігають високу

тривожність у стосунках з нею, схильні відтворювати аналогічні моделі у взаємодії з романтичним партнером, що проявляється у залежній поведінці, страху покинутості та надмірній потребі у підтвердженні любові

Для поглибленого розуміння взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона та пакету статистичних програм SPSS 27.0 для Windows. Результати кореляційного аналізу представлені у таблицях 2.10 – 2.13 та у Додатку Ж.

Результати демонструють статистично значущі негативні кореляції між усіма компонентами особистісної автономії та рівнем співзалежності у партнерських стосунках (таблиця 2.10). Найсильніший зв'язок виявлено з функціональною автономією (r=-0,825), що підтверджує критичну роль здатності самостійно ініціювати діяльність, впевнено досягати мети та швидко адаптуватися до нових ситуацій для запобігання залежним стосункам. Поведінкова автономія також демонструє сильну негативну кореляцію (r=-0,679), тобто здатність впевнено приймати рішення та діяти самостійно у ситуаціях вибору є важливим захисним фактором проти розвитку залежної поведінки. Значущий зв'язок з емоційною автономією (r=-0,575) відображає важливість здатності відстоювати власну думку, виражати незгоду та зберігати власну позицію незалежно від реакції партнера для підтримання незалежності у партнерських стосунках.

Таблиця 2.10

**Кореляційні зв'язки за шкалами методик співзалежності та особистісної автономії (коефіцієнт Пірсона)**

| Методика №2<br>Особистісна автономія | Методика №1<br>Співзалежність |
|---|---|
| Поведінкова автономія | -0,679* |
| Емоційна автономія | -0,575* |
| Функціональна автономія | -0,825* |
| Критичне значення 0,3 при p = 0,05 | |

Кореляційний аналіз показав, що шкала тривожності у відносинах з партнером (таблиця 2.11) демонструє сильну позитивну кореляцію з рівнем

співзалежності (r=0,687), що свідчить про постійну потребу у підтвердженні любові з боку партнера, хвилювання щодо взаємності почуттів та залежність самооцінки від реакцій партнера є основними факторами залежної поведінки партнерів. Шкала уникнення близькості показує помірну позитивну кореляцію (r=0,328), що відображає можливість розвитку залежності через надмірну психологічну близькість та моделі поведінки з емоційною дистанцією, труднощами з довірою та страхом повної залежності від іншої людини. Такий результат підкреслює складність феномену залежності, що може проявлятися через різні типи дезадаптивної прив'язаності.

Таблиця 2.11

**Кореляційні зв'язки за шкалами методик співзалежності та прив'язаності до партнера (коефіцієнт Пірсона)**

| Методика №3<br>Прив'язаність до партнера | Методика №1<br>Співзалежність |
|---|---|
| Шкала тривожності у відносинах | 0,687* |
| Шкала уникнення близькості | 0,328* |
| Критичне значення 0,3 при p = 0,05 | |

Аналіз виявляє диференційовані зв'язки між прив'язаністю до батьківської родини та прив'язаністю до романтичного партнера (таблиця 2.12), що підтверджує гіпотезу про безпосередній достатньо значний вплив сімейних сценаріїв. Найсильнішу кореляцію демонструє зв'язок між тривожністю у стосунках з батьком та тривожністю у стосунках з партнером (r=0,747), що є несподіваним результатом, оскільки традиційно материнська фігура розглядається як центральна у формуванні стилів прив'язаності. Тривожність у стосунках з матір'ю також демонструє значущу кореляцію з тривожністю до партнера (r=0,589), що підтверджує роль материнської прив'язаності у формуванні дорослих романтичних стосунків. Генералізований показник тривожності до батьківської родини показує сильну кореляцію (r=0,705), що свідчить про системний вплив сімейних сценаріїв прив'язаності на партнерські стосунки. Важливо, що уникнення близькості у стосунках з батьківською родиною демонструє помірні

кореляції з уникненням близькості до партнера (r=0,443-0,452), що може відображати повторення форми емоційної дистанційованості з батьківської родини у дорослих стосунках. Така інтеграція зразків стосунків підтверджує, що діти, які виросли з емоційно недоступними батьками, схильні відтворювати аналогічні моделі уникнення близькості у власних партнерських взаєминах.

Таблиця 2.12

**Кореляційні зв'язки за шкалами методик прив'язаності до партнера та прив'язаності до батьківської родини (коефіцієнт Пірсона)**

| Методика №3<br>Прив'язаність до партнера | Методика №4<br>Прив'язаність до батьківської родини | | |
|---|---|---|---|
| | ШТр до матері | ШТр до батька | Генералізований показник ШТр |
| Шкала тривожності у відносинах | 0,589* | 0,747* | 0,705* |
| Шкала уникнення близькості | 0,452* | 0,448* | 0,443* |
| Критичне значення 0,3 при p = 0,05 | | | |

Виявлено стабільні негативні кореляції між усіма компонентами особистісної автономії та тривожністю у стосунках з партнером (таблиця 2.13). Найбільший захисний ефект має функціональна автономія (r=-0,617), що підтверджує центральну роль здатності самостійно розпочинати діяльність, впевнено досягати цілей, шукати нових вражень та швидко адаптуватися до змін у запобіганні тривожній прив'язаності до партнера. Поведінкова автономія також демонструє сильну негативну кореляцію (r=-0,472), свідчачи про захисну функцію чіткого усвідомлення власних бажань та впевненості у прийнятті самостійних рішень для зниження страху покинутості та потреби у постійному підтвердженні любові. Емоційна автономія показує подібну негативну кореляцію (r=-0,460), що відображає важливість здатності зберігати власну позицію незалежно від думки партнера для запобігання тривожній прив'язаності. Помірні негативні кореляції з уникненням близькості (r=-0,328 до -0,344) відображають, що високий рівень

особистісної автономії знижує надмірну тривожність у стосунках та схильність до дистанціювання від партнера, що є важливим для формування збалансованих партнерських стосунків з поєднанням близькості та автономії.

Таблиця 2.13

**Кореляційні зв'язки за шкалами методик прив'язаності до партнера та особистісної автономії (коефіцієнт Пірсона)**

| Методика №2<br>Особистісна автономія | Методика №3<br>Прив'язаність до партнера | |
|---|---|---|
| | Шкала тривожності | Шкала уникнення близькості |
| Поведінкова автономія | -0,472* | -0,335* |
| Емоційна автономія | -0,460* | -0,344* |
| Функціональна автономія | -0,617* | -0,328* |
| Критичне значення 0,3 при p = 0,05 | | |

Узагальнюючи отримані результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що вплив сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках характеризується складними взаємозв'язками між різними психологічними компонентами. З одного боку, значна частина респондентів (43,3%) демонструє високі рівні співзалежності, що супроводжується низькою особистісною автономією (особливо емоційною - 38,3% низького рівня) та тривожним типом прив'язаності до партнера (36,7%). З іншого боку, спостерігається певна диференціація: чверть досліджуваних (26,7%) мають надійний тип прив'язаності та здатність до збалансованих стосунків. Особливо значущими є високі показники тривожності у стосунках з матір'ю (51,7%), що корелює з тривожністю до партнера, підтверджуючи роль материнської фігури у формуванні моделей дорослих романтичних стосунків.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між основними компонентами залежної поведінки у партнерських стосунках. Найбільш значущими виявилися зв'язки між співзалежністю та функціональною автономією (r=-0,825), що підтверджує центральну роль здатності до самостійного функціонування у запобіганні

співзалежним стосункам. Сильна кореляція між співзалежністю та тривожністю до партнера (r=0,687) чітко демонструє, що страх покинутості та потреба у постійному підтвердженні є основними факторами залежної поведінки. Зв'язок між тривожністю у стосунках з батьком та тривожністю до партнера (r=0,747) вказує на особливу роль батьківської фігури у формуванні тривожної прив'язаності у дорослих стосунках. Важливо, що тривожність у стосунках з матір'ю також корелює з тривожністю до партнера (r=0,589), тобто сімейні сценарії прив'язаності є внутрішніми детермінантами залежної поведінки, а незавершена сепарація від обох батьківських фігур сприяє формуванню залежних стилів у партнерських стосунках.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують наявність системного впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки у партнерських стосунках. Виявлено, що респонденти з високим рівнем співзалежності демонструють низьку особистісну автономію, тривожний тип прив'язаності до партнера та високу тривожність у стосунках з батьківською родиною. Суб'єктивна оцінка респондентами впливу сімейних сценаріїв узгоджується з об'єктивними показниками стандартизованих методик.

**Висновки до розділу 2**

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження впливу сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках. Дослідження проводилося на вибірці 60 осіб (30 сімейних пар), які перебувають у партнерських стосунках, з використанням комплексу психодіагностичних методик: Шкала співзалежності (Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд), діагностика особистісної автономії за методикою М. Нума, виявлення типу прив'язаності до партнера за методикою «Досвід близьких стосунків», оцінка моделей прив'язаності до батьківської родини за методикою «Структура стосунків», авторська анкета для дослідження суб'єктивної оцінки впливу сімейних сценаріїв.

Результати діагностування за стандартизованими методиками виявили, що: високий та дуже високий рівні співзалежності діагностовано у 43,3% респондентів, що свідчить про виражені проблеми з встановленням особистісних меж, схильність брати надмірну відповідальність за партнера, труднощі з вираженням власних почуттів. Діагностика особистісної автономії показала, що найбільш проблемним компонентом є емоційна автономія – 38,3% респондентів мають низький рівень, що проявляється у труднощах з відстоюванням власної думки та збереженням власної позиції незалежно від партнера. Аналіз типів прив'язаності до партнера виявив, що надійний тип прив'язаності мають лише 26,7% досліджуваних, тоді як більшість досліджуваних (36,7%) демонструють тривожний тип. Діагностика прив'язаності до батьківської родини показала найвищі показники тривожності у стосунках з матір'ю (51,7% високого рівня), уникнення близькості у стосунках з батьком (45,0% високого рівня). Результати авторською анкетою показали високу усвідомленість респондентами впливу сімейних сценаріїв: 86,7% визнають передачу стилів поведінки від батьків, 73,3% відзначають схожість власних ролей з батьківськими.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма досліджуваними компонентами залежної поведінки. Найсильніша негативна кореляція виявлена між співзалежністю та функціональною автономією (r=-0,825), між співзалежністю та тривожністю до партнера (r=0,687) демонструє, що страх покинутості є ключовим фактором залежної поведінки. Найсильніша кореляція між тривожністю до партнера та тривожністю у стосунках з батьком (r=0,747), тривожністю до матері та (r=0,589) підтверджує роль обох батьківських фігур у формуванні залежних моделей. Негативні кореляції між всіма компонентами особистісної автономії та тривожністю до партнера (r=-0,460 до -0,617) підтверджують захисну функцію автономії проти тривожної прив'язаності.

Емпіричне дослідження дозволило встановити конкретні зв'язки між характеристиками батьківських сценаріїв та специфічними проявами

залежної поведінки у партнерських стосунках: високий рівень контролю в батьківській родині (63,3%) прямо пов’язаний з чутливою реакцією на прояви контролю з боку партнера (78,4% респондентів), що вказує на повторення травматичних моделей контролюючої поведінки з дитинства у дорослих стосунках. Поєднання контролю з емоційною дистанційованістю в батьківській родині (46,7%) створює підґрунтя для формування тривожного типу прив’язаності до партнера (36,7%), що проявляється через надмірну потребу у підтвердженні любові та страх покинутості. Конфліктність у батьківській родині (40,0%) виявилася значущим предиктором схильності уникати конфліктів у власних партнерських стосунках (81,7% респондентів), що свідчить про формування компенсаторних механізмів уникнення через спостереження деструктивного розв’язання конфліктів між батьками. Наявність залежності/співзалежності в батьківській родині (36,7%) корелює з високими рівнями співзалежності у власних партнерських стосунках (43,3%), підтверджуючи пряму трансмісію залежних моделей поведінки від покоління до покоління. Гіперопіка в батьківській родині (35,0%) пов’язана з труднощами у встановленні особистісних меж (78,4% респондентів), оскільки досвід порушення меж батьками призводить до нездатності їх відстоювати у дорослому житті. Дисфункціональні рольові моделі батьківської родини відтворюються у партнерських стосунках через механізм ідентифікації. Роль надмірно відповідального, який все тягне на собі (56,7% у батьківській родині), повторюється у 36,7% респондентів, які ідентифікують себе як перенавантажений член родини, що вказує на засвоєння дезадаптивної моделі жертовності та надмірної відповідальності за партнера. Роль контролера в батьківській родині (45,0%) пов’язана з високою чутливістю до контролю партнера (26,7% дуже чутливо реагують), що відображає амбівалентність у ставленні до контролю: одночасне відтворення та неприйняття батьківської моделі. Роль рятівника (38,3%) корелює з високими показниками співзалежності та труднощами відмовляти партнеру (78,4%), оскільки засвоєна модель «рятування» іншого за рахунок власних

потреб призводить до порушення особистісних меж. Особливо значущим є виявлений зв'язок між типами прив'язаності до батьківських фігур та прив'язаністю до партнера. Висока тривожність у стосунках з матір'ю (51,7% високого рівня) прямо пов'язана з тривожним типом прив'язаності до партнера (36,7%), що підтверджується сильною кореляцією (r=0,589). Респонденти з незавершеною емоційною сепарацією від материнської фігури відтворюють аналогічні моделі тривожної прив'язаності у романтичних стосунках, що проявляється через постійну потребу у підтвердженні значущості (76,6%), страх відкидання або втрати партнера (76,6%) та залежність самооцінки від реакцій партнера. Високе уникнення близькості у стосунках з батьком (45,0% високого рівня) корелює з уникненням емоційної близькості у партнерських стосунках, що підтверджується найсильнішою кореляцією між тривожністю до партнера та тривожністю у стосунках з батьком (r=0,747).

Отримані результати повністю підтверджують висунуту гіпотезу емпіричного дослідження: схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках має специфічні особливості прояву, які зумовлені як характеристиками сімейних сценаріїв батьківської родини (контроль – 63,3%, дисфункціональні рольові моделі – 56,7%), так і індивідуально-психологічними особливостями (низька особистісна автономія, тривожний тип прив'язаності). Отримані результати підтверджують необхідність комплексного підходу до психологічної корекції залежної поведінки, що включає усвідомлення та трансформацію конкретних батьківських сценаріїв, які лежать в основі специфічних проявів залежності у партнерських стосунках.

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

## 3.1. Аналіз сучасних підходів та методів корекції залежної поведінки у партнерських стосунках

Узагальнюючи теоретичні підходи, розглянуті у першому розділі, можна констатувати, що залежна поведінка у партнерських стосунках становить собою форму дезадаптивної поведінки, що характеризується порушенням особистісної автономії, надмірною емоційною залежністю від партнера, страхом покинутості, труднощами з встановленням особистісних меж та прийняттям самостійних рішень, що призводить до зниження психологічного благополуччя особистості та дисфункціональності партнерських стосунків. Сучасні дослідники розглядають цей феномен у контексті порушення базових психологічних потреб особистості – потреби в автономії, компетентності та прив’язаності, що формується під впливом ранніх стосунків з батьківськими фігурами та закріплюється через трансмісію сімейних сценаріїв.

А. Мудрик у своїх дослідженнях визначає залежну поведінку у партнерських стосунках як складний багатовимірний феномен, який може проявлятися у різних контекстах: як психопатологічна реакція, самостійне захворювання, вид залежності, патологія особистості, компенсаторний механізм самооцінки, невротичний стан, специфічний вид відносин або гіпертрофована нормальна реакція. Таке визначення узагальнює теоретичні підходи до розуміння залежної поведінки, розглянуті у першому розділі, і дозволяє розглядати цей феномен як порушення особистісної автономії, що має коріння у ранніх стосунках прив’язаності та закріплюється через засвоєння дисфункціональних сімейних сценаріїв [35, с. 132].

За підсумками досліджень Y. Raklova залежна поведінка розглядалася як поетапний механізм: на першій стадії виникає стан тривожності, формується динамічне ядро психічних процесів; на другій стадії залежність чітко виражена та закріплена у поведінці; на третій стадії сформоване

новоутворення відтворює само себе, а залежна поведінка у стосунках з партнером стає стійкою формою, яку важко змінити без спеціального психологічного втручання [73, с. 35]. Водночас як зазначає дослідниця E. Pearce виділив вісім стадій формування здорової прив'язаності: прив'язаність до матері (при народженні), до батька та родини (одразу після народження), до Землі (близько 4 років), до суспільства (7 років), до знань (від 11 років), до особи протилежної статі (у пубертаті), до власної дитини та духовний зв'язок. Порушення на будь-якій з цих стадій може призвести до проблем у дорослих стосунках, включаючи залежну поведінку [74, с. 158-159].

Аналіз сучасної психологічної літератури дозволяє виділити кілька основних напрямків психологічної роботи з залежною поведінкою у партнерських стосунках, які відрізняються фокусом психологічного втручання та специфікою застосовуваних методів.

Підхід спрямований на формування емоційної зрілості та особистісних меж. В. Боженко у своїх дослідженнях зазначає, що особи з залежною поведінкою часто інтерпретують свою поведінку позитивно – як здатність любити людину з усіма її недоліками і слабкостями, що підтримує тривалість дисфункціональних стосунків. Тривала залежна поведінка супроводжується накопиченням негативних емоцій (роздратування, гніву, розчарування, пригніченості та страху), які придушуються як неприйнятні. Зростаюча емоційна напруга в результаті проявляється неконтрольованими спалахами аутоагресії та гетероагресії, маскованими депресією [3, с. 8].

Дослідник пропонує здійснювати психологічну корекцію залежної поведінки через формування емоційної зрілості особистості, що включає: визнання власної залежної поведінки та усвідомлення її деструктивних наслідків; розвиток здатності гармонійно вибудовувати стосунки із собою як основу для здорових стосунків з партнером; розвиток емоційного інтелекту – здатності розуміти власні емоції та переживання; формування вміння усвідомлювати та висловлювати свої потреби і бажання без почуття провини;

розвиток здатності відчувати комфортну психологічну дистанцію з партнером; формування навичок відстоювання власних особистісних меж у стосунках [3, с. 8]. Зазначений підхід узгоджується з результатами нашого дослідження, де 78,4% респондентів відзначили труднощі зі збереженням особистісних меж.

Як наголошує R. Kapoor, усвідомленість передбачає залученість та присутність людського розуму – здатність зосереджуватися на завданні або переживанні без осудів, відволікань чи потрапляння в пастку думок та почуттів минулого чи майбутнього. Для осіб з залежною поведінкою розвиток усвідомленості є особливо важливим, оскільки вони часто перебувають у стані тривоги про майбутнє («а раптом партнер мене покине?») або переживань про минуле, втрачаючи контакт з власними справжніми потребами у теперішньому моменті. Усвідомленість як людську якість можна розвивати через практики медитації, техніки заземлення, вправи на зосередження уваги на тілесних відчуттях [70, с. 868].

Підхід орієнтований на роботу з віктимністю та дитячим досвідом Л. Березовська представляє на основі практичного досвіду вивчення залежної поведінки, коли особа з залежною поведінкою часто відчуває себе жертвою через нездатність партнера створити ідеальні взаємини, в яких всі її потреби будуть задоволені. Водночас обидва партнери у дисфункціональних стосунках можуть відчувати себе жертвами і намагатися задовольняти свої потреби непрямими способами, не артикулюючи їх відкрито [2, с. 31].

Дослідниця визначає основними напрямками психологічної роботи: розвиток впевненості у собі та асертивності як здатності відкрито висловлювати власні потреби без агресії та маніпуляцій; обов’язкову роботу з дитячим досвідом, що є причиною залежної поведінки у дорослих партнерських стосунках – опрацювання ранніх стосунків з батьківськими фігурами, незавершеної сепарації, засвоєних дисфункціональних сімейних сценаріїв; профілактику віктимності через усвідомлення власної

відповідальності за вибір залишатися у дисфункціональних стосунках; попередження саморуйнівної та самоушкоджувальної поведінки [2, с. 31].

Зазначений напрямок досліджується відповідно у контексті корекції раннього соціального досвіду, пов'язаного з батьками, що формує певний тип взаємостосунків, проявляється в романтичній любові дорослих людей, що висвітлено у працях C.Kazan, P. Shaver [29, с. 234]. Відповідно до результатів цих досліджень психологічна робота в межах теорії прив'язаності включає: детальний аналіз ранніх стосунків з матір'ю та батьком для виявлення джерел тривожної прив'язаності; усвідомлення того, як типи дитячої прив'язаності повторюються у дорослих стосунках з партнером; опрацювання незавершеної сепарації від батьківських фігур – психологічного дорослішання та здобуття емоційної незалежності від батьків при збереженні здорових емоційних зв'язків; формування нових, більш безпечних моделей прив'язаності; розвиток здатності довіряти партнеру без постійної потреби у підтвердженні. Результати нашого дослідження підтверджують важливість застосування цього підходу: 51,7% респондентів мають високу тривожність у стосунках з матір'ю, 36,7% демонструють тривожний тип прив'язаності до партнера, а кореляційний аналіз виявив сильний зв'язок між цими показниками, що свідчить про пряму трансмісію моделей прив'язаності з батьківської родини.

Підхід орієнтований на подолання емоційного виснаження та розвиток емоційної сфери. Н. Левус та А. Філіпов у своїх дослідженнях звертають увагу на специфіку психологічної допомоги особам з вираженою залежною поведінкою, які тривалий період проживають у дисфункціональних стосунках. За результатами емпіричних досліджень вчених у осіб з залежною поведінкою зростає витривалість до емоційного болю та толерантність до негативних почуттів через механізм емоційного знеболювання – відмову відчувати, що призводить до емоційного виснаження, яке проявляється у переживанні психотравмуючих обставин, почутті «загнаності в кут»,

хронічній тривозі та депресії, напруженні, неадекватному емоційному реагуванні, емоційному та особистісному відчуженні [31, с. 6-9].

На основі цих досліджень Н. Левус та А. Філіпов пропонують наступні напрямки психологічної роботи: підвищення самооцінки через розвиток здатності цінувати себе незалежно від зовнішніх оцінок та реакцій партнера; корекція емоційної сфери через роботу з почуттями страху, гніву, провини та сорому, які поступово проявляються в поведінці та соціальних стосунках; розвиток здатності усвідомлювати власні почуття та емоції, формулювати власні думки та потреби; подолання та профілактика емоційного виснаження через розвиток навичок емоційної саморегуляції [31, с. 6-9]. Визначений підхід підтверджується результатами нашого емпіричного дослідження (38,3% респондентів мають низьку емоційну автономію).

Наступний підхід заснований на розвитку автономії та здорових меж у стосунках. Х. Цьомік наголошує, що залежна особистість перестає відрізняти власні потреби й цілі від цілей і потреб партнера, втрачає здатність до власного розвитку: її думки, почуття, вчинки рухаються замкненим колом, циклічно повторюючи однакові помилки та проблеми набуті у батьківській родині. Саме така значущість у взаєминах породжує залежність, оскільки ілюзія цінності цих взаємин не дає їх розірвати [57, с. 78-79].

Дослідниця пропонує психологічну роботу зі зниження емоційної залежності від партнера здійснювати за кількома напрямками [57, с. 80-104]:

1. Зміни симбіозу у здорові взаємозалежні стосунки та встановлення особистісних меж – робота над переходом від злиття з партнером до симбіозу з повагою, де враховується думка партнера при збереженні особистісного простору кожного, що узгоджується з результатами нашого дослідження, де 78,4% респондентів мають труднощі з встановленням особистісних меж у стосунках.

2. Формування психологічної автономії – розвиток здатності визначати власний психологічний простір та простір партнера, що є однією з найбільш важливих стадій розвитку особистості. Важливо досягти балансу, оскільки

надмірно високий рівень автономності призводить до відчуження партнерів, де кожен живе сам по собі. Результати нашого дослідження підтверджують важливу роль автономії: функціональна автономія має найсильнішу негативну кореляцію зі співзалежністю (r=-0,825).

3. Збереження здорової пристрасті у стосунках – робота над підтримкою емоційної насиченості стосунків, оскільки пристрасть як сильне почуття, що проявляється у зосередженні прагнень на партнері, є важливим компонентом цінності стосунків. Однак у залежних стосунках пристрасть часто змінюється в нав'язливу зосередженість на партнері, що підтверджується результатами нашого дослідження (76,6% мають постійну потребу в підтвердженні значущості від партнера).

4. Розвиток довіри без надмірного контролю – формування здатності довіряти партнерові, відчувати розслабленість та безпеку поряд із ним без постійної потреби у перевірках та контролі. Ревнощі та недовіра часто є проявами залежної поведінки через страх покинутості.

5. Формування емоційної зрілості – розвиток здатності регулювати власні емоції, емоційної врівноваженості та рефлексії власного емоційного стану. Лише коли подружжя утворюють дві самодостатні особистості з достатнім рівнем емоційної зрілості, стосунки мають шанс бути продуктивними. Від рівня емоційної зрілості, життєстійкості та реалізованості залежить здатність будувати здорові партнерські взаємини.

Л. Галушко та Я. Амурова у цьому контексті наголошують, що «обтяженість суб'єкта почуттями ревнощів, заздрощів, ненависті, почуттям неповноцінності, відчуттям приниженості, пов'язаної з едіповою ситуацією розвитку, у якій відбувається зародження деструктивних тенденцій…. Зазначене підкреслює важливість «лібідо» – активної життєвої сили, що діє з моменту народження людини, та «мортідо» – енергії руйнування, омертвіння. Реалізація лібідної енергії задається не лише сексуальним інстинктом (як прийнято вважати у психоаналізі), а й емоційним чинниками єднання дитини з батьками (відчуттям емоційної близькості, бажаності для батьків). Відчуття

непотрібності… зумовлює появу почуттів знедоленості, відчуженості, меншовартості, що є виявом мортідних тенденцій та реалізується у співзалежних стосунках» [11, с. 15].

У контексті роботи з залежною поведінкою у партнерських стосунках важливе місце посідає сімейна психотерапія, оскільки, як підтвердили результати нашого емпіричного дослідження залежна поведінка формується саме через трансмісію сімейних сценаріїв з батьківської родини.

Основні підходи в сімейній психотерапії, які можуть бути застосовані для корекції залежної поведінки, охоплюють [6, с. 67]:

1. Психодинамічний підхід базується на дослідженні неусвідомлених бажань та аналізі психологічних проблем раннього розвитку. У роботі з залежною поведінкою цей підхід дозволяє опрацювати ранні стосунки з батьківськими фігурами, виявити джерела тривожної прив’язаності та незавершеної сепарації.

2. Еклектичний підхід інтегрує методи особистісно-орієнтованої і поведінкової терапії з техніками сугестивного впливу, що дозволяє комплексно працювати з різними аспектами залежної поведінки.

3. Системний підхід розглядає сім’ю як цілісну структуру, де залежна поведінка одного з партнерів пов’язана з дисфункціональним функціонуванням всієї сімейної системи.

Засадничою у методичному аспекті психодинамічного підходу є процесуальна діагностика (невід’ємність діагностики та корекції), основу якої становить діалогічна взаємодія психолога із суб’єктом. Метод АСПП розроблено академіком НАПН України Т. Яценко [79; 80] зумовлює взаємозв’язок вини з деструктивними тенденціями психіки суб’єкта (самопокарання, мазохізм, тенденція до психологічної смерті тощо). Провідні механізми організації АСПП: позитивна дезінтеграція і вторинна інтеграція психіки на більш високому рівні її розвитку. Використовуються опредметнені засоби глибинного пізнання (комплекс тематичних психомалюнків, моделі з каменів тощо) [12; 10].

Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на змін дисфункційних переконань та поведінкових патернів, що підтримують залежну поведінку. О. Цільмак та Р. Федоренко виявили ключову роль інтернальності (внутрішнього локусу контролю), самоповаги та самоприйняття у формуванні здорових партнерських стосунків [44; 55]. О. Столярчук підкреслює необхідність формування реалістичних очікувань від партнерських стосунків, оскільки ідеалізовані уявлення часто лежать в основі залежної поведінки [49].

В межах системного підходу до сімейної терапії особлива увага приділяється роботі з міжособистісними кордонами – усвідомленню та корекції неадекватної близькості між членами сім'ї, допомозі у встановленні здорових психологічних меж [56]. Для осіб з залежною поведінкою, які, за результатами нашого дослідження, у 78,4% випадків мають труднощі зі збереженням особистісних меж, розвиток здатності розрізняти власні потреби від потреб партнера є критично важливим. Сім'я розглядається як диференційована система взаємопов'язаних підсистем, кожна з яких потребує певного ступеня автономії.

Емоційно-фокусований підхід розглядає залежну поведінку крізь призму порушення емоційного зв'язку та формування тривожної прив'язаності між партнерами. Основною метою терапевтичної роботи стає відновлення емоційної близькості та формування безпечної прив'язаності, тобто стимуляцію емоційного досвіду та його зміну шляхом врівноваження емоційного стану та створення позитивних переживань, які змінять негативні [28, с. 7-8].

Комунікативний підхід розглядає якість спілкування між партнерами як основний інструмент подолання залежної поведінки. Дослідження A. Canevello та J. Crocker підтверджують, що емоційна відкритість, емпатія та здатність конструктивно виражати почуття є фундаментальними факторами психологічного благополуччя подружжя [65, с. 352-353]. А. Скок, О. Дроздова та Т. Данильченко підкреслюють важливість діалогічної

відкритості та емпатійного слухання для подолання залежної поведінки, оскільки особи з такою поведінкою часто бояться висловлювати власні потреби зі страху покинутості [65, с. 89-90]. Як зазначає Т. Кругла, парадоксальним є те, що особи з залежною поведінкою рідко усвідомлюють і артикулюють проблеми комунікації, які зазвичай виявляються лише в процесі консультування [30, с. 73].

Таким чином, основна мета психологічної допомоги партнерам полягає в тому, що відчуття безпорадності повинне змінитися в клієнтів відчуттям відповідальності за власну поведінку та своє сімейне життя, прагненням самостійно цим керувати та контролювати. Психологічне консультування допомагає клієнту актуалізувати її резервні та ресурсні можливості для забезпечення успішного виходу з проблемної ситуації [56, с. 227].

Окремо слід зазначити, що в науковій літературі [31; 3; 2] розглядається системна співзалежність як дисфункціональна взаємодія обох партнерів, де один виконує роль «залежного», а інший – «рятівника», що потребує спеціалізованої сімейної психотерапії. У контексті нашого дослідження ми обираємо групову форму психокорекційної роботи у форматі тренінгу для осіб, схильних до залежної поведінки, яка має ряд переваг: можливість обміну досвідом між учасниками, подолання ізоляції та усвідомлення спільності проблеми, відпрацювання нових навичок у безпечному середовищі, можливість проведення в онлайн-форматі для зручності учасників.

Отже, сучасна психологічна практика пропонує різноманітні методи корекції залежної поведінки у партнерських стосунках, кожен з яких має свої сильні сторони та обмеження. Найбільш ефективним вбачається комплексний інтегративний підхід, що поєднує роботу з різними аспектами залежної поведінки: емоційним виснаженням та емоційною сферою, ірраціональними переконаннями, ранніми стосунками прив’язаності, сімейними сценаріями, особистісною автономією.

## 3.2. Програма психологічної корекції залежної поведінки на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв і рекомендації щодо її впровадження

Результати емпіричного дослідження, представлені у другому розділі, підтвердили наявність системного впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки у партнерських стосунках. Виявлено, що 43,3% респондентів демонструють високі рівні залежної поведінки, що проявляється у низькій особистісній автономії (особливо емоційній – 38,3%), тривожному типі прив'язаності до партнера (36,7%) та високій тривожності у стосунках з батьківською родиною (51,7% до матері). Кореляційний аналіз підтвердив прямий зв'язок між моделями прив'язаності в батьківській родині та залежною поведінкою у дорослих партнерських стосунках, що актуалізує необхідність розробки програми психологічної корекції.

*Метою програми обрано:* сприяти зниженню залежної поведінки у партнерських стосунках через усвідомлення та зміни деструктивних сімейних сценаріїв, розвиток особистісної автономії та формування навичок побудови здорових партнерських стосунків.

Визначені наступні *завдання програми:*

– створити безпечний простір для обговорення проблем залежної поведінки та усвідомлення впливу батьківської родини на партнерські стосунки;

– підвищити обізнаність учасників щодо природи та механізмів формування залежної поведінки через трансмісію сімейних сценаріїв; сформувати навички розпізнавання власних емоційних потреб та здатність їх висловлювати без страху покинутості;

– розвивати емоційну, функціональну та ціннісну автономію особистості при збереженні здорового емоційного зв'язку з партнером;

– сприяти усвідомленню та переосмисленню батьківських посилань про природу стосунків та формуванню нових конструктивних переконань; зміцнити здатність до автономних рішень при врахуванні думки партнера.

*Цільовою аудиторією програми є* дорослі особи (від 18 років), які перебувають у партнерських стосунках та усвідомлюють наявність залежної поведінки у власних взаєминах.

**Структура програми:**

*Програма враховує проведення 3 онлайн-занять* по 3 години кожне, загально 9 годин (з перервами по 15 хв.). Формат онлайн-тренінгу передбачає використання платформ з можливістю створення окремих віртуальних кімнат (Zoom, Microsoft Teams). Робота відбувається одночасно з групою з 4-5 подружніх або партнерських пар (8-10 осіб). Періодичність зустрічей – 1 раз на тиждень. Загальна тривалість програми – 3 тижні.

*Структура програми включає три тематичні блоки*: перший тренінг спрямований на усвідомлення впливу батьківської родини та виявлення сімейних сценаріїв, другий – на розвиток особистісної автономії та усвідомлення власної ідентичності поза стосунками, третій – на встановлення здорових меж та трансформацію симбіотичних стосунків.

*Очікуваними результатами є* зниження рівня співзалежності, підвищення особистісної автономії, усвідомлення та трансформація дисфункціональних сімейних сценаріїв, розвиток навичок побудови здорових партнерських стосунків.

**Програма психологічної корекції залежної поведінки на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв**

*Тренінг 1. Усвідомлення впливу сімейних сценаріїв на партнерські стосунки*

Мета тренінгу: познайомити учасників, створити безпечну атмосферу в онлайн-форматі, актуалізувати усвідомлення впливу батьківської родини на формування залежної поведінки у партнерських стосунках.

Вступне слово тренера: «Доброго дня, шановні учасники! Раді вітати вас на першому занятті нашої програми. Сьогодні ми розпочинаємо важливий шлях до усвідомлення того, як досвід нашої батьківської родини впливає на те, як ми будуємо стосунки з партнерами у дорослому житті.

Для нашої плідної співпраці нам необхідно домовитися про правила взаємодії. Я демонструю їх на екрані: конфіденційність – все, чим ми ділимося тут, залишається між нами, не записуємо та не поширюємо інформацію про інших учасників; Я-висловлювання – говоримо лише від свого імені про свій досвід; ми не критикуємо і не оцінюємо інших; добровільна активність – кожен обирає зручний рівень включеності; право на паузу – можна вимкнути камеру або сказати «стоп», якщо тема викликає сильний дискомфорт; пунктуальність».

*Інформаційний блок «Залежна поведінка у партнерських стосунках»*

Мета: підвищити обізнаність учасників про сутність залежної поведінки, типові прояви та психологічні механізми формування.

План обговорення теоретичних питань: визначення залежної поведінки (співзалежності) у партнерських стосунках; основні прояви – надмірна потреба у підтвердженні та схваленні партнера, страх покинутості та самотності, труднощі з встановленням особистісних меж, нездатність приймати самостійні рішення без партнера, схильність до жертовної позиції та ігнорування власних потреб; відмінність здорової взаємозалежності від дисфункціональної залежності; роль особистісної автономії (емоційної, функціональної, ціннісної) у здорових стосунках; типи прив’язаності (безпечна, тривожна, уникаюча) та їх вплив на партнерські стосунки. Тренер використовує презентацію з інфографікою. Особлива увага приділяється нормалізації досвіду учасників – залежна поведінка не є ознакою слабкості, а наслідком певних умов розвитку в батьківській родині.

*Групова дискусія «Залежна поведінка у нашому житті»*

Мета: актуалізувати усвідомлення проявів залежної поведінки через обмін досвідом, зменшити почуття самотності та ізоляції.

Перелік питань для обговорення: Які ситуації у стосунках викликають найбільшу тривогу чи страх? Як ви зазвичай реагуєте, коли партнер виражає незадоволення чи критику? Наскільки легко вам говорити «ні» партнеру? Чи відчуваєте ви себе цінною особистістю поза стосунками з партнером? Які

ваші потреби найчастіше ігноруються заради збереження стосунків? Тренер допомагає учасникам формулювати думки, узагальнює типові моделі поведінки, демонструє, що кожен учасник не самотній у своїх переживаннях.

*Вправа «Генограма моєї родини» (робота в окремих кімнатах)*

Мета: виявити повторювані моделі батьківської родини, усвідомити вплив сімейної історії на власні стосунки.

Інструкція: «Зараз я розподілю кожну пару по окремих віртуальних кімнатах. Ви отримаєте інструкцію та шаблон для створення генограми – графічного зображення вашої сім'ї у трьох поколіннях. Протягом 30 хвилин ви будете малювати генограму своєї родини, позначаючи членів сім'ї, їхні стосунки (близькі, конфліктні, розірвані), важливі події (розлучення, втрати, хвороби). Зверніть увагу на повторювані стилі поведінки – чи були у вашій родині інші випадки залежних стосунків; якими були стосунки між вашими батьками; хто у родині був домінуючим, а хто підпорядковувався. Після створення генограми обговоріть з партнером, які стилі ви помічаєте, як вони можуть впливати на ваші теперішні стосунки». Тренер періодично заходить у різні кімнати для підтримки та відповідей на запитання.

*Вправа «Лист батькам» (індивідуальна робота)*

Мета: опрацювати емоції щодо впливу батьківської родини, символічно завершити певні незакриті гештальти, підготуватися до формування власних настанов про стосунки.

Інструкція: «Зараз у вас буде 20 хвилин для індивідуальної роботи. Напишіть лист своїм батькам (або одному з них), в якому ви висловите, що ви відчуваєте щодо того, як вони вплинули на ваші стосунки. Висловіть все – вдячність за те, що було корисним, біль від того, що було травматичним, гнів, образу, розчарування. Мета – дозволити собі відчути та висловити те, що, можливо, ви ніколи не говорили вголос». Після завершення тренер повертає групу у загальну кімнату та пропонує поділитися загальними емоціями від вправи (без зачитування листів).

Завдання для самостійної роботи: «запишіть у щоденник спостережень 5 ситуацій за тиждень, коли ви помітили у себе прояви залежної поведінки (страх покинутості, неспроможність сказати «ні», ігнорування власних потреб). Для кожної ситуації опишіть, яке батьківське послання могло лежати в основі вашої реакції.

*Тренінг 2. Розвиток особистісної автономії та емоційної зрілості*

Мета тренінгу: розвивати усвідомлення власних емоційних потреб, формувати навички емоційної, функціональної та ціннісної автономії при збереженні здорового емоційного зв'язку з партнером.

Вітальне слово тренера: «Доброго дня! Радіємо бачити вас на другій зустрічі. Минулого разу ми досліджували, як сімейні сценарії впливають на формування залежної поведінки. Сьогодні фокусуватимемось на розвитку особистісної автономії – здатності бути окремою особистістю зі своїми потребами, цінностями та рішеннями при збереженні близькості з партнером.

*Інформаційний блок «Особистісна автономія: види та розвиток»*

Мета: поглибити розуміння концепції особистісної автономії та її значення для здорових стосунків.

План обговорення теоретичних питань: визначення особистісної автономії як здатності бути окремою особистістю зі своїми потребами, цінностями, цілями та рішеннями; три виміри автономії – емоційна автономія (здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції незалежно від партнера), функціональна автономія (здатність приймати рішення та діяти самостійно), ціннісна автономія (наявність власної системи цінностей та переконань); відмінність автономії від відчуженості та ізоляції; парадокс автономії у стосунках – чим більша автономія кожного партнера, тим здоровішою може бути близькість; характеристики автономної особистості; перешкоди розвитку автономії. Тренер наводить приклади різниці між здоровою автономією та дисфункціональною залежністю, відповідає на запитання.

*Вправа «Хто я поза стосунками?»*

Мета: актуалізувати усвідомлення власної ідентичності незалежно від партнера, виявити ступінь збереженості власного «Я».

Інструкція: «Протягом 30 хвилин напишіть 20 відповідей на запитання «Хто я?». При цьому дотримуйтесь важливого правила – жодна відповідь не повинна стосуватися вашого партнера або стосунків. Описуйте себе як окрему особистість – ваші риси, інтереси, цінності, досягнення, мрії. Після завершення порахуйте, скільки відповідей вам вдалося написати без труднощів. Якщо менше 15 – можливо, ваша ідентичність надто злита з партнером». Після вправи учасники діляться враженнями – наскільки легко чи важко було описувати себе поза стосунками».

*Вправа «Мої емоційні потреби»*

*(робота в окремих кімнатах з індивідуальною підтримкою)*

Мета: навчити учасників розпізнавати та формулювати власні емоційні потреби, відрізняти їх від потреб партнера.

Інструкція: «Зараз я розподілю вас по окремих кімнатах. У вас буде 40 хвилин для індивідуальної роботи з партнером. Ви отримаєте список базових емоційних потреб людини – потреба у безпеці, прийнятті, визнанні, автономії, близькості тощо. Ваше завдання – оцінити за 10-бальною шкалою, наскільки кожна з цих потреб задоволена у вашому житті зараз. Потім виберіть 3 найменш задоволені потреби та обговоріть з партнером – чому саме ці потреби не задоволені? Фокусуйтеся на власній відповідальності за задоволення своїх потреб, а не на звинуваченнях партнера». Тренер періодично заходить у кімнати для підтримки.

*Групова дискусія «Страх автономії: що нас утримує у залежності»*

Мета: дослідити глибинні страхи, що перешкоджають розвитку автономії та підтримують залежну поведінку.

Перелік питань для обговорення: Які страхи виникають, коли ви думаєте про більшу автономність у стосунках? Чи боїтеся ви, що партнер покине вас, якщо ви станете більш незалежною/незалежним? Чи є переконання, що автономія означає відсутність любові чи близькості? Які

батьківські послання лежать в основі страху автономії? Що найгіршого може статися, якщо ви станете більш автономною особистістю? Як ви можете підтримати себе, якщо ці страхи виявляться обґрунтованими? Тренер допомагає учасникам сформулювати та проаналізувати страхи, показує ірраціональність катастрофічних очікувань, нормалізує страх змін.

Завдання для самостійної роботи: запишіть у щоденник 5 ситуацій, коли ви змогли діяти автономно (прийняти рішення, висловити незгоду, зайнятися своїм хобі), та відзначте, які емоції це викликало.

*Тренінг 3. Встановлення здорових меж та зміни симбіотичних стосунків*

Мета тренінгу: навчити учасників розпізнавати порушення особистісних меж, формувати навички встановлення та відстоювання здорових меж у стосунках.

Вітальне слово тренера: «Сьогодні ми працюватимемо з темою особистісних меж – однією з найскладніших для людей з залежною поведінкою. Особистісні межі – невидимі лінії, що визначають, де закінчується одна особистість та починається інша. Сьогодні ми вчитимемося розпізнавати, встановлювати та захищати свої межі».

*Інформаційний блок «Особистісні межі»*

Мета: поглибити розуміння концепції особистісних меж та їх значення для здорових стосунків.

План обговорення теоретичних питань: визначення особистісних меж як уявних ліній, що визначають межі нашої особистості – фізичні, емоційні, інтелектуальні, соціальні, матеріальні, часові; функції здорових меж – захист від маніпуляцій та зловживань, збереження відчуття власного «Я», можливість сказати «ні» без почуття провини, регуляція близькості та дистанції у стосунках; типи порушення меж – фізичні (порушення особистого простору без дозволу), емоційні (перекладання відповідальності за свої емоції на партнера, вимога постійного підтвердження), інтелектуальні (нав’язування власної думки як єдино правильної), соціальні (контроль

дружніх зв'язків партнера), матеріальні (використання речей без дозволу), часові (вимога постійної доступності).

*Вправа «Вчимося говорити Ні» (рольова гра)*

Мета: відпрацювати навички асертивної відмови при порушенні меж, подолати страх конфлікту.

Інструкція: «Для багатьох з нас найважче слово – «ні». Ми боїмося образити, розчарувати, втратити любов партнера. Тому погоджуємося на те, чого не хочемо, що виснажує нас та руйнує межі. Формула асертивної відмови включає: визнання запиту партнера, чітку відмову, пояснення причини (опціонально), альтернативна пропозиція (якщо можливо). Зараз я розподілю пари в окремих кімнатах. Один партнер формулює запит, який порушує межі іншого (вимога скасувати зустріч з друзями, використати гроші на те, що вам не потрібно, відмовитися від хобі). Другий партнер практикує асертивну відмову за формулою. Потім міняєтеся ролями. Програйте 3-4 різні ситуації». Тренер заходить у кімнати для підтримки та корекції.

*Вправа «Візуалізація здорових стосунків»*

Мета: створити внутрішній образ здорових взаємозалежних стосунків, активізувати ресурси для змін.

Інструкція: «Зараз ми виконаємо керовану візуалізацію. Вимкніть мікрофон, сядьте зручно, можете закрити очі або залишити їх напіввідкритими. Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів. Уявіть себе та свого партнера як два окремі дерева, що ростуть поруч. Кожне дерево має власне коріння, яке глибоко йде в землю – ваша особистісна автономія, ваші цінності, інтереси, джерела сили. Кожне дерево має власну крону, гілки тягнуться до сонця – ваші мрії, прагнення, потенціал розвитку. Водночас гілки двох дерев переплітаються у деяких місцях, створюючи затінок та захист одне для одного – ваша близькість, взаємна підтримка, емоційний зв'язок. Але кожне дерево зберігає власну форму, власну цілісність. Між деревами достатньо простору для сонячного світла, повітря, росту – ваші

особистісні межі та автономія. Полюбуйтеся цим образом здорових стосунків. Відчуйте, як це – бути окремим деревом з власним корінням при близькості та переплетенні з партнером. Коли будете готові, поступово поверніться у кімнату, відкрийте очі». Після візуалізації тренер запрошує учасників поділитися образами та відчуттями.

*Групова дискусія «Страх конфлікту при встановленні меж»*

Мета: дослідити страхи, що перешкоджають встановленню меж, розвінчати катастрофічні очікування.

Перелік питань для обговорення: Які страхи виникають, коли ви думаєте про встановлення меж з партнером? Чи боїтеся ви, що партнер розгнівається, образиться або покине вас? Які найгірші сценарії малюються у вашій голові? Чи траплялися випадки, коли ваші страхи виправдалися? Як ви можете підтримати себе, якщо партнер відреагує негативно? Чи варто зберігати стосунки, де встановлення меж призводить до покинутості? Які альтернативи існують, якщо партнер категорично відмовляється поважати ваші межі? Тренер модерує дискусію, формує розуміння, що здорові стосунки передбачають взаємну повагу до меж, а не їх відсутність.

Завершальне слово психолога: «Шановні учасники, пам’ятайте: здорові партнерські стосунки будуються на балансі між близькістю та автономією, де кожен зберігає власну ідентичність, поважає межі партнера та несе відповідальність за власне щастя, а не очікує його від іншого».

Технічне забезпечення реалізації програми має включати надійну платформу для відеоконференцій з можливістю створення окремих віртуальних кімнат (Zoom, Microsoft Teams), доступ до інтерактивних дошок (Miro, Mural), безпечні канали комунікації для надсилання матеріалів та завдань. Тренер має володіти достатнім рівнем цифрової грамотності для вирішення технічних проблем учасників.

Отже, розроблена програма психологічної корекції залежної поведінки на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв є комплексним інтегративним інструментом групової роботи в онлайн-форматі, що поєднує

теоретичні основи трансакційного аналізу, теорії прив’язаності, когнітивно-поведінкової терапії та системного підходу до сімейної психотерапії. Програма враховує результати емпіричного дослідження, які засвідчили високу поширеність залежної поведінки серед респондентів.

### 3.3. Рекомендації щодо впровадження програми у практичну діяльність психолога

Ефективне застосування програми корекції схильності до залежної поведінки у партнерських стосунках потребує чіткої організації процесу роботи, попередньої підготовки спеціаліста та створення безпечного простору для взаємодії пари. Рекомендації, подані нижче, спрямовані на забезпечення максимальної результативності програми при роботі з подружніми парами, які перебувають у деструктивних сімейних сценаріях.

*Програма може бути рекомендована до застосування* у психологічних центрах, центрах сімейного консультування, приватній практиці психологів та психотерапевтів, які працюють з проблематикою партнерських стосунків.

*Програма рекомендована* особам з високим рівнем співзалежності, низькою особистісною автономією (особливо емоційною), тривожним типом прив’язаності до партнера, високою тривожністю у стосунках з батьківською родиною, труднощами з встановленням особистісних меж, а також тим, хто усвідомлює вплив батьківських сценаріїв на власні партнерські стосунки та прагне їх трансформувати.

*Програма не рекомендована* парам з гострими конфліктами, насильством у стосунках, активними адиктивними розладами або тяжкими психічними захворюваннями, що потребують індивідуальної психотерапевтичної роботи.

Рекомендації для практичних психологів щодо організації впровадження програми

1. Перед початком роботи необхідно здійснити індивідуальне первинне обстеження кожного партнера – застосувати короткі опитувальники чи первинне інтерв'ю з кожним партнером окремо з метою визначити їх запити, інтенсивність залежної динаміки та індивідуальні сценарії поведінки, сформувати відповідний план корекційної взаємодії..

2. Формування груп або запису на індивідуально-парні заняття має відбуватися за умови добровільної згоди обох партнерів; не рекомендується залучення пар, де є ризик фізичного насильства або гострі психічні стани, що потребують клінічної допомоги. Тобто пари з ознаками фізичного насильства, гострими психічними станами або активною адиктивною поведінкою потребують направлення до вузькопрофільних спеціалістів – не рекомендується включати їх у групову чи парну роботу до стабілізації стану.

3. Перше заняття рекомендовано присвячувати встановленню правил, формуванню психологічного контракту, окресленню відповідальності кожного партнера та зняттю первинної тривоги щодо участі у програмі.

4. У процесі занять психологу доцільно застосовувати поєднання технік: генограма та робота з сімейними сценаріями, вправи на деконструкцію залежних ролей, робота з тілесними реакціями та тригерами, тренування навичок усвідомленого спілкування, практики роботи з емоційними межами.

5. Особливу увагу слід приділяти роботі з індивідуальними історіями партнерів, оскільки залежна поведінка часто має коріння у дитячому сценарії взаємодії з батьками. Психолог має допомогти окремо кожному партнеру усвідомити власні моделі, а вже потім – їх прояв у спільних стосунках.

6. На етапі корекції важливо навчати партнерів навичкам автономії: визначення власних потреб, уміння говорити «ні», встановлення особистих меж, розпізнавання маніпуляцій та відмови від компенсаторних стратегій залежного типу.

7. Психолог повинен бути підготовлений до можливого опору або регресивних реакцій одного з партнерів; у таких випадках рекомендується тимчасове повернення до індивідуальної роботи або короткий стабілізаційний блок.

8. Завершальний етап програми має включати обов'язкове підбиття підсумків, відображення змін кожного партнера та визначення подальших кроків підтримки (формування плану подальшої підтримки у стосунках та визначення зон ризику, де пара може потребувати додаткової консультації).

*Рекомендації для учасників програми*

1. Участь у програмі є процесом взаємної відповідальності – зміни можливі лише за умови готовності кожного партнера працювати з власними сценаріями, а не лише очікувати змін від іншого.

2. Важливо виконувати невеликі міжсесійні завдання (щоденник меж, щоденник потреб, карти тригерів), оскільки саме щоденна практика закріплює навички автономії.

3. Зміни у стосунках можуть бути поступовими; тимчасові труднощі або загострення конфліктів під час програми є нормою і не означають, що робота не приносить результату.

4. Після завершення програми доцільно продовжити індивідуальну підтримку або участь у коротких супервізійних зустрічах, що сприяє стабілізації нової моделі поведінки.

*Організаційні умови впровадження*

1. Робота може проводитися психологом як у форматі парних зустрічей, так і у малих групах (2–3 пари) для взаємної підтримки – група не повинна перевищувати 6 осіб.

2. Оптимальна тривалість одного заняття – 60–90 хвилин; рекомендована частота – 1 раз на тиждень упродовж 8–10 тижнів із можливістю подальшого разового супроводу.

3. Кабінет має забезпечувати конфіденційність, відсутність сторонніх шумів, можливість розсадити партнерів так, щоб вони могли вибирати комфортну дистанцію. Бажано мати можливість працювати з арт-матеріалами, дошкою чи фліпчартом.

4. Психолог повинен мати можливість вести коротку документацію щодо ходу корекції та динаміки учасників (без фіксації персональних даних), що дозволяє відстежувати процес змін кожної пари.

Отже впровадження програми у діяльність практичних психологів є доцільним за умови дотримання принципів добровільності, конфіденційності та безпечного простору для кожного учасника. Рекомендації, наведені вище, забезпечують можливість ефективного використання програми в роботі з парами, що прагнуть позбутися залежних моделей поведінки та сформувати якісні, стабільні, довготривалі партнерські взаємини партнерські стосунки.

**Висновки до розділу 3**

У третьому розділі здійснено аналіз сучасних підходів до корекції залежної поведінки у партнерських стосунках та розроблено програму психологічної корекції на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв. Виокремлено основні напрямки психологічної роботи з залежною поведінкою: формування емоційної зрілості та особистісних меж, робота з віктимністю та дитячим досвідом у рамках теорії прив’язаності, подолання емоційного виснаження через розвиток навичок емоційної саморегуляції, розвиток автономії та здорових меж через зміни симбіозу у взаємозалежні стосунки, когнітивна реструктуризація ірраціональних переконань про природу стосунків. Визначено переваги інтегративного підходу, що поєднує психодинамічний напрямок (опрацювання ранніх стосунків з батьківськими фігурами та незавершеної сепарації), когнітивно-поведінковий підхід (зміни дисфункційних переконань та поведінкових моделей), системний підхід (робота з міжособистісними кордонами), емоційно-фокусовану терапію (відновлення емоційної близькості та формування безпечної прив’язаності),

комунікативний підхід (розвиток діалогічної відкритості та емпатійного слухання). Обґрунтовано вибір групової форми психокорекційної роботи у форматі онлайн-тренінгу як оптимальної для обміну досвідом між учасниками, подолання ізоляції та усвідомлення спільності проблеми.

Розроблено програму психологічної корекції залежної поведінки на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв у форматі онлайн-тренінгу, яка включає три послідовні тренінги з чіткою структурою та змістом: перший тренінг спрямований на усвідомлення впливу батьківської родини на формування залежної поведінки через вправи генограми, виявлення батьківських посилань про природу стосунків, опрацювання емоцій щодо впливу батьківської родини; другий тренінг фокусується на розвитку особистісної автономії через усвідомлення власної ідентичності поза стосунками, розпізнавання емоційних потреб, освоєння технік емоційної саморегуляції, дослідження страхів автономії; третій тренінг присвячений встановленню здорових меж та змін симбіотичних стосунків через навчання асертивній відмові. Кожний тренінг поєднує інформаційні блоки про психологічну природу залежної поведінки, практичні вправи для індивідуальної роботи та роботи у парах в окремих віртуальних кімнатах, групові дискусії для обміну досвідом та подолання ізоляції, домашні завдання для закріплення навичок між зустрічами.

Запропоновані рекомендації щодо впровадження програми корекції у практичну діяльність психологів визначають конкретні умови та правила роботи психолога з парами, що дозволяє перевести програму з теоретичної моделі у практично застосовуваний інструмент. Інтеграція таких рекомендацій у професійну діяльність психологів сприятиме підвищенню стійкості партнерських взаємин та зменшенню ризику відтворення залежних сценаріїв у майбутньому.

# ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках, розроблено програму психологічної корекції залежної поведінки на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв. Отримані результати дослідження стали підставою для формулювання наступних висновків:

1. На основі вивчення наукової літератури за темою роботи проаналізовано психологічні теорії сімейних сценаріїв, обґрунтовано теоретичні основи впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки у партнерських стосунках. З'ясовано, що сімейний сценарій становить собою систему усвідомлених або неусвідомлених поведінкових моделей, ролей, правил та очікувань, що передаються від покоління до покоління через пряме навчання, батьківські послання, спостереження за моделями батьківської поведінки та емоційний клімат у родині. Виокремлено адаптивні функції сімейних сценаріїв (передача соціального досвіду, орієнтування у складному соціальному світі, захисна функція від тривоги) та дезадаптивні функції (обмеження особистісного розвитку, повторення травматичного досвіду, закріплення залежної поведінки).

Встановлено основні типи сімейних сценаріїв: батьківська модель (засвоєння подружньої ролі від батьківської фігури своєї статі, вплив образу батьківської фігури протилежної статі на партнерський вибір, відтворення загальної моделі батьківської сім'ї); модель брата або сестри (комплементарний, частково комплементарний та некомплементарний шлюби). Виявлено механізми передачі через свідомі та несвідомі процеси: пошук у партнері материнської/батьківської фігури; взаємна залежність обох партнерів; прояви підозрілісті та ревнощів; безкорислива любов-самовіддача; кохання-манія; любовна адикція з фіксацією на партнері; сексуальна адикція; адикція уникнення. Виокремлено психологічні передумови залежної поведінки як форми дезадаптивної поведінки: порушення процесів

прив'язаності та сепарації-індивідуалізації в дитинстві; низька самооцінка; базові дисфункціональні переконання про власну недостойність любові; травматичний досвід у батьківській родині; незавершені розвиткові завдання першого-третього років життя; механізм інтроєкції травматичних рис батьків; невідповідність стилів виховання у батьків. Визначено синдроми залежних партнерських стосунків: синдром залежної любові, синдром суперництва, синдром агресивності, синдром інфантилізму та їх комбінації.

Розроблено концептуальну модель взаємозв'язку сімейних сценаріїв та залежної поведінки у партнерських стосунках, що інтегрує психодинамічні, системні, когнітивні та соціокультурні механізми. Зазначена модель містить сім взаємопов'язаних рівнів, що послідовно розкривають: процес формування залежної поведінки від батьківських послань, базових уявлень про себе та інших через ранні взаємини прив'язаності; механізми засвоєння дисфункціональних типів поведінки; перенесення сиблінгових зв'язків з батьківської сім'ї на подружні стосунки; засвоєння функціонально-сімейних ролей старшої та молодшої дитини; соціальні механізми засвоєння гендерних ролей та очікувань щодо поведінки в стосунках; культурні фактори впливу сімейних сценаріїв на формування залежної поведінки, які підкріплюють або послаблюють дезадаптивні батьківські моделі.

2. Проведено емпіричне дослідження впливу сімейних сценаріїв на схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках на вибірці сімейних пар з використанням комплексу психодіагностичних методик для діагностики співзалежності, особистісної автономії, типів прив'язаності до партнера та батьківської родини, суб'єктивної оцінки впливу сімейних сценаріїв. Розроблено авторську анкету «Вплив сімейних сценаріїв на залежні поведінкові моделі у партнерських стосунках» з метою дослідити суб'єктивну оцінку респондентами впливу батьківської родини на формування власних моделей поведінки у партнерських стосунках, виявити особливості сімейних сценаріїв та їх зв'язок з проявами залежної поведінки. Результати діагностування виявили високі рівні співзалежності у значної

частини респондентів. Діагностика особистісної автономії виявила найбільш проблемний компонент – емоційну автономію, що проявляється у труднощах з відстоюванням власної думки та збереженням власної позиції незалежно від реакції партнера. Аналіз типів прив'язаності виявив переважання непродуктивних типів прив'язаності у партнерських стосунках, зокрема тривожного типу прив'язаності у найбільшої групи досліджуваних. Діагностика прив'язаності до батьківської родини показала високу тривожність у стосунках з матір'ю у більшості респондентів, високе уникнення близькості у стосунках з батьком у значної частини досліджуваних, генералізований показник прив'язаності виявив високий рівень проблемної прив'язаності у третини респондентів. Результати за авторською анкетою високу усвідомленість респондентами впливу сімейних сценаріїв, переважаючими характеристиками батьківської родини виявилися контроль, підтримка, емоційна дистанційованість, конфліктність, співзалежність. Дисфункціональними рольовими моделями визначено надмірно відповідального, утримувача-годувальника, контролера, основними проявами залежної поведінки у власних партнерських стосунках стали потреба в постійному підтвердженні значущості від партнера, страх відкидання або втрати партнера, труднощі зі збереженням особистих меж. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма досліджуваними компонентами..

3. Проаналізовано сучасні підходи та методи корекції залежної поведінки у партнерських стосунках, визначено переваги інтегративного підходу для розробки програми психологічної корекції. Виокремлено основні напрямки психологічної роботи з залежною поведінкою: формування емоційної зрілості та особистісних меж, робота з віктимністю та дитячим досвідом у рамках теорії прив'язаності, подолання емоційного виснаження та розвиток емоційної сфери, розвиток автономії та здорових меж у стосунках через зміни симбіозу у взаємозалежні стосунки, когнітивна реструктуризація ірраціональних переконань про природу стосунків. Визначено переваги

комплексного інтегративного підходу, що поєднує психодинамічний напрямок, когнітивно-поведінковий, системний, комунікативний підходи, емоційно-фокусовану терапію. Обґрунтовано вибір групової форми психокорекційної роботи у форматі онлайн-тренінгу як оптимальної для корекції, комплексної роботи з різними аспектами залежної поведінки через поєднання інформаційних блоків, практичних вправ, групових дискусій.

4. Розроблено програму психологічної корекції залежної поведінки на основі змін деструктивних сімейних сценаріїв у форматі онлайн-тренінгу та рекомендації щодо її впровадження. Програма включає три послідовні тренінги з чіткою структурою: перший тренінг спрямований на усвідомлення впливу батьківської родини на формування залежної поведінки через вправи генограми, виявлення батьківських посилань про природу стосунків, опрацювання емоцій щодо впливу батьківської родини; другий тренінг фокусується на розвитку особистісної автономії через усвідомлення власної ідентичності поза стосунками, розпізнавання емоційних потреб, дослідження страхів автономії; третій тренінг присвячений встановленню здорових меж та змін симбіотичних стосунків. Розроблені рекомендації забезпечують можливість впровадження програми у регулярну практику психологів центрів соціальної підтримки, сімейних консультаційних служб, що може стати одним із факторів профілактики залежної поведінки.

Отримані результати емпіричного дослідження повністю підтвердили висунуту гіпотезу: схильність до залежної поведінки у партнерських стосунках має специфічні особливості прояву, які зумовлені як характеристиками сімейних сценаріїв батьківської родини (контроль, дисфункціональні рольові моделі, високі показники тривожності у стосунках з батьківськими фігурами), так і індивідуально-психологічними особливостями (низька особистісна автономія, тривожний тип прив’язаності до партнера). Перспективами подальших досліджень є розширення дослідження на інші типи партнерських стосунків та вікові групи.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаєвська Є. Особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем само ставлення. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства:* Матеріали десятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 27–28 квітня 2023 р.). Суми : Сумський державний університет, 2023.С. 343-349.

2. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України,* 2021. 1 (59). С.28–35.

3. Боженко В.Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Досягнення сучасної психологічної науки і практики :* матеріали ІІ Всеукраїнської наук-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених (26 березня 2020 р.). Вінниця, 2020. С. 7-9.

4. Бондаревська Л.Л., Лещенко І.Т. Вплив психічної травми на переживання суб'єкта. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія,* 2020. Т. 31(70). №3. С. 60-64.

5. Бондаревська, Л.Л. Феномен значущих переживань у контексті психодинамічної теорії : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. С. 203–208.

6. Бондарчук, О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.

7. Вакуліч Т.М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ,* 2012. №2(12). С. 3-11.

8. Васильченко О.М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2013. 547 с.

9. Вітко Я. Ю. Теоретичний аналіз психологічних меж особистості схильної до емоційної залежності. *Modern problems of science, education and society* : ІІ Міжнародна науково-практична конференція (24-26 квітня, 2023

р.), Київ, 2023. С. 659–665.

10. Галушко Л.Я. Можливості процесуальної діагностики в єдності з психокорекцією у мотиваційноглибинному пізнанні. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики* : матеріали Міжнародної наук.-практ. конфер. Кропивницький : ФОП Піскова М.А., 2021. С. 57–60.

11. Галушко Л.Я., Амурова Я.В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. Наукові записки. Серія : Психологія, 2023. Вип. 1. С. 14-21.

12. Галушко Л.Я., Манжара С.О., Біла О.А. Розвиток психодинамічної теорії в діагностико-корекційній практиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія : Психологічні науки*, 2018. Вип. 6(42). С. 146–158.

13. Гендерні дослідження : прикладні аспекти : монографія / В. П.Кравець, Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін.; за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 448 с.

14. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Ґендерна психологія: навч. посіб. Київ: Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.

15. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.

16. Думанська В. П. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. *Демографія та соціальна економіка*, 2015. № 3. С. 75–86.

17. Жебєлєва П. В. Життєвий сценарій особистості: сутність та основні психологічні підходи. *Вісник післядипломної освіти*, 2013. Вип. 9(2) С. 126-134.

18. Завязкіна Н., Тимошенко М. Психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок різних поколінь. *Knowledge, Education, Law, Management,* 2022. № 3 (47). С. 119-124.

19. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Science and Education*, 2022.

№ 4. С. 41-48.

20. Карнаух Л.П. Теоретичні засади впровадження гендерного підходу в освітній процес сучасних закладів освіти. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*, 2021. IX(45). P. 77-79.

21. Кізь О. Б. Дисфункційна сім’я як середовище депривування дитини. *Science, research, development* : Zbiór artykułów naukowych z Konferencji Miedzynarodowej Naukowo-Praktycznej (on-line), 2018. № 7. P. 32-76.

22. Кізь О. Батьківська сім’я як простір плекання еґалітарної особистості. *Edukacja i społeczeństwo VIII* : Zbiór prac naukowych. Akademia Śląska: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach, Polska, 2023. S. 215-224.

23. Кізь О. Соціально-психологічні виміри ґендерної депривації у сфері шлюбу та сім’ї. *Humanitarium*, 2020. Т. 44. Вип. 1. С. 73-88.

24. Клименко Л. В. Дослідження сімейних цінностей сучасної студентської молоді: тенденції та перспективи. *Перспективи та інновації науки,* 2024. № 2(36). С. 228-236.

25. Клименко Н.Г. Психологічні особливості життєвих сценаріїв працюючих жінок. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану* : Матеріали XIII Міжнародної наук.-практ. конфер. (22 травня 2024 р.). Київ: ДЗВО «УМО», 2024. С. 205-208.

26. Костіна Т.О. Вивчення формування життєвого сценарію у психології розвитку. *Вісник НТУУ КПІ. Серія : Філософія. Психологія. Педагогіка*, 2013. Вип. 2. С. 101-105.

27. Коцар, А. В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності: автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2002. 19 с.

28. Кочарян О.С., Барінова Н.В., Барінов С.А. Можливості сучасної клієнт-цетрованої та еспірієнтальної психотерапії. *Psychological Counseling*

*and Psychotherapy,* 2023. Issue 20. P. 6-13.

29. Крижановська З., Бабяк К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Psychological Prospects Journal*, 2022. Вип. 39. С. 230–239.

30. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*, 2017. № 4. С. 71-74.

31. Левус Н., Філіпов А. Особливості емоційного вигорання співзалежних осіб. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конфер. (11–12 вересня 2020 р.). Львів, 2020 С. 5-10.

32. Макаренко А. О., Калайтан Н. Л., Старовойт Т. П. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 127 с.

33. Мельниченко О.В. Руйнування гендерних стереотипів як елемент толерантності сучасної культури. *Освіта для сталого розвитку: міжконтинентальний діалог інтелектуалів* : ІІІ міжнародна науково-практична конференція (12 листопада 2015 р.). Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. С .115-121

34. Мілушина, М.О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*, 2014. №7(37). С. 135–143.

35. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

36. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

37. Некіз Т.А. Психологічні детермінанти морального вибору в юнацькому віці: дис.. докт. філос.. 053. Київ, 2023. 293 с.

38. Ніколаєва М.К., Сингаївська І.В. Феномен співзалежності і його подолання в подружніх парах. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* тези доповідей ІІІ Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ :

Університет "КРОК", 2021. С. 362-366.

39. Поведінка батьків і ставлення підлітків до них Е. Шафер. URL: https://bibl.com.ua/pshologiya/31927/index.html (дата звернення: 05.09.2025).

40. Полінкова М. О., Сингаївська І. В. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та ставлення до шлюбу та сім'ї. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). Київ: Університет "КРОК", 2022. С. 301-304.

41. Попелюшко Р., Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія : Психологічні науки,* 2024. Вип. 25(70). С. 45-53.

42. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Вид-во «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

43. Психологія адиктивної поведінки метод. посіб. / уклад. Т. Д. Мостова. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечнікова, 2022. 67 с.

44. Психологія сім’ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

45. Психологія сім’ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

46. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Вплив стилів сімейного виховання на особливості конфліктної поведінки підлітків. *New Horizons in Academic Research Caracas :* 1st International Conference on, Venezuela, 2021. С. 33-40.

47. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»,* 2023. № 3 (71). С. 125–134.

48. Сорокіна О.А. Психологія залежності : навч. посіб. Кам’янець-

Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 180 с.

49. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

50. Струс Л. Гендерна ідентичність особи. *European political and law discourse,* 2019. Volume 6. P. 51-55.

51. Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія / за наук. ред. А. Г. Скок, О. Ю. Дроздова, Т. В. Данильченко. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 376 с.

52. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія / О. Янкович, О. Кікінежді, І. Козубовська, В. Поліщук, Г. Радчук та ін. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2018. 300 с.

53. Уркаєв В. С. Психокорекція ігрової адиктивної поведінки в осіб раннього юнацького віку: дис.. канд.. психол. наук. 19.00.04. Київ, 2021. 325 с.

54. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.

55. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

56. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

57. Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин: дис.. докт. філос.. 053. Київ, 2023. 252 с.

58. Чайка Г.В. Переклад українською тесту автономії-прив'язаності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*, 2021. Т.32(71). №2. С. 31-35.

59. Шатірішвілі Д., Сингаївська І. В. Психологічні особливості комунікативних проблем у родинах українських переселенців в умовах війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові,*

*соціально-економічні аспекти розвитку:* тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університет «КРОК», 2023. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1735 (дата звернення: 03.12.2025).

60. Bekker M.H.J., Arends-Tóth, J.V., & Croon, M.A. Autonomy-connectedness, acculturation, and independence–interdependence among various cultural groups in a multicultural society. *International Journal of Intercultural Relations,* 2011. 35(3). P. 368–376.

61. Bekker M.H.J., van Assen M.A.L.M. A Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy– Connectedness Scale (ACS–30). *Journal of Personality Assessment,* 2006. 86(1). P. 51–60.

62. Berne, E. Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry, 1961. 431 p.

63. Bowen M. Famili therapy in clinikal practice. N.Y.: Jason Aronson, 1978. 620 p.

64. Bradshow J. Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child. Piatkus Books, 2015. 288 c.

65. Canevello A., Crocker J. Interpersonal Goals and Close Relationship Processes: Potential Links to Health. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011. Vol. 5(6). P. 346-358.

66. Epstein R. Skinner as self-manager. *Journal of Applied Behavior Analysis,* 1997. 30(3). P. 545–568.

67. Hetherington E., Cox M., Cox R. The development of children in mother-headed families. *The American famili: Dying or developing. N.Y.: Plenum Press*, 1979. P. 44–56.

68. Hmel B.A., Pincus A.L. The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality*, 2002. №70. P. 277–308.

69. Jackson D. D. The individual and the larger context. *Family process*, 1967. No. 6. P. 139–154.

70. Kapoor R. Impact of codependency on personal growth and mindful

attention. *The International Journal of Indian Psychology*, 2020. Volume 8, Issue 3. P. 876–875.

71. Kazan C., Shaver P. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987. 52(3). P. 511–524.

72. Macía P., et al. Mediating role of intimate partner violence between emotional dependence and addictive behaviours in adolescents. Frontiers in Psychology, 2022. (13). 117 p.

73. Raklova Y. Correction of the Codependent Behavior: Propose a Psychological Program. *Universal Journal of Psychology*, 2019. 7(2). P. 29–37.

74. Raklova Y. Symbiosis Problemsin Codependent Families. *Universal Journal of Psychology,* 2013. 1(4). P. 158–162.

75. Satir V. Conjoint Family Therapy. 3rd ed. Palo Alto : Science and Behavior Books, 1983. 285 p.

76. Simon J. Love: Addiction or road to self-realization, a second look. *The American Journal of Psychoanalysis*, 1982. Vol. 42, P. 253–263.

77. Toman W. Family constalation: Its effects on personality and social behavior. New York: Springer, 1961. 307 p.

78. Weinhold B.K., Weinhold J.B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. Navato, California : New World Library, 2008. 245 p.

79. Yatsenko T. «Implicit order» as a form of manifestation the contradictory nature of the psychic integrity. *American Jourrnal of Fundamental, Applied and Fundamental Research*, 2017. № 3. P. 93–111.

80. Yatsenko T., Halushko L., Ivashkevych E., Kulakova L. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: Functioning of Pragmatic Referent Statements. *Psycholinguistics. Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav*, 2022. 31(1). P. 187–232.

Всього джерел – 80

Джерел за останні десять років – 54

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 6 (57; 63; 65; 66; 72; 73)

Джерел українських авторів за останні десять років – 48 (1; 2; 3; 4; 5; 9; 10; 11; 12; 15; 16; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 35; 36; 37; 38; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 58; 59)

# ДОДАТКИ

## Додаток А

## Шкала співзалежності (Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд

## (The Codependency Self-Inventory Scale, CSIS)

Тест дозволяє оцінити рівень вираженості співзалежності у відносинах. Методика широко застосовується у науково-дослідних цілях і користується популярністю у психологів під час проведення як групових тренінгів, так і індивідуальних консультацій. Тест складається із 20 питань-затверджень. Необхідно уважно прочитати кожен пункт та оцінити його стосовно себе за градацією: «ніколи», «іноді», «часто», «завжди». Після закінчення тестування слід обчислити суму балів.

**Інструкція:** Визначте, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього таку шкалу: «повністю згоден»; «згоден»; «не згоден»; «абсолютно не згоден». Відповідайте, не думаючи надто довго над кожним твердженням, зазвичай перша відповідь, яка спадає на думку, є найточнішою.

**Твердження**

| № | Твердження | Повністю згоден | Згоден | Не згоден | Абсолютно не згоден |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Я схильний (схильна) брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей | | | | |
| 2 | Я важко ідентифікую свої почуття, такі як щастя, агресія, збентеження, зневіра або збудження | | | | |
| 3 | Мені важко висловлювати свої почуття | | | | |
| 4 | Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші | | | | |
| 5 | відрсагують на мої почуття чи поведінку | | | | |
| 6 | Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду про почуття чи поведінку людей, 3 якими спілкуюся | | | | |
| 7 | Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні взаємини | | | | |
| 8 | Я боюся бути відкинутим (відкинутою). | | | | |
| 9 | Я намагаюся досягати у всьому досконалості і суджу себе суворо | | | | |
| 10 | Мені важко приймати рішення | | | | |
| 11 | Я схильний (схильна) покладатися на думку інших, а не діяти на власний розсуд. | | | | |
| 12 | Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на перший план | | | | |
| 13 | Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище своєї власної | | | | |
| 14 | Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки чи дій інших | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | людей, які, як на мене, більше в цьому розуміються | | | | |
| 15 | Я вважаю, що важко бути вразливим (уразливою) і просити про допомогу | | | | |
| 16 | Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальною) | | | | |
| 17 | Я надто лояльний (добра) до інших, навіть коли ця доброта (лояльність) не виправдовується | | | | |
| 18 | У мене звичка розглядати ситуації за принципом «все чи нічого» | | | | |
| 19 | Я дуже толерантний/а (терпимий/а, здатний/а переносити) до непослідовності та змішаних доручень | | | | |
| 20 | У моєму житті відбуваються емоційні кризи та хаос | | | | |

**Інтерпретація результатів**

• 60–80 – дуже високий рівень співзалежності;
• 40–59 – високий рівень співзалежності;
• 30–39 – середній рівень співзалежних та/або контрзалежних відносин;
• 20–29 – низький рівень співзалежності.

Найвищий рівень залежності визначає незрілу чи зламану особистість, внутнішній світ якої стертий та розмитий думками авторитетних для неї людей. Подібна картина часто супроводжується важкими психологічними розладами – депресією, обсесивно-компульсивним синдромом. У разі розриву токсичних відносин іншим учасником у співзалежної людини можливий нервовий зрив. Залежно від рівня розвитку негативної моделі взаємовідносин психотерапевт запропонує відповідний протокол корекції поведінки.

# Додаток Б

## Методика «особистісна автономія» М. Нума в адаптації І. Корчікової (адаптована до завдань дослідження)

**Інструкція.** Вам потрібно оцінити, наскільки кожне з тверджень підходить Вам. Оцінювати треба у балах від 1 до 5:
1. Це абсолютно не про мене.
2. Це погано підходить до мене.
3. У середньому це про мене.
4. Це добре описує мене.
5. Це точно описує мене.

**Твердження**
1. Мені важко зрозуміти, чого я насправді хочу.
2. Ситуації вибору мені даються легко.
3. Я часто буваю розгубленим у важких ситуаціях.
4. Коли хтось запитує мене, чого я хочу, я зазвичай впевнено знаю відповідь.
5. Я часто буваю нерішучим.
6. Коли я йду проти волі інших, зазвичай нервую.
7. Я зазвичай погоджуюся з думкою оточуючих.
8. Якщо я з кимось не згоден, прямо кажу йому про це.
9. Я часто погоджуюся з іншими, навіть якщо невпевнений у їх правоті.
10. Я часто змінюю своє рішення, вислухавши думку іншої людини.
11. Я впевнено йду до своєї мети.
12. Мені важко розпочати нову діяльність самому.
13. Мені легко приступати до нової діяльності самостійно.
14. Я постійно шукаю нових вражень.
15. Я в нових ситуаціях швидко пристосовуюся і відчуваю себе комфортно.

**Ключ для підрахунку балів**
- Поведінкова автономія: №2+№4+18-(№1+№3+№5).
- Емоційна автономія: №8+24-(№6+№7+№9+№10).
- Функціональна автономія: №11+№13+№14+№15+6-№12.

**Нормативні показники тесту**

| Види автономії | Рівні | | |
|---|---|---|---|
| | Високий | Середній | Низький |
| Поведінкова | 21-25 | 14-20 | 6-13 |
| Емоційна | 22-25 | 15-21 | 9-14 |
| Функціональна | 21-25 | 15-20 | 7-14 |

# Додаток В

# Методика «Досвід близьких стосунків» (K. Brennan, R. Fraley, адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова)

Генералізований показник прив'язаності методики «Досвід близьких стосунків» (K. A. Brennan, R. C. Fraley)є показником співвідношення ШкТр (шкала тривожності у відносинах прив'язаності) та ШкУнБл (шкала уникнення близькості у відносинах прив'язаності), поєднання яких утворює певний тип прив'язаності в континуумі від надійного типу уподобання до боязкого типу погляди на формування якого не є однозначними.

Методика є сучасною, адаптованою, і її можна застосовувати як окрему (основну) методику дослідження, так і в складі батареї методик. Тест містить 36 тверджень, які становлять дві шкали – шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї).

Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали.

**Інструкція.** Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (–) відповідно.

**Твердження**

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я
стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але
щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає
мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене
були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч
у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто
далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити
свого партнера.

17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним
цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми
проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися
у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною
ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися
від мене.
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги,
підтримки чи поради.

**Інтерпретація результатів.**

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12.

Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

Комбінація показників визначає тип прив’язаності у партнерських стосунках:

- низька тривожність + низьке уникнення = надійний тип прив’язаності до партнера;
- висока тривожність + низьке уникнення = тривожний тип (виражена схильність до залежної поведінки у стосунках);
- низька тривожність + високе уникнення = уникаючий тип;
- висока тривожність + високе уникнення = боязкий тип.

# Додаток Г

## Методика «Структура стосунків»

## (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова)

«Структура стосунків». Це інструмент самооцінки, призначений для оцінки певних моделей прив'язаності у різних близьких стосунках. Дев'ять тверджень методики використовуються для оцінки стилів прив'язаності щодо 4 об'єктів прив'язаності (до матері, батька, романтичного партнера та найкращого друга). Твердження розроблено таким чином, щоб їх можна було використовувати для різних об'єктів міжособистісних взаємин (не лише для романтичних стосунків), а також для різних вікових груп. У разі необхідності 9 тверджень можна використовувати для вимірювання лише одного типу стосунків, і, отже, цей інструмент може бути застосований як версія методики ECR-R («Досвід близьких стосунків»), але з 9 пунктів.

**Інструкція щодо проходження методики.**

A. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашої матері.

B. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого батька

C. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого романтичного чи шлюбного партнера. Примітка: якщо ви зараз не перебуваєте у стосунках, дайте відповіді на ці запитання стосовно колишнього партнера або стосунків, до яких ви прагнете.

D. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого найкращого друга.

Оцініть кожне твердження за 7-бальною шкалою від 1 («абсолютно не погоджуюсь») до 7 («абсолютно погоджуюсь»)

**Твердження.**

1. Мені допомагає звернутися до цієї людини у скрутний час.
2. Я зазвичай обговорюю свої проблеми та хвилювання з цією людиною.
3. Я можу поговорити з цією людиною про що завгодно.
4. Мені легко залежати від цієї людини.
5. Мені незручно відкриватися цій людині.
6. Я вважаю за краще не показувати цій людині, що я відчуваю в глибині душі.
7. Я часто хвилююся, що ця людина насправді байдужа до мене.
8. Я боюся, що ця людина може залишити мене.
9. Я переживаю, що ця людина не любитиме мене так сильно, як я його/її.

Методика містить дві шкали – шкалу уникнення близькості у стосунках прив'язаності та шкалу тривожності у стосунках прив'язаності, що обчислюються окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності – мати, батько, романтичний партнер, друг.

Значення шкали уникнення близькості може бути обчислено шляхом усереднення відповідей на твердження 1-6, що включають зворотні твердження – 1, 2, 3 і 4.

Значення шкали тривожності обчислюється шляхом усереднення відповідей на твердження 7–9. Ці дві шкали слід обчислювати окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності.

Щоб отримати загальну чи глобальну шкалу прив'язаності, слід обчислити середнє значення одержаних вище показників окремо для кожного з об'єктів прив'язаності. Так, генералізована шкала уникнення буде усередненим показником уникнення у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом.

Подібним чином генералізована шкала тривожності буде усередненим показником тривожності у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом.

**Інтерпретація результатів:**

Для кожного об’єкта прив’язаності (мати, батько, брат/сестра) окремо:

Показник уникнення близькості = [сума балів за твердженнями 5 і 6 + (8 - бал за твердження 1) + (8 - бал за твердження 2) + (8 - бал за твердження 3) + (8 - бал за твердження 4)] / 6

Показник тривожності = (бал за твердження 7 + бал за твердження 8 + бал за твердження 9) / 3

**Інтерпретація:**

Інтерпретація за шкалами ШУБ (шкала уникнення близькості) та ШТр (шкала тривожності) – середнє арифметичне за показниками об’єктів близькості

- високі значення (5-7 балів) свідчать про високий рівень уникнення або тривожності у стосунках з конкретною особою;
- середні значення (3-4,9 балів) – помірний рівень;
- низькі значення (1-2,9 балів) – низький рівень.

Для отримання генералізованих показників сімейної прив’язаності обчислюється середнє значення уникнення та тривожності по всіх трьох об’єктах (мати, батько, сиблінг).

Інтерпретація генералізованого показника:

- високий рівень (10-14 балів) свідчить про проблемну прив’язаність у батьківській родині;
- середній рівень (6-9,9 балів) – помірні труднощі;
- низький рівень (2-5,9 балів) – здорова прив’язаність.

## Додаток Д

## Авторська анкета «Вплив сімейних сценаріїв на залежні поведінкові моделі у партнерських стосунках»

1. Вкажіть Ваш вік:
   - До 18 років
   - 18-25 років
   - 26-35 років
   - 36-45 років
   - 46-55 років
   - 56-65 років
   - Більше 65 років
2. Вкажіть Вашу стать:
   - Чоловік
   - Жінка
   - Інше
3. Вкажіть Ваш сімейний статус:
   - Неодружений/неодружена
   - Одружений/одружена
   - Неофіційний шлюб
   - Розлучений/розлучена
4. Вкажіть тривалість Ваших поточних партнерських стосунків:
   - Менше 1 року
   - 1-3 роки
   - 4-6 років
   - 7-10 років
   - 11-15 років
   - 16-20 років
   - Більше 20 років
5. Вкажіть, чи маєте Ви дітей:
   - Немає
   - 1 дитина
   - 2 дітей
   - 3 дитини
   - 4 та більше дітей
6. Вкажіть Вашу освіту:
   - Повна загальна середня
   - Фахова передвища освіта (ліцей, фаховий коледж)
   - Неповна вища освіта (незакінчений бакалаврат)
   - Здобуваю вищу освіту (студент/студентка бакалаврату або магістратури)
   - Повна вища освіта (бакалавр, спеціаліст, магістр)

- Науковий ступінь (кандидат наук, доктор філософії, доктор наук)
- Післядипломна освіта (перепідготовка, підвищення кваліфікації)

7. Вкажіть Ваш соціальний статус (зайнятість):
- Студент/студентка
- Працюючий/працююча (найманий працівник)
- Державний службовець
- Підприємець/самозайнятий
- Фрілансер/фахівець із вільною професією
- Військовослужбовець
- Домогосподарка/домогосподар
- Безробітний/безробітна
- Пенсіонер/пенсіонерка
- Тимчасово непрацездатний/непрацездатна
- Волонтер
- Громадський діяч

8. Як Ви оцінюєте взаємини у Вашій батьківській родині? (можна обрати декілька варіантів)
- Підтримка
- Контроль
- Байдужість
- Конфліктність
- Авторитарність
- Гіперопіка
- Нестабільність/непослідовність
- Відкритість у спілкуванні
- Емоційна дистанційованість
- Залежність/співзалежність

9. Які рольові моделі, на Вашу думку, домінували у Вашій батьківській родині (в якій Ви виросли)? (можна обрати декілька варіантів)
- Рятівник
- Жертва
- Переслідувач
- Виключений
- Контролер
- Утримувач/годувальник
- Емоційний підтримувач
- Доглядач/опікун
- Надмірно відповідальний/той, хто все тягне на собі
- Миротворець/посередник
- Авторитет/лідер
- Невидимий/ігнорований
- Бунтар/протестувальник

10. Як би Ви описали свої ролі в сім'ї на даний момент? (можна обрати декілька варіантів)
- Батько/мати
- Дитина (син/дочка)
- Партнер/партнерка
- Основний добувач/годувальник
- Доглядач/нянька
- Відповідальний за домашнє господарство
- Вирішувач проблем/посередник
- Емоційна підтримка для членів родини
- Особа, на якій «все тримається» (перенавантажений член родини)

11. Чи помічаєте Ви, що Ваші ролі в сім'ї схожі на ті, які були у Ваших батьків?
- Так
- Ні
- Частково
- Не знаю/не помічаю
- Так, досить схоже
- Ні, повністю протилежне

12. Чи помічаєте Ви передачу певних моделей поведінки від Ваших батьків до Вас?
- Так
- Ні
- Частково
- Не знаю

13. Чи помічаєте Ви передачу певних моделей поведінки від Ваших прабатьків (дідів, бабусь) до Вас?
- Так
- Ні
- Частково
- Не знаю

14. Чи помічаєте Ви передачу певних моделей поведінки від інших родичів до Вас?
- Так
- Ні
- Частково
- Не знаю

15. Чи відчуваєте Ви потребу в постійному підтвердженні своєї значущості від партнера?
- Так, постійно
- Іноді
- Ні, рідко
- Ніколи

16. Чи відчуваєте Ви страх відкидання або втрати партнера?
- Так, дуже сильно
- Іноді
- Ні, не відчуваю
- Ніколи

17. Чи виникають у Вас труднощі з відмовою партнеру або збереженням особистих меж?
- Так, часто
- Іноді
- Ні, не виникають
- Важко відповісти

18. Чи схильні Ви уникати конфліктів у стосунках?
- Так, я завжди намагаюся уникати конфліктів
- Іноді, якщо це необхідно
- Ні, я готовий(а) вирішувати конфлікти відкрито
- Важко відповісти

19. Як Ви оцінюєте свою реакцію на прояви ревнощів або контролю з боку партнера?
- Дуже чутливо реагую
- Іноді реагую
- Не реагую
- Зовсім не чутливий/не чутлива до цього
- Важко відповісти

20. Як Ви вважаєте, чи є у Вас схильність до залежної поведінки у стосунках?
- Так, постійно відчуваю сильну схильність
- Інколи, у залежності від партнера/ситуації
- В минулому була схильність, але зараз ні
- Ні, не відчуваю такої схильності
- Не впевнений/не впевнена, важко визначити
- Раніше вважав(ла), що це норма, а зараз переосмислив(ла)

## Додаток Е

## Узагальнені емпіричні дані

Таблиця Е.1

## Таблиця зведених емпіричних даних респондентів за методиками №1 та №2

| № п/п | Методика №1 CSIS | Методика №2 Особистісна автономія | | |
|---|---|---|---|---|
| | Співзалежність (бали) | Поведінкова автономія (бали) | Емоційна автономія (бали) | Функціональна автономія (бали) |
| **1** | 28 | 21 | 16 | 19 |
| **2** | 52 | 11 | 22 | 10 |
| **3** | 32 | 16 | 18 | 17 |
| **4** | 31 | 19 | 17 | 21 |
| **5** | 56 | 8 | 24 | 14 |
| **6** | 34 | 15 | 15 | 19 |
| **7** | 68 | 10 | 13 | 12 |
| **8** | 51 | 11 | 22 | 16 |
| **9** | 44 | 15 | 14 | 18 |
| **10** | 29 | 19 | 18 | 20 |
| **11** | 26 | 17 | 19 | 22 |
| **12** | 71 | 8 | 9 | 11 |
| **13** | 23 | 23 | 23 | 23 |
| **14** | 62 | 9 | 11 | 13 |
| **15** | 48 | 14 | 13 | 17 |
| **16** | 41 | 16 | 15 | 19 |
| **17** | 27 | 17 | 19 | 21 |
| **18** | 67 | 28 | 13 | 12 |
| **19** | 35 | 18 | 16 | 20 |
| **20** | 49 | 14 | 14 | 17 |
| **21** | 25 | 21 | 24 | 22 |
| **22** | 50 | 17 | 10 | 16 |
| **23** | 38 | 10 | 14 | 18 |
| **24** | 30 | 15 | 22 | 21 |
| **25** | 55 | 11 | 12 | 15 |
| **26** | 32 | 24 | 16 | 20 |
| **27** | 65 | 9 | 10 | 13 |
| **28** | 46 | 14 | 13 | 17 |
| **29** | 53 | 12 | 12 | 15 |
| **30** | 36 | 17 | 16 | 19 |
| **31** | 24 | 23 | 25 | 23 |
| **32** | 63 | 7 | 11 | 13 |
| **33** | 28 | 19 | 18 | 21 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **34** | 59 | 10 | 11 | 14 |
| **35** | 37 | 15 | 14 | 18 |
| **36** | 39 | 19 | 16 | 19 |
| **37** | 29 | 23 | 19 | 22 |
| **38** | 66 | 9 | 10 | 12 |
| **39** | 33 | 18 | 17 | 20 |
| **40** | 47 | 10 | 14 | 17 |
| **41** | 26 | 21 | 20 | 22 |
| **42** | 32 | 14 | 19 | 14 |
| **43** | 27 | 22 | 24 | 21 |
| **44** | 58 | 22 | 11 | 15 |
| **45** | 42 | 17 | 25 | 18 |
| **46** | 38 | 15 | 16 | 20 |
| **47** | 31 | 21 | 18 | 21 |
| **48** | 64 | 9 | 25 | 13 |
| **49** | 37 | 14 | 17 | 19 |
| **50** | 48 | 10 | 14 | 17 |
| **51** | 25 | 22 | 21 | 23 |
| **52** | 54 | 11 | 11 | 15 |
| **53** | 36 | 15 | 14 | 18 |
| **54** | 34 | 18 | 17 | 20 |
| **55** | 30 | 19 | 18 | 9 |
| **56** | 69 | 7 | 9 | 12 |
| **57** | 26 | 20 | 20 | 22 |
| **58** | 38 | 15 | 11 | 14 |
| **59** | 30 | 18 | 15 | 19 |
| **60** | 35 | 16 | 14 | 18 |

Таблиця Е.2

**Таблиця зведених емпіричних даних респондентів**

**за методиками №3 та №4**

| **№** | Методика №3 Прив’язаність до партнера | | Методика №4 Прив’язаність до батьківської родини | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ШТ (бали) | ШУ (бали) | ШУБ матір (бали) | ШТр матір (бали) | ШУБ батько (бали) | ШТр батько (бали) | ШУБ брат/ сестра (бали) | ШТр брат/ сестра (бали) | ШУБ ГП | ШТр ГП |
| **1** | 3 | 8 | 2,5 | 5,7 | 2,8 | 2,3 | 3,2 | 2,7 | 2,8 | 3,5 |
| **2** | 5 | 4 | 5,8 | 6,3 | 5,5 | 4,7 | 4,1 | 5,8 | 5,1 | 5,6 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3** | 9 | 7 | 2,2 | 4,0 | 2,2 | 4,3 | 3,9 | 2,5 | 2,7 | 3,6 |
| **4** | 10 | 5 | 2,8 | 4,3 | 3,9 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 3,2 | 2,9 |
| **5** | 11 | 9 | 4,0 | 4,7 | 5,8 | 5,0 | 4,3 | 4,0 | 4,7 | 4,5 |
| **6** | 6 | 10 | 3,0 | 5,0 | 4,5 | 3,7 | 3,5 | 3,0 | 3,6 | 3,9 |
| **7** | 9 | 6 | 5,5 | 7,0 | 6,2 | 5,3 | 4,8 | 5,5 | 5,5 | 5,9 |
| **8** | 12 | 8 | 3,7 | 6,2 | 5,3 | 4,5 | 4,0 | 5,7 | 4,3 | 5,4 |
| **9** | 9 | 7 | 5,4 | 4,8 | 4,0 | 4,2 | 3,8 | 3,3 | 4,4 | 4,1 |
| **10** | 4 | 5 | 2,7 | 4,5 | 4,0 | 2,2 | 3,1 | 2,6 | 3,2 | 3,1 |
| **11** | 3 | 3 | 2,3 | 4,0 | 2,5 | 2,8 | 2,8 | 2,3 | 2,5 | 3,0 |
| **12** | 11 | 4 | 4,3 | 6,8 | 6,0 | 5,2 | 4,7 | 5,3 | 5,0 | 5,7 |
| **13** | 2 | 10 | 2,5 | 3,7 | 3,3 | 2,7 | 2,7 | 2,2 | 2,8 | 2,8 |
| **14** | 7 | 9 | 5,0 | 6,5 | 5,7 | 4,9 | 4,5 | 4,2 | 5,0 | 5,2 |
| **15** | 8 | 7 | 5,5 | 5,9 | 5,1 | 4,3 | 3,9 | 5,5 | 4,8 | 5,2 |
| **16** | 10 | 6 | 3,2 | 5,3 | 4,7 | 3,9 | 3,6 | 3,2 | 3,8 | 4,1 |
| **17** | 4 | 4 | 2,6 | 4,2 | 3,8 | 2,0 | 2,9 | 2,5 | 3,1 | 2,9 |
| **18** | 12 | 8 | 5,7 | 7,0 | 6,3 | 5,5 | 5,0 | 4,7 | 5,6 | 5,7 |
| **19** | 6 | 5 | 2,9 | 4,8 | 4,3 | 3,5 | 3,3 | 2,9 | 3,5 | 3,7 |
| **20** | 9 | 11 | 3,8 | 6,1 | 5,4 | 4,6 | 4,1 | 5,8 | 4,4 | 5,5 |
| **21** | 3 | 3 | 2,4 | 3,9 | 2,4 | 2,8 | 2,8 | 2,3 | 2,5 | 3,0 |
| **22** | 9 | 8 | 3,7 | 6,0 | 5,3 | 4,5 | 4,0 | 3,7 | 4,3 | 4,7 |
| **23** | 7 | 7 | 3,3 | 4,5 | 4,9 | 4,0 | 3,7 | 3,3 | 3,9 | 3,9 |
| **24** | 5 | 5 | 2,8 | 4,4 | 2,0 | 2,2 | 3,1 | 2,6 | 2,6 | 3,0 |
| **25** | 6 | 9 | 5,0 | 6,4 | 5,6 | 4,8 | 4,3 | 5,0 | 4,9 | 5,4 |
| **26** | 6 | 6 | 2,0 | 5,1 | 2,6 | 2,7 | 3,5 | 3,1 | 2,7 | 3,6 |
| **27** | 11 | 7 | 5,3 | 6,7 | 6,0 | 5,1 | 4,6 | 4,3 | 5,3 | 5,3 |
| **28** | 8 | 10 | 3,6 | 5,9 | 5,2 | 4,4 | 3,9 | 3,6 | 4,2 | 4,6 |
| **29** | 10 | 8 | 3,9 | 6,3 | 5,5 | 4,7 | 4,2 | 5,9 | 4,5 | 5,6 |
| **30** | 2 | 6 | 2,1 | 5,2 | 4,7 | 2,8 | 3,6 | 2,2 | 3,4 | 3,4 |
| **31** | 6 | 3 | 2,3 | 3,8 | 3,3 | 2,7 | 2,7 | 2,2 | 2,7 | 2,9 |
| **32** | 11 | 10 | 4,4 | 6,8 | 6,1 | 5,2 | 4,7 | 4,4 | 5,0 | 5,4 |
| **33** | 4 | 5 | 2,7 | 4,6 | 4,1 | 3,3 | 3,2 | 2,7 | 3,3 | 3,5 |
| **34** | 10 | 4 | 2,1 | 4,6 | 5,8 | 5,0 | 4,5 | 4,1 | 4,1 | 4,5 |
| **35** | 8 | 7 | 3,5 | 5,8 | 5,1 | 5,3 | 3,9 | 3,5 | 4,1 | 4,8 |
| **36** | 7 | 6 | 2,3 | 4,4 | 4,8 | 4,0 | 3,7 | 3,3 | 3,6 | 3,9 |
| **37** | 5 | 9 | 2,7 | 4,3 | 3,9 | 2,1 | 3,0 | 2,6 | 3,2 | 3,0 |
| **38** | 12 | 9 | 4,6 | 7,0 | 6,2 | 5,4 | 4,9 | 4,6 | 5,2 | 5,6 |
| **39** | 6 | 6 | 3,1 | 5,0 | 4,5 | 3,7 | 3,4 | 3,0 | 3,6 | 3,9 |
| **40** | 9 | 11 | 3,7 | 6,1 | 4,4 | 4,6 | 4,0 | 3,7 | 4,0 | 4,8 |
| **41** | 3 | 3 | 2,4 | 4,0 | 3,5 | 2,8 | 2,8 | 2,4 | 2,9 | 3,0 |
| **42** | 10 | 9 | 4,0 | 6,5 | 5,7 | 4,9 | 4,4 | 4,1 | 4,7 | 5,1 |
| **43** | 4 | 4 | 2,6 | 4,2 | 3,8 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 3,1 | 2,9 |
| **44** | 11 | 7 | 5,2 | 6,7 | 5,9 | 5,1 | 4,6 | 5,3 | 5,2 | 5,7 |
| **45** | 7 | 5 | 3,4 | 5,6 | 5,0 | 4,1 | 3,8 | 3,4 | 4,0 | 4,3 |
| **46** | 5 | 6 | 2,2 | 4,3 | 2,8 | 2,9 | 3,6 | 3,2 | 2,8 | 3,4 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **47** | 7 | 10 | 2,8 | 4,5 | 4,1 | 3,3 | 3,1 | 2,7 | 3,3 | 3,5 |
| **48** | 11 | 10 | 5,4 | 6,8 | 6,0 | 5,2 | 4,7 | 4,4 | 5,3 | 5,4 |
| **49** | 6 | 3 | 3,1 | 5,1 | 4,6 | 3,8 | 3,5 | 3,1 | 3,7 | 4,0 |
| **50** | 8 | 8 | 3,6 | 6,0 | 5,3 | 4,5 | 4,0 | 3,7 | 4,3 | 4,7 |
| **51** | 3 | 6 | 2,4 | 3,9 | 3,4 | 2,8 | 2,8 | 2,3 | 2,8 | 3,0 |
| **52** | 10 | 9 | 4,0 | 4,4 | 2,7 | 4,9 | 4,3 | 4,0 | 3,6 | 4,4 |
| **53** | 7 | 5 | 3,4 | 5,7 | 5,0 | 5,2 | 3,8 | 5,4 | 4,0 | 5,4 |
| **54** | 6 | 7 | 2,0 | 4,0 | 4,5 | 2,7 | 3,4 | 2,0 | 3,3 | 2,9 |
| **55** | 5 | 5 | 2,9 | 4,6 | 4,2 | 2,4 | 3,2 | 2,8 | 3,4 | 3,2 |
| **56** | 7 | 11 | 5,7 | 7,0 | 6,3 | 5,5 | 5,0 | 4,7 | 5,6 | 5,7 |
| **57** | 5 | 4 | 2,5 | 4,0 | 2,6 | 2,9 | 2,9 | 2,4 | 2,6 | 3,1 |
| **58** | 10 | 7 | 4,1 | 6,6 | 4,8 | 5,0 | 4,5 | 5,2 | 4,4 | 5,6 |
| **59** | 12 | 6 | 3,3 | 4,4 | 4,9 | 4,0 | 3,7 | 3,3 | 3,9 | 3,9 |
| **60** | 8 | 9 | 3,5 | 4,9 | 5,2 | 4,4 | 3,9 | 3,6 | 4,2 | 4,3 |

Таблиця Е.3

**Таблиця зведених емпіричних даних респондентів за методикою №5 Авторська анкета «Вплив сімейних сценаріїв на залежні поведінкові моделі у партнерських стосунках»**

| № | Питання | Варіанти відповідей | К-ть | % |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **Вкажіть Ваш вік** | До 18 років | 0 | 0% |
| | | 18-25 років | 9 | 15,0% |
| | | 26-35 років | 26 | 43,3% |
| | | 36-45 років | 18 | 30,0% |
| | | 46-55 років | 7 | 11,7% |
| | | 56-65 років | 0 | 0% |
| | | Більше 65 років | 0 | 0% |
| 2 | **Вкажіть Вашу стать** | Чоловік | 30 | 50,0% |
| | | Жінка | 30 | 50,0% |
| | | Інше | 0 | 0% |
| 3 | **Вкажіть Ваш сімейний статус** | Неодружений/неодружена | 0 | 0% |
| | | Одружений/одружена | 38 | 63,3% |
| | | Неофіційний шлюб | 22 | 36,7% |
| | | Розлучений/розлучена | 0 | 0% |
| 4 | **Тривалість поточних партнерських стосунків** | Менше 1 року | 0 | 0% |
| | | 1-3 роки | 12 | 20,0% |
| | | 4-6 років | 21 | 35,0% |
| | | 7-10 років | 15 | 25,0% |
| | | 11-15 років | 8 | 13,3% |
| | | 16-20 років | 3 | 5,0% |
| | | Більше 20 років | 1 | 1,7% |
| 5 | **Чи маєте Ви дітей** | Немає | 18 | 30,0% |
| | | 1 дитина | 24 | 40,0% |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 2 дітей | 15 | 25,0% |
| | | 3 дитини | 3 | 5,0% |
| | | 4 та більше дітей | 0 | 0% |
| 6 | **Вкажіть Вашу освіту** | Повна загальна середня | 2 | 3,3% |
| | | Фахова передвища освіта | 5 | 8,3% |
| | | Неповна вища освіта | 3 | 5,0% |
| | | Здобуваю вищу освіту | 7 | 11,7% |
| | | Повна вища освіта | 39 | 65,0% |
| | | Науковий ступінь | 2 | 3,3% |
| | | Післядипломна освіта | 2 | 3,3% |
| 7 | **Ваш соціальний статус (зайнятість)** | Студент/студентка | 6 | 10,0% |
| | | Працюючий/працююча | 38 | 63,3% |
| | | Державний службовець | 5 | 8,3% |
| | | Підприємець/самозайнятий | 4 | 6,7% |
| | | Фрілансер | 3 | 5,0% |
| | | Військовослужбовець | 2 | 3,3% |
| | | Домогосподарка | 1 | 1,7% |
| | | Безробітний/безробітна | 1 | 1,7% |
| | | Пенсіонер/пенсіонерка | 0 | 0% |
| | | Тимчасово непрацездатний/а | 0 | 0% |
| | | Волонтер | 0 | 0% |
| | | Громадський діяч | 0 | 0% |
| 8 | **Як Ви оцінюєте взаємини у Вашій батьківській родині?** (вибір декілька варіантів) | Підтримка | 32 | 53,3% |
| | | Контроль | 38 | 63,3% |
| | | Байдужість | 9 | 15,0% |
| | | Конфліктність | 24 | 40,0% |
| | | Авторитарність | 16 | 26,7% |
| | | Гіперопіка | 21 | 35,0% |
| | | Нестабільність/непослідовність | 18 | 30,0% |
| | | Відкритість у спілкуванні | 17 | 28,3% |
| | | Емоційна дистанційованість | 28 | 46,7% |
| | | Залежність/співзалежність | 22 | 36,7% |
| 9 | **Які рольові моделі домінували у Вашій батьківській родині?** (вибір декілька варіантів) | Рятівник | 23 | 38,3% |
| | | Жертва | 19 | 31,7% |
| | | Переслідувач | 11 | 18,3% |
| | | Виключений | 9 | 15,0% |
| | | Контролер | 27 | 45,0% |
| | | Утримувач/годувальник | 31 | 51,7% |
| | | Емоційний підтримувач | 24 | 40,0% |
| | | Доглядач/опікун | 21 | 35,0% |
| | | Надмірно відповідальний | 34 | 56,7% |
| | | Миротворець/посередник | 18 | 30,0% |
| | | Авторитет/лідер | 15 | 25,0% |
| | | Невидимий/ігнорований | 13 | 21,7% |
| | | Бунтар/протестувальник | 7 | 11,7% |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10 | **Як би Ви описали свої ролі в сім'ї на даний момент?** (вибір декілька | Батько/мати | 42 | 70,0% |
| | | Дитина (син/дочка) | 25 | 41,7% |
| | | Партнер/партнерка | 58 | 96,7% |
| | | Основний добувач/годувальник | 28 | 46,7% |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | варіантів) | Доглядач/нянька | 19 | 31,7% |
| | | Відповідальний за домашнє господарство | 33 | 55,0% |
| | | Вирішувач проблем/посередник | 27 | 45,0% |
| | | Емоційна підтримка | 36 | 60,0% |
| | | Перенавантажений член родини | 22 | 36,7% |
| 11 | **Чи помічаєте Ви, що Ваші ролі схожі на батьківські?** | Так | 2 | 3,3% |
| | | Ні | 0 | 0% |
| | | Частково | 26 | 43,3% |
| | | Не знаю/не помічаю | 9 | 15,0% |
| | | Так, досить схоже | 18 | 30,0% |
| | | Ні, повністю протилежне | 5 | 8,3% |
| 12 | **Чи помічаєте Ви передачу моделей поведінки від батьків до Вас?** | Так | 28 | 46,7% |
| | | Ні | 3 | 5,0% |
| | | Частково | 24 | 40,0% |
| | | Не знаю | 5 | 8,3% |
| 13 | **Чи помічаєте Ви передачу моделей від прабатьків до Вас?** | Так | 16 | 26,7% |
| | | Ні | 3 | 5,0% |
| | | Частково | 27 | 45,0% |
| | | Не знаю | 14 | 23,3% |
| 14 | **Чи помічаєте Ви передачу моделей від інших родичів до Вас?** | Так | 12 | 20,0% |
| | | Ні | 7 | 11,7% |
| | | Частково | 22 | 36,7% |
| | | Не знаю | 19 | 31,7% |
| 15 | **Чи відчуваєте Ви потребу в постійному підтвердженні значущості від партнера?** | Так, постійно | 14 | 23,3% |
| | | Іноді | 32 | 53,3% |
| | | Ні, рідко | 11 | 18,3% |
| | | Ніколи | 3 | 5,0% |
| 16 | **Чи відчуваєте Ви страх відкидання або втрати партнера?** | Так, дуже сильно | 17 | 28,3% |
| | | Іноді | 29 | 48,3% |
| | | Ні, не відчуваю | 11 | 18,3% |
| | | Ніколи | 3 | 5,0% |
| 17 | **Чи виникають труднощі з відмовою партнеру або збереженням меж?** | Так, часто | 19 | 31,7% |
| | | Іноді | 28 | 46,7% |
| | | Ні, не виникають | 10 | 16,7% |
| | | Важко відповісти | 3 | 5,0% |
| 18 | **Чи схильні Ви уникати конфліктів у стосунках?** | Так, завжди намагаюся уникати | 22 | 36,7% |
| | | Іноді, якщо необхідно | 27 | 45,0% |
| | | Ні, готовий(а) вирішувати відкрито | 8 | 13,3% |
| | | Важко відповісти | 3 | 5,0% |
| 19 | **Як Ви оцінюєте свою реакцію на ревнощі/контроль партнера?** | Дуже чутливо реагую | 16 | 26,7% |
| | | Іноді реагую | 31 | 51,7% |
| | | Не реагую | 10 | 16,7% |
| | | Зовсім не чутливий/а | 2 | 3,3% |
| | | Важко відповісти | 1 | 1,7% |
| | | | | |
| 20 | **Чи є у Вас схильність до залежної поведінки у стосунках?** | Так, постійно сильна схильність | 8 | 13,3% |
| | | Інколи, залежно від ситуації | 27 | 45,0% |
| | | В минулому була, зараз ні | 9 | 15,0% |
| | | Ні, не відчуваю | 11 | 18,3% |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Не впевнений/а | 3 | 5,0% |
| | | Переосмислив/ла | 2 | 3,3% |

**Декларація про доброчесність**

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі. Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства

будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.