

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

**ПРОЄКЦІЇ АНІМИ Й АНІМУСА В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ:
МЕХАНІЗМИ ІДЕАЛІЗАЦІЇ, РОЗЧАРУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ПАРИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

САЛЕНКО ОЛЕНИ ЛЕОНІДІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«__» _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Раєвська Я.М.,
доктор психологічних наук,
професор

Рецензент:
Раєвська Я.М.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано**до захисту****Я.М. Раєвська**підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка

дата захисту

Голова ЕК**О.М. Шпортун**

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК**Я.М. Раєвська**

підпис

ініціали, прізвище

М.С. Ятчук

підпис

ініціали, прізвище

Р.О. Лавлінський

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК**К.Р. Собченко**

підпис

ініціали, прізвище

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс II (*магістратура*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Саленко Олени Леонідівни

1. Тема роботи: **Проекції Аніми й Анімуса в романтичних стосунках: механізми ідеалізації, розчарування та розвитку пари.**

2. Цільова установка: респонденти повнолітнього віку у романтичних або шлюбних стосунках, тривалістю не менше шести місяців; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 10 табл.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Раєвська Я.М.		
Розділ 2	Раєвська Я.М.		
Розділ 3	Раєвська Я.М.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження проекцій аніми й анімуса в романтичних стосунках

Розділ 2. Емпіричне дослідження проявів проекцій аніми й анімуса в динаміці романтичних стосунків

Розділ 3. Психологічні засоби гармонізації стосунків та усвідомлення архетипічних проекцій

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____

(Раєвська Я.М.)

Завдання прийняв(ла)

до виконання

здобувач(ка) _____

(Саленко О.Л.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 98 с., 10 табл., 94 джерела, 7 додатків.

Об'єкт дослідження: романтичні стосунки дорослих партнерів.

Предмет дослідження: психологічні механізми проєкцій архетипів Аніми й Анімуса та їхній вплив на ідеалізацію, розчарування і розвиток стосунків.

Мета: виявити особливості проявів проєкцій Аніми й Анімуса у романтичних стосунках, визначити їхній вплив на механізми ідеалізації та розчарування, а також розробити та обґрунтувати програму гармонізації стосунків.

Гіпотеза дослідження: рівень актуалізації архетипічних проєкцій у романтичних стосунках пов'язаний із стадією розвитку архетипічних образів Аніми/Анімуса, а також із показниками психологічної автономії, емоційної усвідомленості та стилю прив'язаності у стосунках. Окрім того, можна припустити, що впровадження спеціально розробленої програми психологічної корекції, спрямованої на усвідомлення архетипічних фігур Аніми та Анімуса, сприятиме трансформації проєктивних механізмів через розвиток емоційної усвідомленості та зміцнення психологічної автономії партнерів, що забезпечить перехід від ідеалізації до зрілої взаємодії в парі

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури для з'ясування стану розробленості проблеми;
- емпіричні: психодіагностичні: (1) «Шкала визначення стадій розвитку Аніми/Анімуса» (авторська методика), (2) «Шкала рівень проєкцій та ідеалізації партнера» (авторська методика), (3) «Шкала емоційна усвідомленість у романтичних стосунках» (авторська методика), (4) «Шкала автономії у романтичних стосунках» (авторська методика), (5) адаптована україномовна версія методики дослідження прив'язаності у близьких стосунках (ECR-R), (адаптація О. М. Погорілої, О. Г. Виноградова, 2024);

- формувальні: програма психологічної корекції та гармонізації стосунків засобами аналітичної психології;
- методи математичної статистики: описова статистика - розрахунок середніх значень (M) та стандартного відхилення (SD); кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції r_s Спірмена) для виявлення взаємозв'язків між показниками; метод групування та порівняльного аналізу.

АНІМА, АНІМУС, АРХЕТИПІЧНА ПРОЄКЦІЯ, ІДЕАЛІЗАЦІЯ,
РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ, ПСИХОЛОГІЧНА АВТОНОМІЯ, ЕМОЦІЙНА
УСВІДОМЛЕНІСТЬ

ANIMA, ANIMUS, ARCHETYPAL PROJECTION, IDEALIZATION,
ROMANTIC RELATIONSHIPS, PSYCHOLOGICAL AUTONOMY, EMOTIONAL
AWARENESS

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЄКЦІЙ АНІМИ Й АНІМУСА В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....	13
1.1. Архетипи Аніми й Анімуса в аналітичній психології К. Г. Юнга та їх роль у формуванні образу партнера.....	13
1.2. Проекції Аніми й Анімуса: психологічний механізм та сучасні дослідження.....	29
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПРОЄКЦІЙ АНІМИ Й АНІМУСА В ДИНАМІЦІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ.....	38
2.1. Методика та організація емпіричного дослідження.....	38
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	53
Висновки до розділу 2.....	68
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ ТА УСВІДОМЛЕННЯ АРХЕТИПІЧНИХ ПРОЄКЦІЙ.....	70
3.1. Обґрунтування та впровадження програми психологічної корекції негативних наслідків ідеалізації партнера.....	70
3.2. Аналіз ефективності запропонованої програми гармонізації стосунків	81
Висновки до розділу 3.....	97
ВИСНОВОК	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
ДОДАТКИ.....	107
Додаток А.....	107
Додаток Б.....	110
Додаток В.....	112
Додаток Г.....	114
Додаток Д.....	116
Додаток Е.....	119
Додаток Ж.....	123

ВСТУП

Актуальність теми. Романтичні стосунки є однією з ключових сфер психологічного функціонування дорослої людини, визначають її суб'єктивне благополуччя, рівень емоційної стабільності, мотивацію та здатність до самореалізації. Попри розвиненість сучасної психологічної науки, феномен ідеалізації партнера, різкі переходи від захоплення до розчарування, труднощі побудови близьких стосунків та збереження емоційної стабільності залишаються надзвичайно актуальними. Дослідження останніх років свідчать, що велика кількість пар звертаються по психологічну допомогу саме через кризові стани, пов'язані зі складнощами емоційної близькості, невиправданими очікуваннями та конфліктами, зумовленими внутрішніми образами партнера (зокрема, ідеалізованими або несвідомими). У цьому контексті особливої уваги заслуговують архетипи Аніми й Анімуса, запропоновані К. Г. Юнгом як універсальні структурні компоненти психіки, що визначають уявлення людини про жіночність та мужність, формують очікування у стосунках, а також впливають на механізми проєкції. Проєкції Аніми й Анімуса створюють потужне емоційне забарвлення взаємодії, сприяють формуванню первинної ідеалізації, але водночас є джерелом розчарувань, конфліктів та порушень гармонійної прив'язаності. Сучасні наукові дослідження підтверджують, що несвідомі образи партнера можуть впливати на тривалість стосунків, стиль прив'язаності, рівень задоволеності взаємодією та емоційну регуляцію в парі. Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого наукового осмислення того, як архетипічні структури психіки формують романтичний досвід людини та які саме механізми проєкції впливають на динаміку стосунків. Незважаючи на наявність розробленої юнгіанської теорії, український та закордонний науковий дискурс містить обмежену кількість емпіричних досліджень, які б напяму вивчали взаємозв'язок між архетипічними проєкціями, ідеалізацією, розчаруванням та становленням зрілої взаємодії між партнерами, а також пропонували дієві методи корекції.

Об'єкт дослідження — романтичні стосунки дорослих партнерів.

Предмет дослідження — психологічні механізми проєкцій архетипів Аніми й Анімуса та їхній вплив на ідеалізацію, розчарування і розвиток стосунків.

Мета дослідження — виявити особливості проявів проєкцій Аніми й Анімуса у романтичних стосунках, визначити їхній вплив на механізми ідеалізації та розчарування, а також розробити та обґрунтувати програму гармонізації стосунків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати архетипи Аніми й Анімуса в аналітичній психології К. Г. Юнга, з'ясувати їх роль у формуванні образу партнера, а також розкрити психологічний механізм проєкцій у контексті сучасних досліджень.
2. Провести емпіричне вивчення проявів проєкцій Аніми й Анімуса в динаміці романтичних стосунків та здійснити інтерпретацію отриманих результатів.
3. Обґрунтувати та впровадити програму психологічної корекції негативних наслідків ідеалізації партнера.
4. Здійснити аналіз ефективності запропонованої програми гармонізації стосунків.

Гіпотеза дослідження. Теоретичний аналіз юнгіанської концепції архетипів Аніми та Анімуса, а також сучасних досліджень романтичних стосунків дозволяє припустити, що сприйняття партнера значною мірою опосередковується проєктивними механізмами. Згідно з аналітичною психологією, архетипічні образи протилежної статі можуть несвідомо проєктуватися на партнера, формуючи ідеалізовані уявлення про нього. Рівень таких проєкцій, своєю чергою, може бути пов'язаний із психологічною автономією особистості, рівнем емоційної усвідомленості та особливостями стилю прив'язаності.

У зв'язку з цим у дослідженні висунуто таку загальну гіпотезу: рівень актуалізації архетипічних проєкцій у романтичних стосунках пов'язаний із стадією розвитку архетипічних образів Аніми/Анімуса, а також із показниками

психологічної автономії, емоційної усвідомленості та стилю прив'язаності у стосунках. Окрім того, можна припустити, що впровадження спеціально розробленої програми психологічної корекції, спрямованої на усвідомлення архетипічних фігур Аніми та Анімуса, сприятиме трансформації проєктивних механізмів через розвиток емоційної усвідомленості та зміцнення психологічної автономії партнерів, що забезпечить перехід від ідеалізації до зрілої взаємодії в парі

Для перевірки загальної гіпотези сформульовано такі робочі (емпіричні) гіпотези:

1. Домінування ранніх стадій розвитку архетипічних образів Аніми/Анімуса у сприйнятті партнера пов'язане з вищим рівнем архетипічних проєкцій, тоді як домінування більш зрілих стадій асоціюється з нижчим рівнем проєкцій.
2. Рівень архетипічних проєкцій позитивно пов'язаний з інтенсивністю ідеалізації партнера у романтичних стосунках.
3. Вищий рівень архетипічних проєкцій пов'язаний із більш вираженим переживанням розчарування у партнері в процесі розвитку стосунків.
4. Показники психологічної автономії негативно пов'язані з рівнем архетипічних проєкцій, інтенсивністю ідеалізації партнера та глибиною переживаного розчарування.
5. Вищий рівень емоційної усвідомленості пов'язаний зі зниженням інтенсивності архетипічних проєкцій і більш зрілим, реалістичним сприйняттям партнера.
6. Особливості стилю прив'язаності модифікують прояви архетипічних проєкцій: підвищена тривожність прив'язаності асоціюється з більшою схильністю до ідеалізації партнера, тоді як підвищене уникання може бути пов'язане з емоційною дистанцією у сприйнятті партнера.

7. Впровадження програми психологічної корекції зумовлює статистично значуще підвищення рівня емоційної усвідомленості та зниження інтенсивності деструктивних проєкцій у респондентів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів:

- теоретичні:

аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури для з'ясування стану розробленості проблеми;

- емпіричні:

психодіагностичні: (1) «Шкала визначення стадій розвитку Аніми/Анімуса» (авторська методика), (2) «Шкала рівень проєкцій та ідеалізації партнера» (авторська методика), (3) «Шкала емоційна усвідомленість у романтичних стосунках» (авторська методика), (4) «Шкала автономії у романтичних стосунках» (авторська методика), (5) адаптована україномовна версія методики дослідження прив'язаності у близьких стосунках (ECR-R), (адаптація О. М. Погорілої, О. Г. Виноградова, 2024);

- формувальні:

програма психологічної корекції та гармонізації стосунків засобами аналітичної психології;

- методи математичної статистики: описова статистика - розрахунок середніх значень (M) та стандартного відхилення (SD); кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції r_s Спірмена) для виявлення взаємозв'язків між показниками; метод групування та порівняльного аналізу.

Наукова новизна одержаних результатів:

У кваліфікаційній роботі отримано такі наукові результати, що характеризуються новизною:

уточнено характер взаємозв'язку між архетипічними проєкціями Аніми й Анімуса та основними етапами розвитку романтичних стосунків (ідеалізація —

розчарування) на основі емпіричного дослідження переживань дорослих респондентів;

конкретизовано психологічні механізми впливу несвідомих образів Аніми й Анімуса на вибір романтичного партнера, формування очікувань у стосунках та рівень суб'єктивної задоволеності взаємодією в парі в межах інтеграції аналітичної психології та теорії прив'язаності;

набуло подальшого розвитку теоретичне обґрунтування методів психологічної роботи з особистістю та парою в руслі юнгіанського аналізу шляхом розробки та апробації програми психологічної корекції, спрямованої на усвідомлення архетипічних проєкцій.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці рекомендацій та програми психологічної корекції, що можуть бути використані у психологічному консультуванні, роботі з парами, профілактиці емоційних криз у стосунках.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел (94 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЄКЦІЙ АНІМИ Й АНІМУСА В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Архетипи Аніми й Анімуса в аналітичній психології К. Г. Юнга та їх роль у формуванні образу партнера.

Аналітична психологія К. Г. Юнга виходить із припущення, що свідоме Я є лише тонким шаром значно глибшої психічної реальності і, що поза межами рефлексивного контролю людини діють несвідомі сили, які впливають на її поведінку і формують спосіб переживання іншого.

У цій системі несвідоме виступає внутрішнім фільтром, який визначає, як саме ми будемо реагувати на оточуючих. Ключовим елементом тут є колективне несвідоме, що містить архетипи — своєрідні психологічні першооснови, які можна порівняти з вродженими програмами: вони існують у психіці ще до появи особистого досвіду та задають певний вектор тому, як ми бачимо світ і обираємо партнерів. Вибір супутника життя перестає бути лише результатом свідомого рішення чи раціонального розрахунку, бо перетворюється на акт екстерналізації внутрішнього архетипічного сюжету, де партнер стає дзеркалом, у якому ми несвідомо сподіваємося побачити втрачені або непізнані частини власної душі [86].

У площині міжособистісних, зокрема романтичних, стосунків особливого значення набувають контрасексуальні архетипи Аніми та Анімуса. Юнгіанська концепція трактує ці архетипи передусім як автономні внутрішні структури, покликані відновлювати цілісність психіки, шляхом компенсації неминучої однобічності, якої набуває свідоме установа особистості в процесі соціалізації. У чоловічій психіці такою фігурою є Аніма, у жіночій — Анімус. Їх прояв та інтенсивність безпосередньо пов'язані з тим, наскільки жорстко індивід ідентифікується зі своєю Персоною — соціально прийнятним образом себе [78].

Це спостереження підштовхує до думки про те, що контрасексуальні архетипи не існують ізольовано. Вони завжди вплетені у напружену динаміку між тим, ким людина себе вважає, і тим, чим вона не наважується бути. Надмірна раціональність, контроль і дистанційованість чоловіка у зовнішньому житті нерідко супроводжуються формуванням внутрішньої Аніми з виразною емоційною нестабільністю та ірраціональністю. Подібна асиметрія не залишається суто внутрішньою: вона майже неминуче виноситься у простір близьких стосунків, де партнер починає несвідомо втілювати витіснені аспекти психіки суб'єкта [75].

Архетип Аніми у чоловіка акумулює емоційні, образні та інтуїтивні виміри досвіду. Через неї відкривається здатність до глибокого афективного зв'язку, до переживання краси, сенсу, внутрішнього руху життя. Водночас Аніма є однією з найвразливіших структур психіки. За відсутності усвідомленого ставлення, вона легко набуває автономності, проявляючись у вигляді різких змін настрою, ідеалізації жіночої фігури або, навпаки, її знецінення. В житті це часто виглядає як залежність від емоційного стану партнерки, або як повторювані конфлікти, які не мають очевидної раціональної причини [91; 94].

Анімус у психіці жінки має іншу функціональну логіку і пов'язаний з установками, переконаннями та внутрішнім відчуттям правоти. М.-Л. фон Франц звертала увагу на те, що Анімус здатен продукувати думки з особливою категоричністю, створюючи ілюзію об'єктивної істини там, де насправді діє несвідомий комплекс. У позитивному варіанті цей архетип сприяє автономії, здатності до дії та символічного осмислення досвіду, а у негативному — трансформується у жорсткого внутрішнього критика, який ускладнює емоційну близькість і породжує схильність до полеміки у стосунках [67].

Найбільш виразно дія Аніми та Анімуса проявляється у формуванні образу романтичного партнера. У межах цієї логіки стан закоханості розглядається як акт інтенсивної активації внутрішніх архетипічних структур, який значною мірою затінює реальні риси іншої особистості. Дж. Сенфорд акцентував на тому,

що в подібні моменти взаємодія з образом, який резонує з внутрішнім несвідомим, стає домінантною, фактично витісняючи безпосереднє сприйняття партнера як автономного суб'єкта. Партнер стає носієм проєкції, своєрідним екраном, на який виносяться внутрішня драма психіки [94].

К. Юнг описував цю динаміку через архетип сизигії — внутрішньої божественної пари, що символізує прагнення до цілісності. У стані закоханості сизигія проєктується назовні, наділяючи Іншого нумінозною якістю і тому ранні етапи стосунків часто супроводжуються відчуттям фатальності, надзвичайної значущості та ілюзії повного взаєморозуміння. Проте така нумінозність має зворотний бік, бо закриває можливість реального бачення партнера [87].

Крах ідеалізованого образу, який у повсякденному досвіді переживається як розчарування, або криза стосунків, у юнгіанській перспективі набуває іншого значення: певного психологічного переходу. Бо лише через втрату архетипічної проєкції стає можливим формування зрілого зв'язку, у якому Інший перестає бути носієм внутрішніх компенсаторних функцій і постає як окрема, обмежена, але реальна особистість [29, 37, 60, 80].

З огляду на викладене, можна сказати, що роль Аніми та Анімуса у формуванні образу романтичного партнера не може бути зведена ані до механізму початкового потягу, ані до сукупності стабільних психологічних характеристик, оскільки йдеться про динамічні архетипічні структури, які задають прихований сценарій розвитку стосунків і водночас виявляють ступінь інтегрованості внутрішнього психічного досвіду особистості. У цьому контексті труднощі, кризи та повторювані конфлікти в романтичних взаємодіях постають своєрідними маркерами того, що діалог між свідомістю та несвідомим ще не досяг рівня психологічної цілісності, за якого Інший може бути сприйнятий не як носій проєкцій чи компенсаторних функцій, а як автономна, відмінна й обмежена у своїй інакшості людина [64, 79].

Сучасні юнгіанські дослідники дедалі частіше звертають увагу на те, що образ романтичного партнера, сформований під впливом Аніми або Анімуса,

майже ніколи не є повним і, тим більше, реалістичним. Він скоріше постає, як психологічна конструкція, у якій переплітаються витіснені потреби, очікування та внутрішні конфлікти суб'єкта, ніж, як адекватне відображення особистості Іншого. У цьому контексті закоханість виглядає не стільки зустріччю двох автономних людей, скільки зіткненням між фантазійним образом і поступово відкриваною реальністю, що неминуче породжує напруження. Саме цей розрив між уявним і дійсним є необхідною умовою психологічного дорослішання пари, оскільки без руйнування ідеалізації неможливий перехід до зрілих форм близькості [93].

Виникає закономірне питання, щодо наукового статусу самих понять Аніми та Анімуса, адже у межах сучасної психологічної науки дедалі більше значення надається емпіричній верифікації та експериментальній перевірюваності теоретичних моделей. Юнгіанська аналітична психологія принципово займає іншу позицію. Вона оперує не мовою кількісних показників, а мовою символів, образів і архетипів, які не піддаються прямому вимірюванню, проте дозволяють описати внутрішню логіку психічного досвіду. У цьому сенсі Аніма й Анімус не розглядаються як психічні структури у вузькому нейропсихологічному, або експериментальному значенні, а більше як евристичні моделі, за допомогою яких стає можливим осмислення динаміки внутрішніх конфліктів, проєкцій та складних міжособистісних взаємодій.

Такий підхід нерідко зазнає критики з боку представників експериментально-орієнтованих і емпірично верифікаційних напрямів психології, однак його сила полягає саме у здатності працювати з тими вимірами людського досвіду, які не піддаються прямій операціоналізації та кількісному вимірюванню. Архетипи, будучи універсальними за своєю формою, наповнюються конкретним змістом у процесі культурного та біографічного становлення особистості. Зміст Аніми та Анімуса неминуче зазнає впливу соціальних норм, історичних умов, домінантних у суспільстві уявлень про жіноче й чоловіче, а також індивідуального досвіду стосунків із батьківськими

фігурами. Тому юнгіанський аналіз не прагне до універсальних прогнозів, його завданням є глибинне розуміння суб'єктивної реальності людини в конкретному культурному та життєвому контексті [61, 63, 85].

З огляду на це, можна сказати, що Аніма та Анімус відіграють визначальну роль у виборі шлюбного партнера як внутрішні матриці, через які Інший набуває особливої психологічної значущості. Саме вони наділяють образ партнера енергією, сенсом і відчуттям долі, водночас приховуючи реальну складність і суперечливість живої людини. Усвідомлення цієї динаміки відкриває можливість переходу від автоматичних, несвідомих реакцій до більш рефлексивної та відповідальної взаємодії в парі, що логічно підводить до аналізу механізму проєкції як центрального процесу у формуванні та трансформації романтичних стосунків [84].

В аналітичній психології архетип Аніми трактується як жива динамічна структура, чий розвиток нерозривно пов'язаний із загальною еволюцією людської свідомості, що фактично нівелює її сприйняття як суто статичного чи застиглого образу. К. Юнг і його послідовники описували кілька якісно різних рівнів цього розвитку, кожен з яких відображає певний ступінь психологічної зрілості та визначає характер жіночого образу, що стає об'єктом потягу й ідеалізації. На початкових етапах цей образ майже повністю позбавлений індивідуальності, тоді як на вищих рівнях він набуває глибини, складності й символічної насиченості [81].

На першому рівні, який традиційно позначається образом Єви, Аніма тісно пов'язана з материнською фігурою і репрезентує суто біологічний вимір стосунків. Жінка тут сприймається передусім як джерело задоволення базових потреб — фізичних, емоційних або сексуальних. У такій конфігурації чоловік майже не здатний бачити в партнерці окрему особистість, натомість перед ним постає узагальнений образ жінки як функції. У реальних стосунках це часто виявляється або у пошуку всепоглинаючої жінки-матері, або у примітивній сексуальній фіксації, позбавленій емоційної глибини. У цьому стані партнерка

виступає суто об'єктом для відігравання інстинктивних сценаріїв, а будь-який прояв її власної волі чи суб'єктності часто сприймається як загроза стабільності цієї первинної симбіотичної єдності. Чоловік на цьому етапі залишається психологічно залежним, оскільки його Его ще не пройшло процес остаточної сепарації від материнського імаго. Будь-яка спроба партнерки вийти за межі відведеної їй ролі «дарувальниці благ» провокує у суб'єкта спалахи ірраціонального гніву або глибоку тривогу, характерну для дитячої реакції на фрустрацію потреб. Таким чином, взаємодія на рівні Єви фактично блокує шлях до зрілої диференціації, перетворюючи стосунки на несвідому спробу відтворити архаїчний стан захищеності, де партнерка позбавлена права на власну автономність та інакшість.

Другий рівень розвитку Аніми символізується образом Єлени Троянської і пов'язаний з естетичною та еротичною ідеалізацією. На цьому етапі жінка вже має індивідуальні риси, проте вони в більшій мірі служать матеріалом для фантазії, ніж основою для реального контакту. Партнерка сприймається як цінний трофей, носій краси й привабливості, а стосунки вибудовуються навколо пристрасі, драми та романтичного напруження. Як зауважував Дж. Голліс, саме на цій стадії чоловік схильний приписувати жінці риси фатальності, поєднуючи захоплення з підсвідомим страхом втрати контролю. Справжня близькість тут часто поступається місцем ідеї великого кохання, яке існує більше у фантазії, ніж у повсякденній взаємодії [70, 71]. Проекція образу «Музи» стає екраном, на який чоловік виносить власне прагнення до емоційної інтенсивності, через що реальна особистість жінки залишається затьмареною архетиповим саявом. У цій динаміці партнерка наділяється магічними властивостями зцілення внутрішньої порожнечі суб'єкта, що робить стосунки надзвичайно крихкими: найменший прояв її реальної людської недосконалості руйнує ілюзорний блиск ідеального образу. Відтак, стадія Єлени часто характеризується циклічністю ідеалізації та розчарування,

оскільки чоловік взаємодіє не з живою людиною, а з власною анімічною проєкцією.

На третьому рівні розвитку архетипу, пов'язаному з образом Марії, сексуальний потяг зазнає трансформації, набуваючи духовного виміру. Аніма починає функціонувати як принцип еросу у його ширшому значенні — як здатність до глибокого емоційного зв'язку, вірності та турботи. Чоловік дедалі більше цінує внутрішній світ жінки, її моральні якості та здатність до партнерства. Водночас саме тут виникає ризик ідеалізації доброчесності, що може призводити до розщеплення образу жінки на святу і гріховну, ускладнюючи інтеграцію сексуальності та любові в єдине ціле. На цій стадії жінка стає для чоловіка медіатором між його свідомістю та сферою вищих цінностей, що стимулює розвиток етичної відповідальності, хоча все ще може зберігати певну дистанцію від її реальної людської недосконалості. Цей етап знаменує собою важливий зсув від егоцентричного володіння об'єктом до здатності на справжнє співпереживання та емоційну віддачу. Проте небезпека полягає в тому, що жінка може бути знову «зачинена» в проєкцію, але тепер уже піднесено-духовну, що вимагає від неї відповідності ідеалу бездоганності та самопожертви. Справжня інтеграція на цій стадії передбачає визнання того, що духовна глибина партнерки не скасовує її права на звичайні людські слабкості.

Найвищий рівень розвитку Аніми описується образом Софії — уособленням мудрості. На цій стадії вона перестає бути об'єктом зовнішньої проєкції і дедалі більше інтегрується у внутрішній світ чоловіка, стаючи джерелом інтуїції, творчості та здатності до саморефлексії. Жінка у реальних стосунках більше не виконує функцію матері, музи чи богині та сприймається, як жива, цілісна особистість. Саме тут партнерство набуває рис екзистенційної зустрічі двох суб'єктів, здатних витримувати і близькість, і відмінність. Це етап остаточного відкликання проєкцій, де чоловік знаходить джерело внутрішньої цілісності в собі самому, що дозволяє йому будувати стосунки за принципом діалогічної взаємодії «Я-Ти», вільної від необхідності архетипічного

добудовування іншого. На рівні Софії чоловік остаточно усвідомлює, що партнерка — це самостійна особистість, чия інакшість є цінністю, а не перешкодою. Це дозволяє парі вийти на рівень зрілої любові, де близькість не означає злиття, а автономія не веде до відчуження. Внутрішня Аніма при цьому трансформується у надійного провідника до глибин власної душі, звільняючи реальні стосунки від тягаря несвідомих очікувань та компенсаторних функцій.

Разом із тим, розвиток Аніми рідко має лінійний характер, та у багатьох випадках вона фіксується на ранніх рівнях, що зумовлює повторювані сценарії у стосунках і відчуття замкненого кола. Дж. Сенфорд зазначав, що ми не можемо зустріти Софію у зовнішньому світі, якщо внутрішньо залишаємося на рівні Єви. Ця думка, на мій погляд, особливо точно окреслює зв'язок між якістю внутрішнього архетипічного образу та реальним досвідом любові [94].

Окрім позитивних аспектів, таких як здатність до глибокого емоційного зв'язку, натхнення та переживання любові, архетип Аніми має і тіньовий, деструктивний полюс. У тих випадках, коли чоловік систематично ігнорує власні почуття, витісняє емоційні переживання, або знецінює афективну сферу як слабку чи небажану, Аніма перестає виконувати компенсаторну функцію і переходить в опозицію до свідомої установки. Такий стан у юнгіанській традиції описується як одержимість негативною Анімою (анімозність), яка може проявлятися у вигляді ірраціональних коливань настрою, підвищеної плаксивості або сентиментальності, образливості та пасивної агресії, схильності до інтриг і прихованих маніпуляцій, а також депресивних станів, що супроводжуються відчуттям екзистенційної порожнечі та втрати сенсу життя.

У контексті романтичних стосунків негативна Аніма, як правило, не усвідомлюється суб'єктом і тому проєктується на партнерку у формі звинувачень та емоційних претензій на кшталт: «Ти мене не розумієш», «Ти мене пригнічуєш», «Ти робиш мене нещасним». У такий спосіб чоловік приписує жінці ті деструктивні афекти та внутрішні конфлікти, джерело яких насправді знаходиться у його власному несвідомому. Саме усвідомлення й поступове

відкликання цих проєкцій розглядається юнгіанським аналізом як одне з ключових терапевтичних завдань і як необхідна умова збереження та психологічного дозрівання подружніх стосунків [5, 67].

Тепер розглянемо феноменологію та стадії розвитку архетипу Анімуса. Якщо Аніма у чоловічій психіці втілює принцип Еросу — зв'язку, відношення та емоційної залученості, то архетип Анімуса у жіночому несвідомому репрезентує принцип Логосу, тобто розрізнення, пізнання, структуру, волю та здатність до формування суджень. К. Юнг описував Анімус як батьківський образ, що акумулює у собі соціальні норми, традиції, авторитетні переконання та колективні загально визнані істини. На відміну від Аніми, яка зазвичай постає у формі однієї домінантної фігури, Анімус має тенденцію до множинності й може з'являтися у сновидіннях у вигляді групи чоловіків, ради старійшин або суду присяжних, що виносить категоричні, безапеляційні вирoki [32].

Розвиток Анімуса, подібно до розвитку Аніми, проходить чотири основні стадії, які відображають еволюцію маскулінного начала у свідомості жінки. Ці стадії визначають тип чоловіка, на якого жінка схильна проєктувати свій внутрішній ідеал та пов'язані з особливостями її соціальної реалізації та самоствердження.

Перша стадія — чоловік фізичної сили (Тарзан, Атлет) відповідає найнижчому, біологічному рівню, на якому Анімус уособлює грубу фізичну потугу та вітальність. Жінка, що перебуває під домінуванням цієї стадії, несвідомо орієнтується на партнера, здатного забезпечити фізичний захист і виживання, тоді як інтелектуальна або духовна складова чоловіка залишається поза фокусом її сприйняття. На ранніх етапах розвитку свідомості чоловіче начало переживається як носій сили, влади та життєвої енергії, а стосунки будуються на інстинктивному підкоренні цій силі та прагненні злиття з чоловічою вітальністю. На цьому рівні Анімус ще не має виражених індивідуальних рис, виступаючи для жінки узагальненою репрезентацією маскуліної енергії. Вона схильна бачити в партнері не стільки людину з її

вразливістю, скільки функцію безпеки, що часто консервує її власну інфантильну позицію. Такі стосунки тримаються на неусвідомленому страху перед самотійним існуванням у світі, де партнер наділяється магічною здатністю вирішувати всі питання виживання.

Друга стадія — чоловік дії (Романтик, Герой) характеризується проєкцією Анімуса на фігури, здатні до активності, ініціативи та досягнень. Це можуть бути бізнесмени, військові, мандрівники або образи героя-рятівника, добре знайомі з художньої літератури й масової культури. Жінка очікує, що такий чоловік наповнить її життя сенсом, вирішить проблеми або завоює світ замість неї. Як зазначав Дж. Сенфорд, основна небезпека цієї стадії полягає в тому, що власні амбіції та потенціал жінки залишаються нереалізованими, оскільки делегуються партнеру [94]. Тут жінка схильна жити досягненнями обранця, ідентифікуючись із його успіхом і водночас відмовляючись від власного права на самореалізацію. Вона може стати «тінню» свого обранця, інвестуючи всю свою психічну енергію в його кар'єру чи проєкти, що згодом неминуче призводить до відчуття внутрішньої порожнечі. Усвідомлення цієї проєкції вимагає від жінки привласнення здатності до самотійної дії, що є критично важливим етапом індивідуації.

Третя стадія — Чоловік Слова (Професор, Політик, Священник) пов'язана з інтелектуалізацією Анімуса. Тут він постає як носій знання, закону, традиції та соціального порядку, а проєкції часто спрямовуються на викладачів, наставників, керівників або батьківські фігури. У позитивному аспекті ця стадія сприяє розвитку мислення, освіти та професійної самореалізації жінки. Водночас, як застерігала М.-Л. фон Франц, її тіньовою стороною є некритичне засвоєння авторитетних думок, які жінка сприймає як власні переконання, втрачаючи автономність суджень [67]. Це стадія «колективної істини», де внутрішній голос жінки часто звучить як набір догм, запозичених у зовнішніх авторитетів. Вона може виявляти надмірну категоричність у судженнях, проте ці думки часто позбавлені особистісного проживання та гнучкості.

Трансформація на цьому рівні передбачає деконструкцію внутрішніх інтроєктів та перехід до формування автентичного мислення, заснованого на власному досвіді.

Четверта стадія — Чоловік Сенсу (Гермес, Мудрий Старець) є найвищим рівнем інтеграції Анімуса. На цьому етапі він перестає проєктуватися на конкретних чоловіків і трансформується у внутрішнього провідника, що поєднує свідомість і несвідоме та надає життю екзистенційної глибини. У міжособистісних стосунках це проявляється як здатність бачити партнера рівним, цінувати його мудрість і не залежати від його оцінок чи суджень. Анімус на цій стадії стає творчим партнером Его, що дозволяє жінці вибудовувати глибокий зв'язок із власним несвідомим без посередництва інших людей. Вона більше не потребує ідеалізації чоловіка для підтвердження власної значущості, оскільки джерело сенсу тепер знаходиться всередині неї самої. Це створює простір для справжнього діалогу в парі, де партнер сприймається вже не «рятівником» чи «носієм Логосу», а як жива людина в усій її повноті та недосконалості.

Негативний аспект Анімуса має специфічну форму прояву, і якщо тіньова Аніма характеризується розмитими, отруйними настроями, то негативний Анімус виявляється через жорсткі, догматичні думки, що не допускають сумніву чи діалогу. К. Юнг описував цей стан як одержимість Анімусом, за якої жінка стає схильною до повчань, суперечок і знецінення партнера через критику. У подружніх конфліктах такий негативний Анімус часто атакує вразливу Аніму чоловіка, формуючи замкнене коло взаємної ескалації: чим сильнішим є раціональний тиск жінки, тим більш емоційно нестабільним стає чоловік [82].

У реальних стосунках Аніма одного партнера та Анімус іншого вступають у складну динамічну взаємодію, яку К. Г. Юнг окреслював поняттям архетипічної сизигії — Божественного шлюбу. На початкових етапах закоханості відбувається феномен подвійної проєкції через те, що чоловік несвідомо проєктує власну Аніму на жінку, тоді як жінка наділяє чоловіка

рисами свого Анімуса, що створює інтенсивне переживання магичної єдності та відчуття впізнавання спорідненої душі [83, 87].

Дж. Холліс зауважував, що ми закохуємося не в іншу людину, а в надію на власне зцілення, бо партнер обирається за принципом комплементарності, тобто як носій тих якостей, яких бракує власній психіці [70]. Ця логіка лежить в основі феномену ідеалізації, коли реальні риси партнера ігноруються на користь архетипічного образу. Неминуче розчарування, що настає з руйнуванням проєкції, з погляду аналітичної психології має критичне значення, оскільки відкриває можливість відкликання проєкцій, їх інтеграції та переходу від стосунків з фантазматичним образом до зустрічі з реальною, живою людиною.

Розглянемо роль батьківських комплексів у формуванні змісту Аніми та Анімуса. Поряд із архетипічною (вродженою) основою, фігури Аніми та Анімуса наповнюються індивідуальним психологічним змістом, який формується у процесі раннього дитячого розвитку. К. Г. Юнг наголошував, що першим і найважливішим носієм образу Аніми для хлопчика завжди виступає мати, тоді як для дівчинки первинним втіленням Анімуса є фігура батька. Цей ранній досвід взаємодії з батьками кристалізується у батьківське імаго — внутрішній образ, який надалі слугує фундаментом для всіх значущих стосунків із представниками протилежної статі [76, 77, 93].

Аніма формується під впливом материнського комплексу поступово, ніби нашаровуючись у психіці хлопчика разом із першим досвідом контакту з жіночим. Вона вбирає інтонації материнського голосу, ритм близькості, межі дозволеної дистанції, стаючи внутрішнім образом, через який надалі проживається жіноче — у міжособистісних стосунках, емоційній регуляції, символічному мисленні. Материнський комплекс стає матрицею, крізь яку надалі проживається жіноче як таке — від побутової взаємодії до глибинних екзистенційних виборів.

Якщо ранні взаємини з матір'ю були емоційно теплими, передбачуваними й такими, що не руйнували автономію дитини, внутрішній образ Аніми

формується у конструктивному реєстрі. Йдеться про наявність турботи, про досвід безпечної прив'язаності, де любов не обмінюється на слухняність. Це дозволяє припустити, що у дорослому віці чоловік здатен витримувати близькість без страху втрати себе, довіряти жіночій інакшості та вступати у партнерські стосунки, засновані на взаємності, а не на прихованій боротьбі за владу. У такому випадку Аніма функціонує як Муза — внутрішній посередник між свідомістю та афективним життям, джерело натхнення, чуттєвості й творчого імпульсу, що активізує символічне мислення і сприяє психічній цілісності особистості. В житті це проявляється у здатності чоловіка говорити про почуття без сорому та без драматизації, залишаючись у контакті з реальністю. [7].

Виникає закономірне питання: що відбувається з Анімою за умов порушеного материнського зв'язку? Там, де близькість була травматичною — холодною, тривожною, поглинаючою або фрагментарною, формується негативний полюс Аніми, який надалі структурує деструктивні сценарії міжособистісних стосунків. Психіка ніби намагається знову і знову допрожити незавершений досвід, змінюючи лише декорації.

У випадку надмірно контролюючої, емоційно всеприсутньої матері внутрішня Аніма чоловіка залишається інфантильною, не проходить етапу диференціації, не набуває автономності, а тому в дорослому житті активується як потреба у зовнішній опорі. Чоловік несвідомо тяжіє до партнерки, яка відтворює материнську функцію: бере на себе відповідальність, регулює побут, емоційний стан, життєві рішення. Водночас ця залежність супроводжується глибинним страхом перед жіночою владою, який може не усвідомлюватись прямо. У житті це може проявлятися у формах пасивної агресії, емоційного відсторонення, втечі у залежні патерни поведінки — алкоголь, азартні ігри, компульсивне уникання відповідальності. Такі форми функціонують як символічна спроба вирватися з-під внутрішнього материнського контролю, перенесеного на фігуру партнерки [18].

Інший сценарій розгортається там, де мати була емоційно недоступною, непослідовною або психологічно відсутньою. У цьому випадку Аніма набуває рис фатальної, холодної жінки, що завжди вислизає. Чоловік схильний проєктувати цей образ на недосяжних, емоційно закритих або небезпечних жінок, відтворюючи первинний досвід дефіциту любові, йдеться не про вибір складних партнерок як такий, а про несвідому спробу заслужити в дорослому житті те прийняття, яке було недоотримане в дитинстві. Парадоксально, але реальна, тепла й емоційно доступна жінка у такій динаміці переживається як психологічно плоска, позбавлена внутрішньої напруги, а відтак — нецікава. Це створює нескінченний рух за ідеалом, який завжди залишається поза досяжністю, підтримуючи хронічне почуття внутрішньої порожнечі [17, 67, 70].

Проміжний висновок напрошується сам собою: характер материнського комплексу визначає образ Аніми і спосіб, у який чоловік входить у стосунки з жіночим світом загалом — від конкретної партнерки до символічних форм творчості, віри та сенсу. Саме тому подальший аналіз трансформації Аніми у процесі індивідуації набуває принципового значення для розуміння можливостей психічного зростання та виходу за межі повторюваних деструктивних сценаріїв.

Розглянемо формування Анімуса під впливом батьківського комплексу. Для жіночої психіки фігура батька виконує функцію первинного орієнтира у світі дії, закону й соціальної реальності, через нього поступово кристалізується Анімус — внутрішній принцип, пов'язаний зі здатністю до самостійного вибору, вольової регуляції, утримання цілей і просування назовні. Йдеться про розвиток здатності перетворювати власні бажання і пориви на вольові акти та структуровану діяльність.

Як формується цей внутрішній образ і чому його якість має таке значення для подальшого життя жінки? Досвід взаємодії з батьком задає базову модель стосунку з авторитетом, відповідальністю та власною активністю. Там, де батько був емоційно доступним, надійним і визнавав автономію доньки, Анімус

поступово оформлюється як внутрішній союзник, що підтримує відчуття внутрішньої опори, дозволяє витримувати фрустрацію, не руйнуючись, і сприяє реалізації потенціалу у професійній та соціальній сферах. У таких жінок спостерігається психологічна стійкість, здатність до рівноправних партнерських стосунків і відносна свобода у виборі життєвих стратегій. У житті це може проявлятися у вмінні жінки брати відповідальність за власні рішення без надмірного самозвинувачення або потреби у зовнішньому схваленні.

Інший вектор формування Анімуса виникає за умов травматичного або деформованого батьківського образу. Такий досвід інтегрується у внутрішню структуру психіки, набуває форми внутрішніх конфліктів, суперечливих імпульсів і жорстких самонастанов. За наявності авторитарного, жорсткого або тиранічного батька Анімус може трансформуватись у фігуру внутрішнього критика, голос якого звучить як постійне нагадування про недостатність, помилки, необхідність відповідати зовнішнім вимогам. Жінка може несвідомо відтворювати знайомий сценарій підкорення, вступати у стосунки з владними, агресивними партнерами і повторювати досвід асиметрії сил. Паралельно формується інша стратегія — ідентифікація з агресором, що проявляється у створенні образу жорсткої, емоційно закритої жінки. Така позиція забезпечує психологічний захист, дозволяє утримувати контроль, але ускладнює доступ до вразливості та близькості.

Особливої уваги потребує ситуація, коли батько був слабким, інфантильним, не виконував функцій захисту й підтримки. В таких умов Анімус залишається фрагментарним, недостатньо структурованим, що впливає на здатність жінки спиратися на власну внутрішню силу і тоді у дорослих стосунках це виявляється через схильність проєктувати образ рятівника на партнера, очікуючи від нього компенсації внутрішньої нестачі рішучості та відповідальності. Подібна динаміка створює передумови для співзалежних форм взаємодії, де межі між турботою і контролем поступово стираються, власні потреби відсуваються на периферію психічного життя.

Тож батьківський комплекс визначає характер Анімуса і спосіб, у який жінка входить у простір дії, влади й самореалізації. Від якості цього внутрішнього принципу залежить, чи буде активність переживатися як ресурс, чи як джерело напруги і внутрішнього тиску, що безпосередньо підводить до теми можливостей трансформації Анімуса у процесі індивідуації. [4, 41, 69].

Необхідним етапом розвитку свідомості людини є процес психологічного дорослішання (сепарації), який полягає у поступовому відокремленні образів реальних батьків від архетипічних фігур Аніми та Анімуса. Доти, доки чоловік переживає дружину крізь призму материнського образу, а жінка наділяє партнера функціями батьківської фігури, між ними підтримується особливий тип зв'язку, у якому місце зустрічі двох автономних суб'єктів залишається психологічно недоступним. У таких стосунках взаємодіють не дорослі особистості, а їхні несвідомі комплекси, що прагнуть відтворення знайомого емоційного сценарію. Проекція батьківських комплексів є одним із ключових чинників сімейних криз перших років шлюбу, бо повсякденна реальність руйнує ідеалізований архетипічний образ партнера. Це дозволяє інакше подивитися на феномен сімейних криз перших років шлюбу. На цьому етапі повсякденна реальність — побут, фінансові питання, відповідальність, тілесна близькість без ореолу ідеалізації — поступово розмиває архетипічний образ партнера. Проекції, які на початку стосунків виконували компенсаторну і стабілізувальну функцію, втрачають свою силу, оголюють розрив між внутрішнім очікуванням і реальною людиною поруч. Значна частина подружніх конфліктів цього періоду пов'язана з руйнуванням несвідомих батьківських проєкцій. Для практикуючого психолога це означає необхідність, поряд з актуальним конфліктом, працювати також з внутрішніми фігурами, які продовжують брати участь у стосунках, залишаючись невидимими для самих партнерів [65, 68].

З огляду на викладене, можна сказати, що архетипи Аніми й Анімуса є реальними психологічними силами, які режисують сценарії романтичних стосунків. Їх еволюція від архаїчних форм до зрілих визначає здатність

особистості переходити від проєкції та ідеалізації до свідомого, відповідального партнерства. Детальніше психологічний механізм цього процесу — від ідеалізації через проєкцію до розчарування — буде проаналізовано у наступному підрозділі.

Дослідження здійснюється в межах аналітичної, юнгіанської парадигми, яка розглядає психіку як багаторівневу символічну систему, насичену образами, метафорами та смисловими напруженнями. Підхід надає пріоритетного значення несвідомим чинникам міжособистісної взаємодії і передбачає інтерпретативний характер аналізу. У центрі уваги перебуває динаміка внутрішніх процесів, що визначає формування образу партнера у романтичних стосунках. Усвідомлення символічної природи юнгіанських понять створює можливість використовувати їх як інструмент глибинного психологічного розуміння, зберігаючи наукову коректність без зведення всього розмаїття людського досвіду до вузьких теоретичних схем.

1.2. Проєкції Аніми й Анімуса: психологічний механізм та сучасні дослідження

Механізм проєкції є ключовим для розуміння того, як архетипи Аніми й Анімуса визначають характер міжособистісної взаємодії. У класичному визначенні К. Г. Юнга проєкція постає як несвідомий процес перенесення внутрішніх психічних змістів на зовнішній об'єкт, який у цьому випадку набуває статусу екрану для несвідомих очікувань, фантазій і потреб суб'єкта. В аналітичній психології наголошується на автономності проєкції, яку неможливо створити навмисно. Це автоматичний процес, де суб'єктивне рішення відсутнє, а для активації фігур Аніми чи Анімуса достатньо формального приводу — найменшої відповідності партнера внутрішній матриці архетипу. М.-Л. фон Франц у праці «Проєкція та її повернення в юнгіанській психології» [93] детально описує динаміку цього процесу, виділяючи п'ять взаємопов'язаних етапів, які з певною регулярністю простежуються у розвитку романтичних стосунків. Початковий етап характеризується станом архаїчної ідентичності,

коли суб'єкт перебуває у повній несвідомості й переконаний, що партнер і є тим образом, який він бачить, цей стан у повсякденному житті називають закоханістю. Згодом виникає сумнів, спричинений розходженням між реальними вчинками партнера та ідеалізованими очікуваннями. Наступним кроком стає етична оцінка цієї невідповідності, яка може переживатись як зрада ідеалу. Далі настає фаза усвідомлення ілюзорності первинного сприйняття, у міжособистісному спілкуванні цей момент фіксується через вербалізацію розчарування у власних попередніх очікуваннях. Завершальним і найскладнішим етапом є повернення проєкції — визнання того, що приписувані партнеру якості належать власній психіці суб'єкта. К. Юнг та його послідовники акцентували увагу на тому, що цей крок виступає насамперед як етичний акт, що вимагає від Его-структури особливої вольової мужності, щодо прийняття власної функціональної незавершеності. Відтак, замість деструктивної стратегії звинувачення Іншого у невідповідності ідеалізованим очікуванням, суб'єкт здійснює якісний перехід до розуміння сутнісних властивостей власної психічної системи, що забезпечує її подальше системно-суб'єктне функціонування.

Початковий етап міжособистісної взаємодії визначається домінуючою функцією активної архетипової проєкції, що закономірно набуває форми інтенсивної ідеалізації об'єкта. Дж. Холліс характеризує цей стан як мрії про едем — специфічний віртуальний простір психіки, у якому партнер сприймається як магічний Інший. Функціональне призначення такого образу полягає у спробі компенсації екзистенційної порожнечі, подоланні відчуття самотності та забезпеченні ілюзорного повного розуміння без залучення вербальних засобів комунікації [70].

У системному аспекті ідеалізація постає як наслідок інфляції (розширення) структури Его, що виникає в результаті його ідентифікації з архетипом. Зокрема, у процесі проєкції Аніми на жінку, остання трансформується у свідомості чоловіка на сакралізовану постать. Водночас суб'єкт проєкції переживає стан нарцисичної грандіозності, ідентифікуючи себе з роллю героя або обраного. На

певному етапі онтогенезу цей механізм може виконувати важливу адаптивну функцію [21, 86].

В юнацькому віці подібна ідеалізація є необхідним чинником, який стимулює процеси сепарації (відокремлення) від батьківських фігур та сприяє формуванню первинних романтичних структур. Проте у зрілому віці тривала фіксація на цій стадії перетворюється на фактор психологічної стагнації. Це суттєво ускладнює системну трансформацію стосунків у напрямку диференційованої та реалістичної близькості, що базується на визнанні справжньої сутності іншої особистості [2, 23, 43].

Інтеграція даних нейропсихології дозволяє глибше зрозуміти біологічне підґрунтя цього феномену. Те, що аналітична психологія описує як одержимість архетипом або стан закоханості, на нейробіологічному рівні відповідає зміненому стану свідомості, зумовленому специфічною гормональною активацією. На стадії ідеалізації мозок продукує підвищені концентрації дофаміну та норадреналіну, які посилюють мотивацію, енергію й фокус уваги, водночас знижуючи активність префронтальної кори, відповідальної за критичне мислення та соціальні судження. МРТ-дослідження, зокрема роботи Г. Фішер, демонструють тимчасове вимкнення механізмів реалістичної оцінки партнера [66]. Цей нейробіологічний ефект майже буквально відтворює описаний Юнгом механізм проєкції, коли психіка ігнорує суперечливу інформацію заради формування пари, вимикаючи здатність бачити недоліки партнера, щоб забезпечити формування пари та продовження роду. І тоді проєкція Аніми/Анімуса є адаптивним механізмом, що дозволяє подолати природний егоїзм і страх перед іншим задля створення емоційного зв'язку. Однак, коли біохімічний шторм вщухає (у середньостроковій перспективі), пара стикається з необхідністю переходу від гормональної закоханості до психологічної близькості, що без усвідомлення проєкцій, часто супроводжується кризами й розчаруванням [10, 34].

Особливості архетипічних проєкцій у дорослих стосунках тісно пов'язані зі стилем прив'язаності, сформованим у ранньому досвіді, що визначає, яким чином архетипи Аніми та Анімуса активуються, якою буде інтенсивність проєкції та яких індивідуальних забарвлень вона набуде. У цьому сенсі архетипічний рівень психіки не існує ізольовано, він постійно взаємодіє з особистісною історією суб'єкта, утворюючи специфічні сценарії переживання любові, залежності та партнерства.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі надає концептуальний інструментарій для аналізу цього зв'язку, розглядаючи прив'язаність як еволюційно зумовлену біопсихічну систему, спрямовану на забезпечення відчуття безпеки через емоційний зв'язок зі значущим Іншим. У процесі розвитку в психіці формуються внутрішні робочі моделі — відносно стійкі уявлення про себе, Іншого та можливість близькості, які в дорослому віці автоматично актуалізуються у романтичних стосунках. Ці моделі визначають рівень тривоги, стратегії регуляції дистанції та схильність до ідеалізації, або знецінення партнера, виступаючи своєрідним психологічним фільтром, через який архетипічні образи наповнюються індивідуальним змістом [90].

З огляду на це, інтеграція юнгіанської концепції проєкцій і теорії прив'язаності можлива за умови чіткого розрізнення рівнів психічної організації. Якщо теорія прив'язаності описує особистісний рівень досвіду, то архетипи Аніми й Анімуса належать до символічного шару колективного несвідомого, задаючи універсальні форми переживання стосунків. Стиль прив'язаності не створює архетип, але визначає спосіб його активації, інтенсивність і напрямок проєкції, виконуючи медіаторну функцію між архетипічною структурою та конкретною міжособистісною взаємодією.

Узагальнення внутрішніх робочих моделей дозволяє умовно виокремити кілька типів організації близькості, кожен з яких по-різному впливає на характер архетипічних проєкцій. Особи з тривожним типом прив'язаності мають розмиті межі Его та схильні до злиття, що зумовлює масивні й інтенсивні проєкції. У

чоловіків це може проявлюватись у приписуванні партнерці образу Великої Матері з вимогою постійної емоційної доступності, тоді як жінки схильні ідеалізувати партнера як Анімуса-Рятівника, наділяючи його функцією єдиного сенсу життя. Будь-яка спроба партнера відстояти власний простір у такій динаміці переживається як катастрофа. [18, 31].

Для унікаючого типу прив'язаності близькість асоціюється з небезпекою поглинання або болю. У цьому випадку замість ідеалізації часто використовується негативна проєкція як захисний механізм: фокус на недоліках партнера дозволяє знецінити його значущість і уникнути глибокого емоційного залучення. Типовим сценарієм стає закоханість у недоступний об'єкт, що підтримує фантазію без реальної загрози зближення [14].

Натомість особи з надійним типом прив'язаності найменше схильні до патологічних архетипічних проєкцій. Їхні Аніма та Анімус у значній мірі інтегровані, що дозволяє бачити в партнері реальну людину, приймати її обмеження без катастрофізації та будувати стосунки на основі діалогу й взаємної відповідальності, а не взаємних вимог.

Описані відповідності між стилями прив'язаності та архетипічними проєкціями лишаються гіпотетико-інтерпретативними. Вони не претендують на жорстку типологію, скоріше фіксують повторювані клінічні й феноменологічні патерни, які постійно спостерігаються у психодинамічній та юнгіанській практиці. У реальних стосунках ці сценарії рідко зустрічаються у чистому вигляді: вони комбінуються, модифікуються під впливом особистісного розвитку, психотерапевтичної роботи або усвідомлення власних моделей близькості. З цього погляду можна прогнозувати динаміку пари: тривожні партнери найгостріше відчують розчарування, унікаючі — дистанціюватимуться від емоційної глибини, а надійні — найшвидше наблизяться до зрілої любові, здатної витримати тиск повсякденності.

Сучасні дослідження теорії прив'язаності демонструють системну закономірність: тривожний та унікаючий стилі корелюють із феноменами

ідеалізації, гіперфокусування на партнері або, навпаки, його знецінення. Мікулінджер і Шейвер показали, що тривожна прив'язаність пов'язана зі схильністю до ідеалізації об'єкта кохання та страхом втрати, уникаючи — з деактивацією системи близькості й знеціненням емоційної значущості партнера [39]. Юнгіанські архетипічні проєкції в цьому контексті можна трактувати як символічну форму реалізації цих базових стратегій регуляції близькості. Виникає закономірне питання: наскільки усвідомлення цих механізмів дозволяє уникнути повторення болючих сценаріїв у парі? Відповідь частково дає міждисциплінарний підхід: інтеграція теорії прив'язаності та глибинної психології відкриває можливість інтерпретувати архетипи не лише як символи, а як універсальні психологічні структури, що формують переживання близькості.

Дослідження психології близьких стосунків підтверджують, що стилі прив'язаності впливають не тільки на поведінку, а й на когнітивно-афективні спотворення образу партнера: ідеалізацію, демонізацію та проєктивні очікування [7, 39]. Це створює платформу для аналізу того, як архетипи Аніми та Анімуса виступають репрезентацією універсальних механізмів переживання близькості. Водночас підкреслю, що стиль прив'язаності не фатальний. Він лише задає стартові умови, визначає домінантні стратегії регуляції близькості. Подальша динаміка залежить від рефлексії, готовності інтегрувати проєкції та психологічної зрілості партнерів.

Динаміка розчарування в аналітичній психології розглядається як нормативна умова переходу на зрілий рівень стосунків, якщо буквально, то як звільнення від ілюзій, момент, коли рожеві окуляри падають, а партнери починають бачити тіньові аспекти один одного. Дж. Сенфорд метафорично порівнює цей процес із вигнанням з раю, коли послаблення проєкції відкриває реального партнера, що болісно, але необхідно для розвитку [94].

Цей етап динаміки стосунків функціонально активізує негативні аспекти архетипових фігур Аніми та Анімуса. Коли ідеальна структура Аніми-ідеалу

зазнає руйнації, у психіці чоловіка це часто провокує стани апатії або агресії, що вербалізується як звинувачення об'єкта у свідомому обмані. До прикладу, жінка, чий внутрішній Анімус-герой демаскується як звичайна людина, нерідко реагує критикою та знеціненням партнера. Відтак, цей момент стає вирішально-визначальним чинником підвищеного ризику розриву, оскільки суб'єкти не усвідомлюють власної функціональної участі у конструюванні проєкцій. Суб'єкт, уникаючи необхідної внутрішньої трансформації та переоцінки смисло-життєвих істин, перекладає відповідальність за втрату ідеалізованого образу на Іншого, що блокує подальший системний розвиток особистості.

Тип прив'язаності має суттєвий вплив на якість стосунків, так тривожні особи формують сильні проєкції Аніми/Анімуса для зниження базової тривоги, уникаючи блокують позитивні проєкції, активізуючи негативні аспекти архетипу як механізм захисту від надмірної близькості. Архетипи не змінні у прямому вимірюванні і функціонують як метафорично-інтерпретативні моделі, що пояснюють як робочі моделі прив'язаності набувають символічної форми. Теорія прив'язаності описує стратегії регуляції близькості, юнгіанська концепція — їхній смисловий та феноменологічний вимір [7, 85, 93].

Сучасний контекст досліджень демонструє, що механізми архетипічної проєкції не стоять на місці — вони еволюціонують разом із середовищем, у якому живе людина. Цифровізація спілкування, стрімке зростання соціальних мереж і месенджерів створили нові площини проєкції. У віртуальному просторі, де реальної інформації про партнера часто бракує, уявна Аніма або Анімус заповнює порожнечу: повідомлення, фотографії, статуси стають матеріалом для фантазійного світу, де партнер постає не реальним, а цифровим образом, часто ідеалізованим, наділеним бажаними рисами. Наслідок — закоханість у проєкцію, а не в людину. Коли настає зближення, реальна особистість може зруйнувати цю конструкцію, викликаючи шок, розчарування і навіть травму [13].

Окремий вимір сучасних стосунків — війна та вимушена розлука. Дистанція змушує психіку повертатися до архаїчних форм ідеалізації: жінка

бачить партнера-військового крізь призму Анімуса-Героя, чоловік — дружину як Аніму-Мати або Берегиню, що підтримує внутрішній ресурс виживання. Повернення до звичайного життя після розлуки часто стає драматичним випробуванням: очікування та реальність конфліктують, і пара стикається із кризою адаптації [93].

Ці сучасні контексти підсилюють дію універсальних механізмів проєкції. Структура архетипів не змінюється, проте інтенсивність, тривалість їх прояву у стосунках стають різноманітнішими. Проєкція постає амбівалентною: з одного боку, вона створює глибину емоційного тяжіння, з іншого — загрожує відчуженням, якщо партнери не готові працювати над усвідомленням і трансформацією власних очікувань. Усвідомлення проєкцій - це реальний психологічний процес, який переводить закоханість у зрілу любов: тоді Інший сприймається як цілісна особистість, і перестає бути носієм архетипічних очікувань. Аналітична психологія трактує проєкцію Аніми та Анімуса як багаторівневий процес, де колективне несвідоме взаємодіє з індивідуальним досвідом прив'язаності, нейробіологічними механізмами закоханості та сформованими когнітивно-афективними моделями близькості. Проєкція є автоматичною функцією психіки, що забезпечує первинну інтенсифікацію зв'язку. Її послаблення та подальше повернення супроводжується кризою розчарування. У межах аналітичної психології це є необхідним етапом переходу від архетипічної ідеалізації до зрілої психологічної взаємодії. Усвідомлення цього процесу створює надійну основу для аналізу динаміки романтичних стосунків та впливу індивідуального розвитку на якість пари [17, 70].

Висновки до Розділу 1

У межах Розділу 1 було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз архетипів Аніми й Анімуса, які постають ключовими чинниками формування образу романтичного партнера та динаміки міжособистісних стосунків у юнгіанській парадигмі. Показано, що ці архетипи виконують компенсаторну функцію стосовно свідомих установок і виступають носіями проєктивних

очікувань, ідеалізацій та розчарувань у парі. Особливу увагу приділено механізму проєкції як процесу, що опосередковує перехід від архетипічної закоханості до зустрічі з реальною особистістю Іншого.

Інтеграція юнгіанського підходу з теорією прив'язаності та сучасними нейропсихологічними даними дозволила розмежувати рівні психічної організації та обґрунтувати евристичний характер архетипів Аніми й Анімуса як символічних моделей аналізу романтичних стосунків. Теоретичний аналіз створює підґрунтя для емпіричного дослідження, спрямованого на перевірку того, як стадії розвитку архетипів корелюють із задоволеністю стосунками та здатністю до гармонізації пари через усвідомлення проєкцій.

Основні висновки:

1. Аніма та Анімус є фундаментальними архетипами колективного несвідомого, що виконують компенсаторну функцію: Аніма уособлює Ерос у чоловічій психіці, Анімус — Логос у жіночій. Рівень розвитку архетипу визначає психологічну зрілість та характер взаємодії з протилежною статтю.
2. Проєкція є ключовим механізмом впливу архетипів на стосунки, що формує феномен архетипічної сизигії та первинну закоханість, визначаючи емоційне тяжіння та сприйняття партнера крізь призму несвідомих очікувань.
3. Динаміка стосунків тісно пов'язана з еволюцією проєкцій: від етапу ідеалізації до розчарування. Кризові моменти деідеалізації відкривають можливість переходу до зрілої любові або, за відсутності інтеграції, призводять до розриву.
4. Тип прив'язаності (тривожний або унікаючий) корелює з інтенсивністю та стійкістю архетипічних проєкцій. Сучасні умови — цифровізація, війна, дистанція — посилюють ідеалізацію та ризики конфлікту очікувань у парі.

Теоретичний аналіз підкреслює необхідність емпіричного вивчення взаємозв'язку між стадіями розвитку Аніми й Анімуса та якістю романтичних стосунків, а також ролі усвідомлення проєкцій у гармонізації пар.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПРОЄКЦІЙ АНІМИ Й АНІМУСА В ДИНАМІЦІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення психологічних особливостей міжособистісного сприймання партнера, які в межах аналітично-психологічного підходу можуть бути інтерпретовані як феноменологічні прояви архетипічних проєкцій Аніми й Анімуса. Ключовим завданням дослідження було емпіричне зіставлення показників, що відображають характер сприймання партнера та емоційної залученості у стосунках, із теоретично описаними стадіями розвитку архетипічних образів.

У межах дослідження передбачалося встановлення тенденційних зв'язків між умовно виокремленими стадіями архетипічного сприйняття партнера та якісними характеристиками романтичних стосунків, зокрема рівнем ідеалізації, глибиною переживання розчарування, ступенем автономії та емоційної усвідомленості. Отримані емпіричні результати інтерпретуються з урахуванням юнгіанської концепції архетипів, дослідження не передбачає їх прямого психометричного вимірювання.

Дослідження здійснювалося упродовж 2026 у дистанційному форматі з використанням онлайн-опитування на платформі Google Forms. Вибір дистанційної форми збору даних був зумовлений організаційними чинниками і прагненням забезпечити психологічну безпеку респондентів під час відповідей на особистісно чутливі запитання.

Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження, умови добровільної участі та гарантії конфіденційності, що відповідає вимогам Етичного кодексу психолога. Участь у дослідженні була добровільною, респонденти мали право припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин.

Загальна кількість респондентів склала 50 осіб (25 чоловіків та 25 жінок) віком від 20 до 55 років. Вибірка була сформована переважно з доступних учасників із частковим цільовим відбором, що пояснюється специфікою теми дослідження та дистанційним форматом збору даних.

Критеріями включення у вибірку були: перебування у романтичних або шлюбних стосунках, тривалістю не менше шести місяців та досягнення респондентом повнолітнього віку.

Мінімальна тривалість стосунків була встановлена на рівні шести місяців, оскільки протягом цього часу формується базовий досвід емоційної взаємодії з партнером. Така тривалість дозволяє респондентам давати більш рефлексивну оцінку характеру міжособистісного сприймання.

Вибірка була сформована з рівною кількістю чоловіків і жінок. Такий баланс важливий для дослідження архетипічних проєкцій Аніми та Анімуса, оскільки ці образи, згідно з юнгіанською концепцією, проявляються по-різному в представників різних статей.

Для реалізації мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було сформовано комплексний психодіагностичний пакет. Підбір методик здійснювався з урахуванням інтерпретативної спрямованості дослідження та специфіки аналітично-психологічного підходу до аналізу романтичних стосунків, що передбачає опосередковане вивчення глибинних психологічних процесів через доступні для емпіричної фіксації феноменологічні показники.

Використаний діагностичний комплекс спрямований на виявлення психологічних індикаторів, які у межах юнгіанської теоретичної моделі можуть бути інтерпретовані як прояви архетипічних проєкцій у міжособистісних стосунках і не має на меті пряме вимірювання архетипічних структур.

Діагностичний комплекс складається з п'яти методик, які умовно було згруповано у такі блоки: виявлення домінуючих архетипічних образів у сприйманні партнера, оцінка проєктивних механізмів та рівня ідеалізації, діагностика емоційної зрілості й автономії у стосунках, визначення стилів

романтичної прив'язаності. Такий поділ дозволяє здійснювати багатовимірний аналіз міжособистісного сприймання партнера, поєднуючи показники різного рівня психологічної організації.

Чотири методики, що використані у дослідженні, є авторськими, розробленими спеціально для цілей даного дослідження, і мають інтерпретативно-дослідницький характер. Одна методика (п. 5) є стандартизованим опитувальником, валідизованим у межах академічної психології, що дозволяє частково компенсувати обмеження, пов'язані з використанням авторських інструментів.

Авторські методики використовуються як індикатори суб'єктивного досвіду респондентів, релевантні для подальшої теоретичної інтерпретації у межах юнгіанської парадигми. Конструювання авторських шкал здійснювалося на основі теоретичного аналізу юнгіанської концепції архетипів Аніми та Анімуса, сучасних досліджень романтичних стосунків, а також загальнопсихологічних підходів до вивчення механізмів проєкції та емоційної регуляції. Зміст тверджень формувався шляхом операціоналізації ключових психологічних понять, що розглядаються у роботі: архетипічні проєкції, ідеалізація партнера, емоційна усвідомленість та автономія у стосунках.

Нижче наведено детальну характеристику використаного психодіагностичного інструментарію.

1. *Авторська «Шкала визначення стадій розвитку Аніми та Анімуса»* розроблена з метою виявлення домінуючих архетипічних образів, що актуалізуються у сприйманні партнера в контексті романтичних стосунків і є центральним інструментом даного дослідження.

Теоретичним підґрунтям методики стала класична юнгіанська модель стадій розвитку архетипів Аніми та Анімуса, викладена у працях К. Г. Юнга, а також у роботах його послідовників — М.-Л. фон Франц та Е. Ноймана. У межах даного дослідження означені стадії розглядаються як аналітичні моделі опису досвіду міжособистісного сприйняття, що відображають умовні етапи розвитку

у взаємодії з партнером. Ці етапи описують специфіку проєктивного ставлення до партнера, які в контексті романтичних стосунків можуть проявлятися через різні рівні ідеалізації, моральної диференціації та інтеграції образу партнера у власне «Я».

Методика спрямована на визначення домінуючого архетипічного образу, який актуалізується у респондента в конкретній ситуації романтичних взаємодій, на виявлення можливих перехідних станів, що відображають зміни у сприйманні партнера. Шкала дозволяє досліджувати феноменологічні прояви архетипів і їх потенційний зв'язок із якісними характеристиками стосунків та не претендує на безпосереднє вимірювання внутрішньопсихічних структур.

Методика оцінює чотири класичні стадії розвитку архетипу та диференційована за статтю.

Для чоловіків (Аніма) виділяються наступні стадії, що описують умовні тенденції сприймання партнерки:

1. Єва — партнерка сприймається через призму базових емоційних та фізіологічних потреб, присутні висока емоційна залежність та акцент на турботі й тілесній близькості.
2. Єлена — образ партнерки ідеалізується, поєднуючи емоційне піднесення та романтичну привабливість, може проявлятися сильна схильність до ідеалізації та проєкцій еротичного характеру.
3. Марія — увага зміщується на моральні, етичні та духовні аспекти стосунків, є тенденції до моральної диференціації, при цьому зберігається ризик часткової ідеалізації.
4. Софія — партнерка сприймається як автономна, інтегрована особистість. Тенденції цієї стадії відповідають здатності до усвідомленого сприйняття проєкцій та інтеграції архетипічних образів у власне «Я».

Для жінок (Анімус) виділяються відповідні стадії, що описують умовні тенденції сприймання партнера:

1. Чоловік фізичної сили — чоловік сприймається через призму фізичної сили, дії та здатності до захисту, може проявлятися схильність до проєкцій залежності від партнера у питаннях безпеки та активності.
2. Чоловік дії — акцент на цінності переконань, ідей та ініціативності чоловіка, відображає тенденцію до ідеалізації інтелектуальних і соціальних якостей.
3. Чоловік слова — партнер сприймається як носій структури, правил і життєвих норм, може відображати моральну диференціацію та оцінку стабільності стосунків.
4. Чоловік сенсу — партнер сприймається як рівний суб'єкт діалогу та розуміння. Тенденції цієї стадії пов'язані із здатністю до самостійного мислення, усвідомлення власних конфліктів та інтеграції партнерського образу у власне Я.

Наведені стадії виступають аналітичними категоріями і дозволяють структурувати та описати особливості сприймання й проєкцій у межах конкретних партнерських взаємин.

Шкала складається з 16 тверджень (по 4 на кожную стадію), які респондент оцінює за 5-бальною шкалою Лайкерта (1 — «повністю не згоден», 5 — «повністю згоден»). Респонденти заповнюють версію, відповідну до своєї статі: Аніма — для чоловіків, Анімус — для жінок.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку балів для кожної стадії (4–20 балів). Найвищий показник вказує на домінуючий архетипічний образ, а високі бали у двох суміжних стадіях інтерпретуються як ознака переходу між умовними етапами сприймання.

Результати шкали слугуватимуть орієнтиром для якісного аналізу проявів архетипічних тенденцій у контексті романтичних стосунків. Домінування ранніх стадій (Єва/Єлена або Чоловік фізичної сили/Чоловік дії) може свідчити про тенденцію до емоційної залежності та проєкційної ідеалізації партнера. Домінування стадії Марії/Чоловік слова відображатиме моральну диференціацію

та потенційно збережену ідеалізацію. Домінування стадії Софії/Чоловік сенсу інтерпретуватиметься як ознаки інтеграції архетипу та усвідомленого сприйняття партнерського образу.

Інструкцію для респондентів та перелік питань наведено в Додатку А.

Формулювання тверджень шкали було розроблено на основі теоретичного аналізу відповідних психологічних понять та уточнено за результатами пілотного опитування, що дозволило зробити їх більш відповідними досліджуваному явищу.

2. Авторська *«Шкала рівень проєкцій та ідеалізації партнера»* розроблена для дослідження проявів архетипічних проєкцій у романтичних стосунках. Теоретичним підґрунтям методики є аналітична психологія К. Г. Юнга. У методологічному плані враховано також підходи юнгіанських дослідників, які безпосередньо аналізували феномен проєкції у міжособистісних взаєминах, зокрема Марії-Луїзи фон Франц, Джеймса Холліса та інших. Окрім юнгіанської традиції, методика спирається на загальнопсихологічне розуміння механізму проєкції як процесу приписування іншій людині власних переживань, установок і внутрішніх змістів [8; 11; 24; 40].

У контексті романтичних стосунків проєкція архетипічних образів Аніми та Анімуса може проявлятися у завищених очікуваннях, емоційній залежності та підвищеній чутливості до розчарувань. Методика спрямована на емпіричне оцінювання інтенсивності проєктивних процесів, які підтримують ідеалізацію партнера, а також на аналіз тенденцій до перенесення відповідальності за власні емоційні стани на партнера.

Завданнями методики є: визначити ступінь вираженості ідеалізованого образу партнера; виявити розрив між очікуваннями та реальною поведінкою партнера, що може вказувати на проєктивні тенденції; оцінити інтенсивність переживання розчарування у разі невідповідності очікувань; зафіксувати схильність до перенесення відповідальності за власні емоційні стани на

партнера; надати орієнтири для подальшого аналізу взаємозв'язку проєкцій з динамікою стосунків та рівнем інтеграції архетипів Аніми/Анімуса.

Результати анкети використовуватимуться для виявлення суб'єктивних проявів рівня проєкцій та ідеалізації партнера у романтичних стосунках.

Шкала містить 12 тверджень, які відображають чотири компоненти (по 3 твердження кожен) та дозволяють диференційовано оцінювати різні аспекти проєктивних процесів:

1. Ідеалізація партнера — оцінює схильність приписувати партнеру завищені або надумані якості.
2. Розрив між очікуваннями та реальністю — відображає дисонанс між сприйняттям партнера та його фактичними можливостями.
3. Інтенсивність переживання розчарування — оцінює емоційну реакцію на невідповідність очікувань.
4. Емоційна залежність і перенесення відповідальності — виявляє тенденції до покладання відповідальності на партнера за власний емоційний стан.

Обробка результатів відбувається шляхом підрахування сумарного балу за всіма 12 твердженнями анкети для кожного респондента. Мінімальний бал 12, максимальний бал 60. Чим вищий сумарний бал, тим виразніше проявляються тенденції проєктивності та ідеалізації партнера.

Сумарний бал слугує інтегральним показником, який відображає інтенсивність проєктивних процесів, що впливають на сприйняття партнера та емоційний стан респондента. Низький рівень (12–27 балів) свідчатиме про помірну або низьку інтенсивність проєктивних процесів, реалістичне сприйняття партнера та здатність брати відповідальність за власні емоційні стани. Середній рівень (28–43 бали) відображатиме помірну ідеалізацію та ситуативні проєкції, характерні для нормативної динаміки близьких стосунків, що перебувають у фазі стабілізації чи адаптації. Високий рівень (44–60 балів) свідчатиме про інтенсивні проєктивні процеси, емоційну залежність, значний розрив між

очікуваннями та реальною поведінкою партнера, а також підвищену чутливість до переживання розчарування.

У межах дослідження очікуються такі емпіричні зв'язки: позитивний зв'язок між рівнем проєкцій та інтенсивністю ідеалізації партнера; негативний зв'язок між рівнем проєкцій та автономією особистості; негативний зв'язок між рівнем проєкцій та задоволеністю стосунками на етапі стабілізації пари; негативний зв'язок між рівнем проєкцій та рівнем інтеграції Аніми/Анімуса. Високі показники за анкетною інтерпретуються як емпіричний маркер домінування архетипічних проєкцій, що підсилюють ідеалізацію партнера та можуть ускладнювати перехід до зрілих, диференційованих стосунків.

Анкета дозволить емпірично підтвердити роль проєкцій як механізму, що пов'язує ідеалізацію, розчарування та кризи розвитку пари. Методика може бути валідним індикатором рівня архетипічної інтеграції у романтичних стосунках та дозволить зіставляти феноменологічні прояви з іншими психодіагностичними даними.

Детальна інструкція користування шкалою для респондентів та сам текст тверджень наведені у Додатку Б.

Формулювання тверджень шкали було розроблено на основі теоретичного аналізу відповідних психологічних понять [22] та уточнено за результатами пілотного опитування, що дозволило зробити їх більш відповідними досліджуваному явищу.

3. Авторська *«Шкала емоційної усвідомленості в романтичних стосунках»* розроблена на перетині аналітичної психології Карла Густава Юнга та сучасних концепцій емоційної регуляції та теорії об'єктних відносин Джона Боулбі, Маріо Мікулінджера, Філіпа Р. Шейвера, Сью Джонсон, Клауса Х. Бріша.

У межах юнгіанської парадигми емоційна усвідомленість розглядається як ключова умова повернення проєкцій, інтеграції архетипічних фігур Аніми й Анімуса та переходу від симбіотичних і ідеалізованих форм стосунків до зрілих, діалогічних і диференційованих взаємодій.

З позиції теорії об'єктних відносин здатність усвідомлювати та вербалізувати власні емоційні стани пов'язана з формуванням стабільного образу «Я», зниженням примітивних захисних механізмів і зменшенням тенденцій до проєкції та проєктивної ідентифікації [46]. У психотерапевтичному контексті емоційна усвідомленість розглядається як центральний механізм емоційної регуляції, що сприяє зниженню інтенсивності афектів, перешкоджає автоматичному приписуванню відповідальності партнеру та підтримує здатність до утримання емоційного контакту без регресу до захисних форм взаємодії.

Рівень емоційної усвідомленості виступає важливим психологічним чинником, що опосередковує взаємозв'язок між архетипічними проєкціями, ідеалізацією партнера та якістю романтичних стосунків.

Метою методики є оцінка рівня емоційної усвідомленості особистості у контексті романтичних стосунків. Анкета спрямована на розв'язання таких завдань: виявити здатність респондента усвідомлювати власні емоційні стани у взаємодії з партнером; оцінити рівень диференціації емоційних переживань; зафіксувати здатність до вербалізації власних почуттів; визначити міру утримання емоційного контакту без проєкцій і звинувачень партнера.

Шкала складається з 8 тверджень, що формують єдиний інтегральний показник емоційної усвідомленості в романтичних стосунках. Твердження охоплюють чотири функціональні компоненти:

1. усвідомлення власних емоцій;
2. диференціація емоційних станів;
3. вербалізація переживань;
4. утримання емоційного контакту без проєкцій.

Для кожного респондента підраховується сумарний бал за всіма 8 твердженнями шкали. Мінімальний бал — 8, максимальний бал — 40.

Сумарний бал слугує інтегральним показником рівня емоційної усвідомленості у романтичних стосунках. Низький рівень (8–18 балів) свідчитиме про труднощі в усвідомленні та диференціації емоційних

переживань, схильність до імпульсивних реакцій, проєкцій і звинувачення партнера. Емоційні стани часто переживаються як недиференційована напруга. Середній рівень (19–29 балів) відображатиме часткову сформованість емоційної рефлексії. Усвідомлення власних почуттів можливе, однак є нестійким і може знижуватися в ситуаціях конфлікту, фрустрації або розчарування. Високий рівень (30–40 балів) свідчатиме про сформовану емоційну усвідомленість, здатність до вербалізації переживань, утримання емоційного контакту без проєктивних механізмів та зрілу відповідальність за власні емоційні стани.

У межах емпіричного дослідження очікуються такі емпіричні зв'язки: негативний зв'язок між рівнем емоційної усвідомленості та інтенсивністю проєкцій і ідеалізації партнера; позитивний зв'язок між емоційною усвідомленістю та рівнем інтеграції архетипів Аніми/Анімуса; позитивний зв'язок між емоційною усвідомленістю та автономією особистості; позитивний зв'язок між емоційною усвідомленістю та задоволеністю романтичними стосунками. Високі показники за шкалою інтерпретуються як емпіричний маркер психологічного ресурсу, що знижує інтенсивність проєктивних механізмів і підтримує розвиток зрілих, диференційованих стосунків.

Формулювання тверджень шкали було розроблено на основі теоретичного аналізу відповідних психологічних понять та уточнено за результатами пілотного опитування, що дозволило зробити їх більш відповідними досліджуваному явищу.

4. Авторська *«Шкала автономії в романтичних стосунках»* розроблена на основі аналітичної психології К. Г. Юнга та теорії об'єктних відносин та сучасних концепцій психологічної сепарації–індивідуації у близьких міжособистісних зв'язках, що відображені у працях Марії-Луїзи фон Франц, Джеймса Холліса, Джона Боулбі, Сью Джонсон, Маріо Мікулінджера, Філіпа Р. Шейвера, Клауса Х. Бріша, Разіди Ткач, Роберта Джонсона та Джона А. Санфорда.

У межах юнгіанської парадигми автономія розглядається як наслідок процесу індивідуації, інтеграції архетипічних фігур Аніми та Анімуса й поступового повернення проєкцій з партнера до власної психіки.

Психологічна автономія у романтичних стосунках передбачає здатність особистості зберігати власну суб'єктність у контексті емоційної взаємодії з партнером. Вона проявляється у вмінні брати відповідальність за власні життєві рішення та емоційні стани, підтримувати особисті межі без емоційного відчуження або злиття, а також поєднувати потребу в близькості з потребою у самотійності [36].

Недостатній рівень автономії, навпаки, пов'язується з симбіотичними формами прив'язаності, ідеалізацією партнера, перенесенням на нього функцій саморегуляції та підвищеною інтенсивністю проєктивних механізмів. Автономія виступає важливим показником психологічної зрілості та інтеграції внутрішніх об'єктів у романтичних стосунках.

Метою методики є оцінити рівень психологічної автономії особистості у контексті романтичних стосунків. Методика спрямована на розв'язання таких завдань: виявити здатність респондента до самотійного прийняття рішень у межах романтичних стосунків; оцінити збереження особистих меж, інтересів і цінностей у взаємодії з партнером; зафіксувати відповідальність за власне життя та емоційні стани; визначити баланс між близькістю та самотійністю у парі.

Шкала складається з 8 тверджень, що формують єдиний інтегральний показник психологічної автономії у романтичних стосунках. У теоретичному плані твердження охоплюють чотири взаємопов'язані компоненти:

1. самотійність у прийнятті рішень;
2. збереження особистих меж;
3. відповідальність за власне життя та емоційні стани;
4. баланс автономії та близькості.

Для кожного респондента підраховується сумарний бал за всіма 8 твердженнями шкали. Мінімальний бал — 8; максимальний бал — 40.

Сумарний бал виступає інтегральним показником рівня психологічної автономії у романтичних стосунках. Низький рівень автономії (8–18 балів) свідчитиме про схильність до емоційного злиття з партнером, труднощі у збереженні особистих меж, залежність від схвалення та перенесення відповідальності за власне життя й емоційні стани на партнера або самі стосунки. Середній рівень автономії (19–29 балів) відображатиме часткову сформованість автономії, яка може знижуватися в ситуаціях конфлікту, страху втрати, фрустрації або розчарування у стосунках. Високий рівень автономії (30–40 балів) свідчитиме про сформовану суб'єктність, здатність до самостійного вибору, утримання особистих меж та зріле поєднання близькості й незалежності у романтичних стосунках.

У межах емпіричного дослідження очікуються такі емпіричні зв'язки: негативний зв'язок між рівнем автономії та інтенсивністю проєкцій і ідеалізації партнера; позитивний зв'язок між автономією та рівнем інтеграції архетипів Аніми/Анімуса; позитивний зв'язок між автономією та рівнем емоційної усвідомленості; позитивний зв'язок між автономією та задоволеністю романтичними стосунками. Високі показники за шкалою автономії інтерпретуються як емпіричний маркер психологічної зрілості, що забезпечує можливість стабільних, реалістичних і діалогічних романтичних стосунків.

Формулювання тверджень шкали було розроблено на основі теоретичного аналізу відповідних психологічних понять [53] та уточнено за результатами пілотного опитування, що дозволило зробити їх більш відповідними досліджуваному явищу.

Для оцінки внутрішньої логічної узгодженості та надійності розробленого авторського інструментарію було використано коефіцієнт Альфа Кронбаха. З огляду на дослідницький характер методик, основною метою аналізу було забезпечення змістової цілісності шкал та відповідності тверджень заявленим психологічним конструктам. Розрахунок показників на загальній вибірці (N=50) підтвердив достатню статистичну надійність використаних шкал:

для «Шкали визначення стадій розвитку Аніми та Анімуса» (16 пунктів) показник склав – 0,76; для «Шкали рівень проєкції та ідеалізація партнера» (12 пунктів) - 0,84; для «Шкали емоційна усвідомленість у романтичних стосунках» (8 пунктів) - 0,79, для «Шкали автономії в романтичних стосунках» (8 пунктів) - 0,78. Отримані значення знаходяться в межах оптимального діапазону (0,75–0,85), що свідчить про достатню якість операціоналізації психологічних конструктів. Це дозволяє стверджувати, що питання всередині кожної методики логічно взаємопов'язані та адекватно вимірюють заявлені параметри дослідження, що робить їх придатними для подальшого статистичного аналізу

5. Методика дослідження прив'язаності у близьких стосунках (ECR-R).

Для діагностики особливостей прив'язаності респондентів у близьких стосунках було використано україномовну адаптацію опитувальника «The Experiences in Close Relationships-Revised» (ECR-R), здійснену О. М. Погорілою та О. Г. Виноградовим у 2024 році. Оригінальна версія методики була розроблена Р. Фрейлі, Н. Уоллером та К. Бреннаном і є одним із найбільш надійних сучасних інструментів для оцінки патернів романтичної прив'язаності. Вибір адаптованої україномовної версії зумовлений необхідністю врахування соціокультурної специфіки вибірки, оскільки проведене авторами психометричне дослідження показало, що стандартна двофакторна структура оригіналу не повною мірою відображає емпіричні дані, отримані на українській вибірці.

Повна версія адаптованого опитувальника містить 36 тверджень. Проте, враховуючи результати конфірматорного факторного аналізу, проведеного авторами адаптації на українській вибірці, для розрахунку інтегральних показників «Тривожності» та «Уникання» було використано скорочену ієрархічну чотирифакторну модель, яка базується на 19 найбільш валідних пунктах. Решта тверджень (17 пунктів) під час збору даних пред'являлися респондентам для збереження цілісності сприйняття методики та надійності відповідей, проте вони не включалися до фінального підрахунку балів за шкалами, що дозволило підвищити статистичну точність діагностики.

Процедура дослідження передбачає оцінку респондентами 19 тверджень, що стосуються їхніх почуттів та поведінки у романтичних стосунках, за 7-бальною шкалою Лікерта, де 1 бал відповідає варіанту «повністю не погоджуюся», а 7 балів — «повністю погоджуюся». Чотирифакторна модель забезпечує більш точну діагностику порівняно з класичним підходом. Згідно з цією моделлю, два глобальні виміри прив'язаності — «Тривожність» та «Уникання» — розглядаються як фактори другого порядку, що формуються на основі специфічних субфакторів:

1. Тривожність відображає страх відторгнення та нав'язливу потребу у схваленні. Вона включає субфактори: «Очікування емоційної віддачі» (пункти 5, 7, 22, 30, 35) та «Боязнь розриву стосунків» (пункти 18, 20, 28, 29, 32, 34).

2. Уникання діагностує дискомфорт від близькості та емоційну відстороненість. Вона складається з субфакторів: «Інтеракція» (пункти 3, 16, 25, 36) та «Інтимність» (пункти 8, 10, 24, 33).

Згідно з результатами факторного аналізу, деякі твердження мають від'ємні факторні навантаження, що вимагає їх перекодування (інверсію) перед обчисленням сумарних балів для забезпечення односпрямованості шкал:

У шкалі «Тривожність» інверсії потребує пункт № 32 («Мене рідко бентежать думки про те, що партнер може мене не прийняти»), оскільки він описує відсутність страху на відміну від інших пунктів субфактору «Боязнь розриву стосунків».

У шкалі «Уникання» перекодуванню підлягають пункти субфактору «Інтимність» № 10, 24, 33, які мають від'ємні навантаження щодо позитивного вектору зближення, представленого пунктом № 8. Також інверсії потребують пункти субфактору «Інтеракція», якщо вони спрямовані на оцінку деструктивної поведінки.

Опрацювання результатів здійснювалося шляхом обчислення середнього арифметичного значення відповідей респондента за відповідними групами питань. Для інтерпретації отриманих кількісних показників використовувалася

диференційована система оцінювання рівнів вираженості ознак: середній бал нижче 3,5 кваліфікується як низький рівень. Значення в діапазоні від 3,5 до 4,5 вказують на середній рівень. Бал вище 4,5 свідчить про високий рівень тривожності або уникання.

На основі комбінації цих рівнів визначався стиль прив'язаності особи. На відміну від класичної схеми з чотирьох типів, дана адаптація дозволяє виділити дев'ять варіантів прив'язаності, включаючи проміжні та змішані типи. Зокрема, поєднання низьких показників за обома шкалами ідентифікується як надійний стиль, висока тривожність при низькому униканні — як тривожний стиль, високе уникання при низькій тривожності — як зневажливо-уникаючий, а високі бали за обома шкалами — як погрозувально-уникаючий стиль прив'язаності. Наявність середніх значень дозволяє діагностувати перехідні форми (наприклад, межа між надійним та тривожним стилем), що значно підвищує точність психологічного аналізу вибірки [49].

Метою методики є вимірювання рівнів тривожності та уникання в осіб, які перебувають у романтичних стосунках, а також ідентифікація індивідуального стилю прив'язаності, що є ключовим для аналізу взаємодії з партнером.

Методика спрямована на розв'язання таких завдань: оцінка показників фактору другого порядку «Тривожність» через вимірювання таких складових як «Боязнь розриву стосунків» та «Очікування емоційної віддачі»; оцінка показників фактору другого порядку «Уникання» за допомогою субфакторів «Інтимність» та «Інтеракція»; типологізація стилю прив'язаності респондента (надійний, тривожний, зневажливо-уникаючий, погрозувально-уникаючий або перехідні форми) для подальшого аналізу взаємозв'язку цих патернів із механізмами проєкції Аніми та Анімуса; виявлення психологічних передумов ідеалізації або емоційного відсторонення у парі в контексті української культури.

Використання методики ECR-R зумовлене припущенням, що тип прив'язаності особистості виступає психологічним підґрунтям для формування певного змісту проєкцій Аніми та Анімуса: зокрема, високий рівень тривожності

може корелювати з надмірною ідеалізацією партнера, а високий рівень уникання — із механізмами розчарування та емоційної дистанції. Існує певний зв'язок між типами прив'язаності (за ECR-R) та стадіями розвитку Аніми/Анімуса: особи з надійною прив'язаністю частіше демонструють зрілі форми сприйняття партнера, тоді як ненадійні типи схильні до ригідних проєкцій та ідеалізації.

У межах емпіричного дослідження очікуються такі емпіричні зв'язки: позитивний зв'язок між рівнем тривожності у структурі прив'язаності та інтенсивністю ідеалізації партнера; позитивний зв'язок між тривожністю та глибиною переживання розчарування у романтичних стосунках; негативний зв'язок між тривожністю та рівнем автономії у взаємодії з партнером; негативний зв'язок між тривожністю та емоційною усвідомленістю. Підвищені показники за шкалою тривожності інтерпретуються як емпіричний індикатор залежності від емоційного схвалення партнера та схильності до посиленних проєкцій у міжособистісному сприйнятті.

Очікується також позитивний зв'язок між рівнем уникання прив'язаності та тенденцією до емоційного дистанціювання у стосунках; негативний зв'язок між униканням та інтенсивністю відкритої емоційної взаємодії з партнером; негативний зв'язок між униканням та рівнем емоційної усвідомленості; негативний зв'язок між униканням та задоволеністю романтичними стосунками. Високі показники за шкалою уникання інтерпретуються як емпіричний маркер схильності до психологічної дистанції, що може обмежувати глибину емоційної взаємодії у романтичних стосунках. Типологія стилів прив'язаності згідно з адаптованою україномовною версією методики дослідження прив'язаності у близьких стосунках (ECR-R) та алгоритм підрахунку наведені в додатку Е, опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR-R) (адаптація О. М. Погорілої, О. Г. Виноградова, 2024) наведено в додатку Д.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

Метою підрозділу є подання результатів емпіричного дослідження, здійсненого з використанням комплексу методик, викладених у підрозділі 2.1:

(1) «Шкала визначення стадій розвитку Аніми/Анімуса» (авторська методика), (2) «Шкала рівень проєкцій та ідеалізації партнера» (авторська методика), (3) «Шкала емоційна усвідомленість у романтичних стосунках» (авторська методика), (4) «Шкала автономії у романтичних стосунках» (авторська методика), (5) адаптована україномовна версія методики дослідження прив'язаності у близьких стосунках (ECR-R), (адаптація О. М. Погорілої, О. Г. Виноградова, 2024).

Обробка даних за методикою ECR-R здійснювалася згідно з адаптованою ієрархічною чотирифакторною моделлю (19 пунктів). Перед обчисленням середніх значень за шкалами «Тривожність» та «Уникання» було проведено процедуру інверсії балів для пунктів № 32, 10, 24 та 33, що дозволило привести показники до односпрямованості відповідно до вимог валідизації. Розрахунок інтегральних показників дозволив диференціювати варіанти профілів прив'язаності, що забезпечило високу точність подальшого аналізу взаємозв'язків між патернами поведінки та архетипічними проєкціями

Для обробки та аналізу отриманих емпіричних даних використовувався пакет прикладного програмного забезпечення MS Excel. Математико-статистичний аналіз здійснювався за допомогою наступних методів:

1. Описова статистика: розрахунок середніх значень (M) та стандартного відхилення (SD). Ці показники були використані для побудови синтезної матриці (зведеного профілю) респондентів на кожній із чотирьох стадій розвитку архетипових образів та для оцінки рівнів тривожності й уникання за методикою ECR-R.

2. Кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції r_s Спірмена): застосовувався для визначення щільності та напрямку зв'язку між стадіями розвитку Аніми/Анімуса та іншими показниками: рівнем проєкцій, емоційною усвідомленістю, автономією та параметрами прив'язаності. Вибір рангової кореляції зумовлений специфікою шкали стадій (від 1 до 4).

3. Метод групування та порівняльного аналізу: вибірка була розподілена на чотири групи відповідно до домінуючої стадії архетипового розвитку. Порівняння середніх показників у цих групах дозволило виявити тенденції трансформації стосунків від ідеалізації (1 стадія розвитку архетипу) до реалістичного сприйняття (4 стадія розвитку архетипу).

4. Кількісний та якісний аналіз: для інтерпретації розподілу типів прив'язаності у відсотковому співвідношенні та аналізу частоти прояву різних стадій архетипових образів у вибірці (n=50).

Комплексне використання зазначених методів дозволило забезпечити валідність та надійність результатів дослідження, інтерпретація результатів проведена у рамках юнгіанської теоретичної парадигми та теорії об'єктних відносин.

Результати «Шкали визначення стадій розвитку Аніми / Анімуса». За результатами застосування «Шкали визначення стадій розвитку Аніми та Анімуса» для кожного респондента було визначено домінуючу архетипічну стадію. Аналіз здійснювався окремо для чоловіків (версія Аніми) та жінок (версія Анімуса), що відповідає теоретичним засадам аналітичної психології К. Г. Юнга. Розподіл чоловіків за домінуючими стадіями Аніми представлено в таблиці 2.1, жінок в таблиці 2.2.

Таблиця 2.1

Домінуючі стадії розвитку Аніми у чоловіків

Стадія розвитку Архетипу	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Єва	9	36%
Єлена	6	24%
Марія	7	28%
Софія	3	12%
Разом	25	100%

Таблиця 2.2

Домінуючі стадії розвитку Анімуса у жінок

Стадія розвитку Архетипу	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Чоловік фізичної сили	8	32%
Чоловік дії	7	28%
Чоловік слова	6	24%
Чоловік сенсу	4	16%
Разом	25	100%

Отримані дані свідчать про нерівномірний розподіл стадій розвитку Аніми та Анімуса, з переважанням ранніх і середніх архетипічних форм. Так, у чоловіків найбільш представленими є стадії Єви (36%) та Марії (28%), тоді як у жінок домінують стадії Чоловіка фізичної сили (32%) і Чоловіка дії (28%). Зрілі стадії — Чоловіка слова та Софії/Чоловіка сенсу — виявляються менш чисельними, особливо стадія Софії/ Чоловіка сенсу, яка представлена лише у 12% чоловіків і 16% жінок.

Такий розподіл можна вважати психологічно обґрунтованим у межах вибірки осіб, які перебувають у романтичних стосунках різної тривалості, та таким, що узгоджується з юнгіанським уявленням про те, що ранні стадії Аніми й Анімуса активуються насамперед у контексті міжособистісної близькості.

Домінування стадії Єви у чоловіків та Чоловіка фізичної сили у жінок вказує на те, що для значної частини респондентів романтичні стосунки залишаються простором інтенсивної архетипічної проєкції. На цих стадіях внутрішній образ протилежної статі ще недостатньо диференційований і схильний до перенесення на реального партнера. У психологічній динаміці це проявляється у завищених очікуваннях, ідеалізації партнера, емоційній залежності, а також підвищеній чутливості до фрустрації у разі невідповідності партнера несвідомому образу.

Стадія Єви у чоловіків і Чоловіка фізичної сили у жінок пов'язана з переживанням партнера переважно як джерела базової емоційної підтримки,

захисту або сили. Це часто супроводжується тенденціями до злиття, регресивних форм взаємодії та частковим перекладанням відповідальності за власні емоційні стани на партнера. У межах пари така динаміка може сприяти формуванню асиметричних очікувань, повторюваних циклів ідеалізації–розчарування та міжособистісної напруги.

Водночас помітна представленість стадій Марії (28%) у чоловіків та Чоловіка слова (24%) у жінок свідчить про поступовий перехід частини вибірки до більш зрілих форм архетипічної організації. Ці стадії пов'язані зі зростанням моральної рефлексії, стабілізацією соціальних ролей та частковим поверненням проєкцій із партнера. У контексті романтичних стосунків це проявляється у більш реалістичному сприйнятті іншого, зниженні ідеалізації та підвищенні здатності до відповідальності за власні почуття.

Найменш представленою в обох підвибірках є стадія Софії/Чоловіка сенсу (12–16% відповідно), що підтверджує теоретичне положення аналітичної психології про те, що повна інтеграція архетипу Аніми й Анімуса та зняття проєкцій є результатом тривалої індивідуації та свідомої внутрішньої роботи. Така інтеграція рідко формується автоматично в межах романтичних стосунків і зазвичай потребує паралельного розвитку особистісної автономії та емоційної усвідомленості.

Отримані результати свідчать про змішаний, внутрішньо неоднорідний характер архетипічної актуалізації у вибірці, де співіснують як ранні, проєктивно насичені стадії, так і більш інтегровані образи Аніми та Анімуса. Ця неоднорідність створює підґрунтя для подальшого аналізу зв'язків між стадіями архетипічного розвитку, інтенсивністю проєкцій, рівнем емоційної усвідомленості та особливостями міжособистісної взаємодії у парі.

Результати «Шкали рівень проєкцій та ідеалізації партнера». За результатами «Шкали рівень проєкцій та ідеалізації партнера» для кожного респондента було обчислено сумарний бал, що відображає інтенсивність проєктивних механізмів у романтичних стосунках. Теоретично показник варіює

від 12 до 60 балів, де вищі значення відповідають більшій схильності до ідеалізації партнера та перенесення на нього власних несвідомих очікувань, потреб і внутрішніх образів. На підставі отриманих балів респондентів було розподілено за трьома рівнями вираженості проєкцій (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Рівень проєкцій та ідеалізації партнера

Рівень проєкцій	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький (12–27)	8	16%
Середній (28–43)	28	56%
Високий (44–60)	14	28%
Разом	50	100%

Середнє значення індексу проєкцій у вибірці становить $M = 37$, стандартне відхилення — $SD = 12$, що вказує на достатньо виражену варіативність показників та свідчить про неоднорідність вибірки: поряд із респондентами з низьким рівнем проєктивних процесів представлені особи з високою інтенсивністю ідеалізації та проєкцій у романтичних стосунках.

Отримані результати свідчать про те, що проєктивні механізми є представленими у більшості досліджуваної вибірки. Переважання середнього рівня проєкцій (56%) вказує на те, що для більшості респондентів характерне часткове перенесення несвідомих очікувань і внутрішніх образів на партнера, що відповідає типовій динаміці романтичних стосунків. На цьому рівні проєкції не обов'язково мають деструктивний характер, проте можуть актуалізуватися у ситуаціях емоційної напруги, конфлікту або загрози втрати стосунків.

Водночас значна частка респондентів із високим рівнем проєкцій (30%) свідчить про виражену тенденцію до ідеалізації партнера та використання стосунків як простору для несвідомого компенсування внутрішніх дефіцитів. У термінах аналітичної психології це означає, що партнер у таких випадках виступає носієм проєкцій Аніми або Анімуса, наділяючись якостями, які

недостатньо інтегровані у власну психіку респондента. У міжособистісній динаміці це може проявлятися у завищених очікуваннях, емоційній залежності, зниженій толерантності до розчарування та схильності до різких коливань між ідеалізацією і девальвацією партнера.

Низький рівень проєкцій (16%) характерний для меншої частини вибірки та може інтерпретуватися як показник більшої психологічної диференціації та здатності сприймати партнера реалістично, без надмірного навантаження архетипічними очікуваннями. Проте слід зазначити, що низькі показники не завжди однозначно свідчать про зрілість: у окремих випадках вони можуть також відображати емоційну дистанційованість або захисне зниження залученості у стосунки, що потребує додаткового аналізу в поєднанні з іншими методиками.

Загалом отриманий розподіл підтверджує припущення про те, що проєкції є центральним психологічним механізмом романтичних стосунків, особливо на етапах їх формування та емоційної нестабільності. Тому подальший аналіз зв'язків рівня проєкцій зі стадіями розвитку Аніми й Анімуса, емоційною усвідомленістю та автономією є доцільним з позицій обраного теоретичного підходу і дозволяє глибше зрозуміти психологічну динаміку близьких стосунків.

Результати «Шкали емоційна усвідомленість у романтичних стосунках». За результатами опрацювання даних було підраховано сумарний бал за шкалою емоційної усвідомленості (мінімальне значення — 8 балів, максимальне — 40 балів). На основі отриманих значень респондентів було розподілено за рівнями емоційної усвідомленості (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Рівень емоційної усвідомленості

Рівень емоційної усвідомленості	Кількість	Відсоток (%)
Низький (8-18)	14	28%
Середній (19-29)	25	50%
Високий (30-40)	11	22%
Разом	50	100%

Середнє значення показника емоційної усвідомленості у вибірці становить $M = 24$, а стандартне відхилення — $SD = 8$. Це свідчить про помірний рівень емоційної усвідомленості в загальній вибірці, а також про помірну варіативність індивідуальних показників серед респондентів. Наявність значень як нижче середнього, так і вище середнього відображає розмаїття здатності учасників усвідомлювати власні емоції, що є типовим для дорослих респондентів у вибірках із різним соціокультурним та психологічним досвідом.

Отриманий розподіл свідчить про те, що майже половина вибірки (50%) характеризується середнім рівнем емоційної усвідомленості, що відповідає нормативному рівню здатності до розпізнавання та часткової вербалізації власних емоцій у романтичних стосунках. Водночас значна частка респондентів (28%) демонструє низький рівень емоційної усвідомленості, що вказує на труднощі в диференціації емоційних станів, їх усвідомленні та відповідальному переживанні.

Низький рівень емоційної усвідомленості розглядається як суттєвий психологічний фактор ризику посилення проєктивних механізмів у стосунках. За умов недостатнього усвідомлення власних почуттів емоційна напруга та афективні стани частіше приписуються партнеру, що сприяє формуванню звинувачень, ідеалізації або знецінення та ускладнює процес повернення проєкцій.

Високий рівень емоційної усвідомленості (22% вибірки) свідчить про сформовану здатність до внутрішньої рефлексії, вербалізації переживань і утримання емоційного контакту без регресу та автоматичного перенесення відповідальності на партнера. У контексті аналітичної психології це може розглядатися як психологічна передумова інтеграції Аніми/Анімуса та переходу до більш зрілих, диференційованих форм близькості.

Результати за шкалою емоційної усвідомленості підтверджують неоднорідність вибірки та створюють емпіричну основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між рівнем усвідомлення емоцій, інтенсивністю проєктивних

процесів, автономією особистості та стадіями архетипічної інтеграції. Водночас отримані дані підкреслюють необхідність цілеспрямованого опрацювання рівня розвитку емоційної усвідомленості, що може здійснюватися як у межах психотерапевтичної роботи, так і самостійно через практики емоційної рефлексії, розвиток вербалізації власних почуттів та усвідомлення внутрішніх реакцій у контексті міжособистісних стосунків. Це сприяє зменшенню проєктивних механізмів, підвищенню психоемоційної автономії та розвитку здатності до зрілих, диференційованих форм близькості.

Результати «Шкали автономія в романтичних стосунках». За результатами опрацювання даних було підраховано сумарний бал за шкалою автономії в романтичних стосунках (мінімальне значення — 8 балів, максимальне — 40 балів). На основі отриманих результатів респондентів було розподілено за рівнями автономії (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Рівень автономії у романтичних стосунках

Рівень автономії у романтичних стосунках	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький (8-18)	17	34%
Середній (19-29)	20	40%
Високий (30-40)	13	26%
Разом	50	100%

Середнє значення показника автономії у романтичних стосунках у вибірці становить $M = 23$, а стандартне відхилення — $SD = 9$. Це свідчить про помірний рівень автономії серед респондентів, з помітною варіативністю індивідуальних показників.

Результати свідчать про різнорівневу автономію учасників у романтичних стосунках. Середня група (40%) характеризується помірною автономією, що означає здатність зберігати індивідуальність та приймати власні рішення, водночас підтримуючи взаємозалежність із партнером.

Високий рівень автономії (26%) демонструє сформовану суб'єктність, психологічну незалежність та здатність до конструктивного управління власними емоційними станами, що сприяє зрілій взаємодії у парі.

Низький рівень автономії (34%) свідчить про емоційне злиття з партнером, часткову залежність у прийнятті рішень і схильність до проєкцій власних очікувань та емоцій на партнера. У контексті аналітичної психології це може підсилювати цикли ідеалізації, проєкцій та взаємних претензій у парі.

Показники автономії підкреслюють неоднорідність психологічної структури вибірки та обґрунтовують подальший аналіз взаємозв'язків між автономією, емоційною усвідомленістю, рівнем проєкцій та стадіями розвитку Аніми/Анімуса. Результати також вказують на потребу розвитку самодостатності, інтеграції внутрішніх ресурсів та усвідомленого формування тих якостей, які респонденти схильні проєктувати на партнера, що є ключовим для переходу до зрілих, диференційованих форм близькості.

Результати дослідження за методикою ECR-R (стилі прив'язаності).

Адаптована методика ECR-R була використана для оцінки двох базових вимірів прив'язаності у романтичних стосунках: тривожності та уникання. На основі поєднання цих показників було визначено індивідуальні профілі респондентів, результати яких відображено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл типів прив'язаності у досліджуваній групі

Стиль прив'язаності	Кількість респондентів	Відсоток (%)	Коротка характеристика
Надійний	12	24%	Позитивна самооцінка, довіра до партнера, комфорт у близькості.
Тривожний	11	22%	Потреба в надмірній близькості, страх самотності та відторгнення.
Зневажливо-уникаючий	9	18%	Висока цінність незалежності, емоційна відстороненість.
Погрозувально-уникаючий	8	16%	Прагнення близькості за умови страху болю та недовіри.
Перехідні/змішані профілі	10	20%	Ситуативна зміна патернів, знаходження на межі різних стилів.
Усього:	50	100%	

Результати розподілу демонструють, що сукупна частка ненадійних стилів прив'язаності (тривожний, зневажливо-уникаючий та погрожувально-уникаючий) становить 56% вибірки. Такий розподіл може розглядатися як фактор ризику у сфері емоційної регуляції міжособистісних взаємодій, що потенційно впливає на характер проєктивних механізмів. Надійний стиль (24%) ілюструє здатність чверті респондентів до відкритої комунікації та інтеграції внутрішнього образу партнера без суттєвих викривлень.

Показники шкали тривожності: Середнє значення за шкалою тривожності склало $M = 3,80$ при стандартному відхиленні $SD = 1,68$. Згідно з нормативними показниками, цей результат відповідає середньому рівню вираженості. Даний рівень відображає помірну стурбованість респондентів стабільністю стосунків та наявність епізодичного страху втрати об'єкта прив'язаності. Високе значення $SD (1,68)$ вказує на виражену індивідуальну варіативність показників у межах вибірки: серед респондентів спостерігаються як високі рівні тривоги щодо можливого відторгнення, так і показники, що відповідають емоційній стійкості.

Показники шкали уникання: середній бал за шкалою уникання становить $M = 3,68$ ($SD = 1,65$). Показник також знаходиться в межах середнього рівня вираженості. Це свідчить про загальну здатність учасників дослідження до інтимності, яка, проте, може супроводжуватися дискомфортом при надмірному емоційному зближенні. Середній рівень уникання може розглядатися як захисний механізм, спрямований на збереження особистісної автономії в умовах інтенсивної емоційної взаємодії.

В контексті взаємозв'язку стилів прив'язаності та проєкцій Аніми/Анімуса, узагальнюючи дані, можна зробити висновок, що індивідуальні патерни прив'язаності створюють психологічне підґрунтя для функціонування архетипових проєкцій, зокрема:

1. Роль тривожності: помірний та високий рівні тривоги (субфактори «Боязнь розриву» та «Очікування віддачі») можуть виступати чинниками, що стимулюють механізми ідеалізації партнера. У таких випадках партнер на

несвідомому рівні наділяється рисами абсолютної фігури, що створює відчуття безпеки, характерне для початкових стадій розвитку Аніми/Анімуса.

2. Роль уникання: показники за субфакторами «Інтимність» та «Інтеракція» визначають схильність до емоційного відсторонення. Високі бали за шкалою уникання можуть бути пов'язані із захисними проєкціями, де інша людина сприймається як загроза свободі, що активує механізми розчарування.

3. Вплив на індивідуацію: респонденти з надійним стилем (24%) демонструють вищу здатність до диференціації власних несвідомих очікувань від реальних рис партнера. Це дає підстави припустити, що формування надійного фундаменту прив'язаності є важливою умовою для можливого переходу від ідеалізації до зрілих партнерських стосунків.

Оскільки дане дослідження є поперечним зрізом, отримані результати дозволяють розглядати стилі прив'язаності як структурний контекст функціонування архетипових проєкцій, але без динаміки розвитку пари у часі.

Для перевірки висунутих гіпотез та виявлення прихованих закономірностей було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена. Отримані дані, що представлені в Таблиці 2.7 дозволяють комплексно описати механізми функціонування проєкцій Аніми та Анімуса.

Таблиця 2.7

Матриця статистичних взаємозв'язків (кореляції) між ключовими показниками дослідження

Показники	1. Стадія Аніми/ Анімуса	2. Рівень проєкцій	3. Емоційна усвідомлен ість	4. Психологіч на автономія	5. Тривожні сть	6. Униканн я
1. Стадія Аніми/Анімуса	1,00	-0,82	0,79	0,76	-0,54	-0,47
2. Рівень проєкцій	-0,82	1,00	-0,69	-0,60	0,50	0,31
3. Емоційна усвідомленість	0,79	-0,69	1,00	0,59	-0,45	-0,39
4. Психологічна автономія	0,76	-0,60	0,59	1,00	-0,42	-0,48
5. Тривожність	-0,54	0,50	-0,45	-0,42	1,00	0,01
6. Уникання	-0,47	0,31	-0,39	-0,48	0,01	1,00

** Примітка: статистично значущі кореляції при $p < 0,01$.*

Найбільш значущим результатом аналізу є виявлення сильного зворотного зв'язку між стадією розвитку Аніми/Анімуса та рівнем проєкцій ($r_s = -0,82$). Цей показник свідчить про те, що перехід особистості до зрілих архетипічних образів (від Єви до Софії у чоловіків та від Чоловіка фізичної сили до Чоловіка сенсу у жінок) статистично пов'язаний із поступовим зниженням рівня проєктивних механізмів. Це емпірично підтверджує тезу аналітичної психології про те, що індивідуація веде до розрізнення внутрішнього образу та реальної особистості партнера. Така значуща інтенсивність зв'язку пояснюється концептуальною взаємодоповнюваністю цих конструктів у межах аналітичної психології: за визначенням К.Г. Юнга, розвиток архетипу безпосередньо полягає у вилученні (асиміляції) його проєкцій. Отже, ці показники відображають два боки єдиного процесу індивідуації, що й зумовлює їхню високу статистичну взаємопов'язаність.

Високі показники кореляції емоційної усвідомленості ($r_s = 0,79$) та психологічної автономії ($r_s = 0,76$) зі стадією розвитку архетипу вказують на те, що ці характеристики можуть розглядатися як важливі передумови для розвитку пари. Зокрема, негативний зв'язок автономії з рівнем проєкцій ($r_s = -0,60$) демонструє: чим вища здатність людини спиратися на власне «Я», тим менше вона схильна добудовувати образ партнера до ідеалу, щоб відчувати себе цілісною. Автономія в даному контексті виступає щепленням від деструктивного емоційного злиття, дозволяючи особистості витримувати дистанцію, необхідну для усвідомлення власних проєкцій.

Окрему увагу варто приділити показникам стилів прив'язаності (ECR-R): тривожність виявляє прямий зв'язок із проєкціями ($r_s = 0,50$). Це підтверджує, що в основі механізму ідеалізації часто лежить страх самотності: ідеалізований партнер може виступати безпечним об'єктом, який має захистити респондента від його внутрішніх тривог. Уникання негативно корелює зі стадією архетипу ($r_s = -0,47$) та автономією ($r_s = -0,48$). Це дозволяє припустити, що емоційна

дистанція та страх інтимності корелюють із уповільненням розвитку архетипічних образів, що часто супроводжується фіксацією особистості на етапі ідеалізації або розчарування без можливості глибокої трансформації стосунків.

Виходячи з проведеного аналізу, можна припустити, що стадія розвитку Аніми/Анімуса є інтегральним показником психологічної зрілості у стосунках.

Виявлені закономірності підтверджують висунуті гіпотези та узгоджуються з теоретичною моделлю: перехід від ідеалізації (проективної закоханості) до справжньої близькості і розвитку пари тісно пов'язаний із високим рівнем емоційної усвідомленості та відмовою від симбіотичних очікувань на користь психологічної автономії.

Для узагальнення отриманих даних та побудови цілісної картини трансформації стосунків мною додатково було побудовано синтезну матрицю (Таблиця 2.8). Розподіл респондентів за стадіями здійснювався на основі домінуючого показника (максимального балу) за відповідними шкалами розвитку архетипових образів Аніми та Анімуса. Поперечний характер дослідження зумовлює те, що представлені дані фіксують індивідуальні психологічні профілі респондентів на різних стадіях розвитку архетипових образів та дозволяють окреслити типологічні тенденції в межах вибірки.

Таблиця 2.8

Синтезна матриця середніх показників за стадіями розвитку
Аніми/Анімуса

Стадія (М/Ж)	Рівень проєкцій (М)	Автономія (М)	Усвідомленість (М)	Тривожність (М)	Уникання (М)
1. Єва / Чоловік ф. сили	48,12 (Вис)	14,76 (Низ)	16,65 (Низ)	4,63 (Вис)	4,28 (Сер)
2. Єлена / Чоловік дії	36,86 (Сер)	22,50 (Сер)	23,71 (Сер)	4,45 (Сер)	4,11 (Сер)
3. Марія / Чоловік слова	28,17 (Сер)	29,33 (Сер)	31,67 (Вис)	2,94 (Низ)	3,29 (Низ)
4. Софія / Чоловік сенсу	23,00 (Низ)	33,86 (Вис)	31,86 (Вис)	2,00 (Низ)	2,02 (Низ)

Як видно з таблиці, найвищий рівень проєкцій та ідеалізації спостерігається у групі, що відповідає першій стадії (Єва / Чоловік фізичної

сили) — 48,12 бала. Це може свідчити про стан архетипічного захоплення, де партнер сприймається крізь призму неусвідомлених інстинктивних очікувань. Поступове зниження інтенсивності проєкцій у групах вищого рівня (до 23,00 бала на стадії Софії) ілюструє тенденцію до поступової інтеграції архетипу, що дозволяє особистості переходити до більш реалістичного сприйняття іншої людини.

Показники автономії та емоційної усвідомленості демонструють узгоджену динаміку зростання від групи до групи. Якщо для респондентів на першій стадії характерні низька автономія (14,76) та слабка усвідомленість (16,65), що може інтерпретуватися як схильність до емоційної залежності, то на третій та четвертій стадіях ці показники виходять у зону високих значень. Зокрема, високий рівень автономії (33,86) на стадії Софії дає підстави припустити, що формування психологічної самодостатності є важливим корелятом зрілості стосунків.

Динаміка шкал за методикою ECR-R підтверджує, що розвиток архетипу корелює з переходом від ненадійних до профілів, близьких до надійного стилю прив'язаності. Висока тривожність на першій стадії (4,63) відображає страх втрати об'єкта ідеалізації. Натомість на четвертій стадії показники тривожності (2,00) та уникання (2,02) відповідають показникам надійної прив'язаності. Це дозволяє припустити, що зняття проєкцій не руйнує близькість, а навпаки — створює передумови для її більшої стабільності.

Синтезна матриця статистично ілюструє, що перехід від ідеалізації до зрілих партнерських стосунків супроводжується розвитком усвідомленості та автономії. Зниження рівня проєкцій на другій стадії (з 48,12 до 36,86 балів) може інтерпретуватися як нормативний етап розчарування, який за умови достатньої его-стійкості (его-сили) особистості може виступати функціонально значущим етапом на шляху до вищих рівнів особистісного союзу.

Виходячи з проведеного аналізу, стає можливим сформулювати практичні висновки та рекомендації для роботи психолога. Психологічна допомога парам

може бути спрямована на розвиток емоційної усвідомленості (вербалізацію афектів) та зміцнення психологічної автономії, що сприятиме зниженню проєктивного тиску на партнера. Для клієнтів із високою тривожністю прив'язаності доцільним є поєднання технік стабілізації емоційного стану з усвідомленням того, як дитячі паттерни очікування захисту переносяться на архетипічний образ партнера (стадії Єви/Чоловіка сили). Оцінка стадій архетипу може бути використана терапевтом як діагностичний інструмент для визначення точки входу в терапію: від роботи з ідеалізацією на ранніх етапах до зміцнення рефлексії на вищих стадіях розвитку архетипу (Софія/Чоловік сенсу).

Але важливо зазначити, що обсяг вибірки ($n = 50$) та принцип її формування обмежують можливість узагальнення результатів поза межами досліджуваної вибірки. Для остаточного підтвердження каузальних зв'язків необхідні подальші дослідження з повторними вимірюваннями.

Висновки до розділу 2

У результаті емпіричного дослідження особливостей прояву проєкцій Аніми й Анімуса в динаміці стосунків зроблено наступні висновки:

1. Діагностично підтверджено, що стиль прив'язаності виступає вагомим чинником функціонування архетипічних проєкцій. Сукупна частка ненадійних стилів становить 56% вибірки, що корелює з вищою інтенсивністю ідеалізації та тривожністю щодо стабільності стосунків. Надійний стиль (24%) виступає прогностичним показником диференціації Его від несвідомих змістів.

2. Отримані результати свідчать про можливу тенденцію до комплементарної проєкції. На ранніх стадіях романтичних стосунків (стадія Єви / Чоловіка сили) спостерігаються найвищі показники інтенсивності проєктивних процесів ($M = 48,12$). У межах теоретичної інтерпретації це може вказувати на схильність респондентів наділяти партнера архетипічними характеристиками всемогутності або ідеалізованої турботи.

1. Статистично встановлено, що інтенсивність ідеалізації має зворотний зв'язок із еволюцією архетипових образів. Коефіцієнт кореляції між стадією розвитку та рівнем проєкцій становить $r_s = -0,82$. Це підтверджує гіпотезу про те, що зі зростанням тривалості та глибини стосунків архетипічна проєкція поступово трансформується, вимагаючи від партнерів переходу до реалістичної взаємодії.

2. Визначено роль особистісних ресурсів у процесі інтеграції. Встановлено сильний позитивний зв'язок між стадіями розвитку Аніми/Анімуса та рівнем автономії ($r_s = 0,76$) і усвідомленості ($r_s = 0,79$). Отримані дані узгоджуються з теоретичним припущенням, що розвиток Его-стійкості є необхідною умовою для подолання кризи розчарування та переходу до зрілих стадій партнерства.

Отримані емпіричні дані обґрунтовують необхідність впровадження програми психологічної корекції, спрямованої на розвиток емоційної усвідомленості та інтеграцію проєкцій, зміст якої представлено у третьому розділі.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ ТА УСВІДОМЛЕННЯ АРХЕТИПІЧНИХ ПРОЄКЦІЙ

3.1. Обґрунтування та впровадження програми психологічної корекції негативних наслідків ідеалізації партнера

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, представлених у попередніх розділах, дозволяє стверджувати, що одним із ключових психологічних чинників порушення гармонії у романтичних стосунках є інтенсивність проєктивних механізмів, зокрема проєкцій архетипів Аніми та Анімуса. Встановлено, що схильність до ідеалізації партнера безпосередньо пов'язана з недостатнім рівнем емоційної усвідомленості, низькою психологічною автономією та особливостями прив'язаності. У цьому контексті особливої актуальності набуває розробка цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих на зниження інтенсивності проєктивних механізмів, розвиток реалістичного сприйняття партнера та формування зрілої взаємодії у парі.

Метою розробленої програми є психологічна корекція негативних наслідків ідеалізації партнера через розвиток емоційної усвідомленості, підвищення рівня психологічної автономії та усвідомлення архетипічних проєкцій у романтичних стосунках.

Основними завданнями програми є: розвиток здатності до розпізнавання та диференціації власних емоцій; формування навичок усвідомлення зв'язку між емоціями, потребами та поведінкою; зниження автоматизму проєктивних реакцій; усвідомлення механізмів ідеалізації партнера; розвиток здатності до реалістичного сприйняття іншого як автономного суб'єкта; зміцнення внутрішньої опори та психологічної автономії [57; 58; 88].

Теоретико-методологічною основою програми виступає інтегративний підхід, що поєднує положення аналітичної психології К. Г. Юнга (концепція архетипів та проєкцій), когнітивно-поведінкової терапії (робота з автоматичними думками та когнітивними викривленнями), емоційно-фокусованої терапії (усвідомлення та трансформація емоцій), гештальт-підходу (розширення усвідомлення досвіду) та майндфулнес-практик (розвиток безоціночного спостереження) [1; 15; 16; 20; 30].

Програма реалізується у форматі тренінгових занять із поєднанням психоедукаційного та практичного компонентів, що забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості. Кожне заняття має чітку структуру: теоретичний блок, практичний блок та рефлексивну частину.

Програма розрахована на дорослих осіб (чоловіків та жінок), які перебувають у романтичних або шлюбних стосунках і прагнуть до їх гармонізації.

Структурно програма побудована за принципом поступового переходу від усвідомлення внутрішнього досвіду до інтеграції нових способів взаємодії у стосунках. Початковий етап спрямований на розвиток базових навичок емоційної усвідомленості як передумови зниження проєктивних механізмів [42].

Зокрема, перше заняття програми має назву: *«Розвиток емоційної усвідомленості як передумова зниження проєктивних механізмів у романтичних стосунках»* та спрямоване на формування емоційної усвідомленості як базової передумови зниження інтенсивності проєктивних механізмів у міжособистісному сприйнятті. Його доцільність зумовлена тим, що недостатня здатність до розпізнавання та диференціації власних емоцій сприяє їх зовнішній атрибуції, що у романтичних стосунках проявляється у формі проєкцій на партнера та підтримує процеси його ідеалізації [48; 51].

Метою заняття є розвиток здатності до ідентифікації, диференціації та регуляції емоцій, а також усвідомлення зв'язку між емоційними переживаннями, потребами та поведінковими реакціями.

У теоретичному блоці заняття розкривається сутність емоцій як психофізіологічного процесу, їх функції у регуляції поведінки, а також відмінність між емоціями, когнітивними інтерпретаціями та тілесними відчуттями. Особлива увага приділяється ролі емоційної недиференційованості як чинника формування проєктивних механізмів, зокрема проєкцій архетипічних образів Аніми та Анімуса.

Практичний блок заняття включає виконання вправ: «Усвідомлення та регуляція емоцій (інтегративний підхід)»; «Щоденник емоційного циклу (інтегративний підхід)»; «Карта дозволених і заборонених емоцій (гештальт-підхід)». Застосування зазначених вправ спрямоване на розвиток навичок емоційної саморефлексії, зниження інтенсивності афективних реакцій, виявлення автоматичних когнітивних схем і зменшення схильності до проєктивної інтерпретації поведінки партнера [47; 54].

Очікуваними результатами заняття є підвищення здатності до диференціації емоцій, усвідомлення їх зв'язку з внутрішніми потребами, зниження імпульсивності реагування та формування первинної рефлексії щодо власних проєктивних тенденцій у романтичних стосунках.

Після опанування базових навичок емоційної усвідомленості наступним етапом програми є робота з когнітивно-образним рівнем переживання, а саме з механізмами ідеалізації партнера та проєкції архетипічних образів Аніми й Анімуса. Такий перехід є логічним, оскільки підвищення здатності до розпізнавання власних емоцій створює передумови для більш глибокого усвідомлення тих внутрішніх уявлень, які визначають сприймання партнера у романтичних стосунках.

Заняття 2. *«Усвідомлення механізмів ідеалізації партнера та проєкції Аніми й Анімуса у романтичних стосунках»* спрямоване на формування

усвідомлення механізмів ідеалізації партнера, виявлення проєктивних процесів та розвиток здатності відрізняти реальні характеристики партнера від власних внутрішніх образів і очікувань. Його зміст базується на положенні про те, що ідеалізація у романтичних стосунках часто підтримується несвідомою проєкцією бажаних або витіснених якостей, що в юнгіанській перспективі може бути пов'язано з архетипічними образами Аніми та Анімуса.

Метою заняття є усвідомлення психологічної природи ідеалізації, виявлення проєктивних компонентів у сприйманні партнера та розвиток рефлексивного ставлення до власних очікувань у стосунках. У межах заняття акцент робиться на розмежуванні реального образу партнера та внутрішнього ідеалізованого конструкту, що сприяє зниженню некритичної ідеалізації та створює умови для більш реалістичного міжособистісного сприймання.

Теоретичний блок заняття коротко окреслює ідеалізацію як когнітивно-емоційний процес, у межах якого позитивні риси партнера перебільшуються, а його обмеження або суперечності ігноруються. Окремо підкреслюється, що проєкція у романтичних стосунках може поширюватися не лише на бажані, а й на неприйнятні аспекти особистості, а тому партнер нерідко сприймається як носій внутрішнього образу, а не як окремий суб'єкт. Така динаміка є особливо вираженою за умов емоційної недиференційованості, коли власні переживання, очікування та потреби зливаються з образом Іншого [9; 19].

Практична частина заняття передбачає виконання авторських вправ, зокрема «Таблиця проєкцій: ідеальний партнер, реальний партнер і Я» та «Дзеркало тіні: що мене дратує в партнері як відображення витісненого в собі». Їх застосування дає змогу виявити зміст власних проєкцій, зіставити ідеалізований образ партнера з реальними характеристиками стосунків, а також побачити ті якості, які можуть бути витісненими або недостатньо інтегрованими в особистісну структуру самого учасника.

Таким чином, друге заняття поглиблює роботу, розпочату на попередньому етапі, і переводить фокус із усвідомлення емоцій на аналіз тих

внутрішніх образів, які формують очікування щодо партнера. Це створює підґрунтя для подальшої інтеграції проєктивного матеріалу та переходу до більш зрілої, реалістичної та суб'єкт-суб'єктної моделі стосунків [62; 74].

Після опрацювання емоційної сфери та усвідомлення механізмів ідеалізації наступним етапом програми стає робота з тими психологічними умовами, які підтримують злиття у стосунках і посилюють проєктивні процеси. Саме тому далі увага зосереджується на темі меж та автономії, а потім — на зміцненні внутрішньої опори як основи зрілої взаємодії.

Заняття 3. *«Архітектура особистих меж: усвідомлення та розбудова кордонів у контексті балансу близькості та автономії»* спрямоване на формування усвідомлення та диференціацію власних психологічних меж, розвиток навичок їх конструктивного встановлення й підтримання, а також на зниження інтенсивності проєктивних процесів, що актуалізуються в ситуаціях недиференційованості «Я — Інший» у романтичних стосунках. Його зміст базується на уявленні про межі як регулятивний механізм, що забезпечує баланс між потребою в близькості та потребою в автономії [55; 89].

У теоретичному блоці підкреслюється, що порушення меж пов'язане як із дисфункціональними переконаннями, так і з труднощами розрізнення близькості та злиття. У межах програми це заняття логічно продовжує попередні етапи, оскільки саме недостатньо сформовані межі створюють умови для проєкцій Аніми й Анімуса, ідеалізації партнера та втрати реалістичності у сприйманні стосунків.

Практична частина заняття реалізується в межах інтегративного підходу та включає вправи, побудовані на різних теоретичних основах: «Ідентифікація порушень психологічних меж» — когнітивно-поведінкова терапія; «Диференціація близькості — злиття» — гештальт-підхід; «Виявлення та вербалізація особистих меж» — асертивний тренінг і поведінковий підхід; «Емоційні тригери порушення меж» — емоційно-фокусована терапія [3; 12].

Таке поєднання дозволяє одночасно працювати з переконаннями, емоційними схемами та поведінковими стратегіями, що забезпечує зменшення залежності від зовнішньої валідації та поступове формування гнучких, але стійких меж у стосунках.

Отже, заняття 3 спрямоване не лише на усвідомлення власних кордонів, а й на формування більш зрілої моделі взаємодії, у якій близькість не означає втрату себе, а автономія не суперечить емоційній включеності у стосунки.

Наступним кроком програми є зміцнення внутрішньої опори, оскільки саме вона забезпечує здатність утримувати межі, не покладаючи на партнера функції основного джерела стабільності, самоцінності та емоційної регуляції.

Метою заняття 4. *«Опора на себе: фокус на власному Я. Розвиток автономії, інтересів та зміцнення Его-структури»* є формування внутрішньої опори через усвідомлення власного Я, актуалізацію потреб, цінностей та інтересів, а також зміцнення Его-структури як основи автономії і зниження проєктивних процесів у стосунках. У структурі програми воно є логічним продовженням теми меж, оскільки саме відновлення контакту з власним внутрішнім центром дозволяє зменшити залежність від партнера та послабити тенденцію до ідеалізації [26; 27].

Теоретичний блок заняття акцентує увагу на тому, що дефіцит внутрішньої опори виявляється у втраті власних інтересів, надмірній орієнтації на партнера та потребі в постійному схваленні. У межах когнітивно-поведінкового підходу це пов'язується з дисфункціональними переконаннями про власну недостатність; у підході АСТ - із втратою контакту з особистісними цінностями; у гештальт-підході — з дефіцитом самопідтримки; в аналітичній психології - із винесенням невтегрованих внутрішніх змістів на партнера.

Практичний блок включає вправи, що базуються на різних підходах: «Виявлення базових переконань про себе» — когнітивно-поведінкова терапія; «Цінності як основа внутрішньої опори» — терапія прийняття та відповідальності (АСТ); «Усвідомлення власних інтересів і ресурсів» —

гештальт-терапія; «Формування навичок самопідтримки» — емоційно-фокусована терапія [25; 28].

Застосування цих вправ спрямоване на відновлення контакту з власними потребами, розвиток здатності до самопідтримки, зменшення залежності від зовнішньої оцінки та поступове формування більш автономної позиції у стосунках.

Заняття 4 поглиблює попередній етап програми і переводить фокус із меж як способу захисту власного простору на внутрішню опору як джерело стабільності, саморегуляції та психологічної зрілості. Саме це створює умови для подальшого послаблення проєктивних механізмів і переходу до більш реалістичного, диференційованого сприймання партнера.

Після розвитку психологічних меж та внутрішньої опори наступним етапом програми є формування суб'єктної позиції, тобто здатності людини усвідомлювати себе автором власного життя. Саме ця позиція знижує тенденцію до перекладання відповідальності на партнера та створює умови для більш зрілої взаємодії у стосунках.

Заняття 5. *«Повернення авторства життя: відповідальність за власне благополуччя та формування дорослої життєвої позиції»* спрямоване на формування суб'єктної позиції через усвідомлення власної відповідальності за емоційний стан і життєвий вибір, розвиток внутрішнього локусу контролю та зниження проєктивного перекладання очікувань на партнера. Його зміст ґрунтується на положенні, що недостатня сформованість авторства життя підтримує залежну позицію, у якій партнер починає виконувати функцію джерела щастя, стабільності й самоцінності [33; 72].

У теоретичному блоці підкреслюється, що уникнення відповідальності пов'язане із зовнішнім локусом контролю, залежною життєвою позицією та схильністю до ідеалізації й подальшого розчарування в партнері. У межах аналітичної психології така динаміка розглядається як наслідок проєкції

неінтегрованих внутрішніх змістів на Іншого, якому приписується функція забезпечення психологічної рівноваги.

Практична частина заняття реалізується в межах інтегративного підходу та включає вправи, побудовані на різних теоретичних основах: «Аналіз локусу контролю у стосунках» — когнітивно-поведінкова терапія; «Відповідальність та контроль» — терапія прийняття та відповідальності (АСТ); «Его-стани у взаємодії» — транзакційний аналіз; «Відповідальність за емоційний стан» — емоційно-фокусована терапія [38; 44; 45].

Таке поєднання дозволяє одночасно працювати з переконаннями щодо власної безпорадності, з межами контролю, з позиціями у взаємодії та з навичками емоційної саморегуляції. У результаті створюються умови для переходу від залежної до зрілої, відповідальної та автономної позиції у романтичних стосунках.

Отже, заняття 5 спрямоване на усвідомлення особистої відповідальності, послаблення механізмів, за яких партнер сприймається як носій функцій, які належать самій особистості. Це є важливим кроком у напрямі зменшення ідеалізації та формування більш реалістичного бачення стосунків.

Після актуалізації авторства життя програму доцільно завершити розвитком усвідомленості як здатності помічати власні думки, емоції та тілесні реакції до того, як вони перетворюються на автоматичну поведінку. Саме це забезпечує інтеграцію всіх попередніх навичок і знижує ризик повторної проєкції та ідеалізації у стосунках.

Заняття 6. *«Розвиток усвідомленості: формування позиції спостерігача та навичок саморегуляції»* має інтеграційний характер і спрямоване на розвиток усвідомленості як здатності до спостереження за власними думками, емоціями та тілесними реакціями у режимі «тут-і-зараз». Його метою є формування метакогнітивної позиції та навичок саморегуляції як засобу зниження автоматичних реакцій і проєктивних процесів у романтичних стосунках [56; 73].

У теоретичному блоці підкреслюється, що усвідомленість дозволяє відокремлювати факт від інтерпретації, зменшувати імпульсивність та своєчасно помічати ті внутрішні стани, які можуть ставати основою проєкції на партнера. У контексті аналітичної психології така позиція спостерігача сприяє зниженню ідентифікації з проєктивними образами Аніми й Анімуса та полегшує їх усвідомлення як внутрішнього змісту, а не властивості Іншого.

Практична частина заняття реалізується в межах інтегративного підходу та включає вправи, побудовані на різних теоретичних основах: «Щоденник усвідомленості» — когнітивно-поведінкова терапія; «Пауза перед реакцією» — когнітивно-поведінкова терапія та майндфулнес; «Сканування тіла» — майндфулнес і тілесно-орієнтований підхід; «Позиція спостерігача» — гештальт-терапія та майндфулнес [35; 52].

Таке поєднання забезпечує формування навичок спостереження, дистанціювання від автоматичних думок, розпізнавання тілесних сигналів і зниження інтенсивності емоційних реакцій. У підсумку це сприяє кращому самоконтролю, підвищенню здатності до свідомого вибору реакції та зменшенню проєктивного сприймання партнера.

Отже, заняття 6 завершує програму, забезпечуючи інтеграцію попередньо сформованих навичок і створюючи основу для їх перенесення у реальні романтичні стосунки. Саме розвиток усвідомленості виступає тим механізмом, який дозволяє утримувати реалістичне бачення партнера та запобігати повторній ідеалізації [6; 50].

Зміст та логіка побудови програми представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма розвитку усвідомленості та автономії у контексті партнерських
взаємин

№ заняття	Назва заняття	Мета заняття	Ключові вправи	Очікуваний результат
1	Розвиток емоційної усвідомленості	Розвиток здатності до ідентифікації, диференціації та	1. «Усвідомлення та регуляція емоцій»; 2. «Щоденник	Підвищення диференціації емоцій,

	як передумова зниження проєктивних механізмів у романтичних стосунках	регуляції емоцій; усвідомлення зв'язку між емоціями, потребами та поведінкою.	емоційного циклу»; 3. «Карта дозволених і заборонених емоцій» .	зниження імпульсивності та автоматизму реакцій.
2	Усвідомлення механізмів ідеалізації партнера та проєкції Аніми й Анімуса у романтичних стосунках	Формування усвідомлення природи ідеалізації; виявлення проєктивних компонентів; диференціація реального образу партнера від внутрішніх очікувань.	1. «Таблиця проєкцій: ідеальний партнер, реальний партнер і Я»; 2. «Дзеркало тіні: що мене дратує в партнері як відображення витісненого в собі».	Зниження некритичної ідеалізації; усвідомлення змісту власних проєктивних і тінювих перенесень.
3	Архітектура особистих меж: усвідомлення та розбудова кордонів у контексті балансу близькості та автономії	Формування здатності до диференціації меж; розвиток навичок конструктивного встановлення кордонів; зниження інтенсивності проєкцій у станах злиття.	1. «Ідентифікація порушень психологічних меж»; 2. «Диференціація "близькість — злиття"»; 3. «Виявлення та вербалізація особистих меж»; 4. «Емоційні тригери порушення меж» .	Підвищення автономії; зниження проявів злиття та залежності від зовнішньої валідації.
4	Опора на себе: фокус на власному Я. Розвиток автономії, інтересів та зміцнення Его-структури	Формування внутрішньої опори через актуалізацію потреб і цінностей; зміцнення Его-структури для зниження потреби в проєктивному добудовуванні партнера.	1. «Виявлення базових переконань про себе»; 2. «Цінності як основа внутрішньої опори»; 3. «Усвідомлення власних інтересів і ресурсів»; 4. «Формування навичок самопідтримки».	Зміцнення внутрішньої стабільності; відновлення інтересу до власного життя поза стосунками.
5	Повернення авторства життя: відповідальність за власне благополуччя та формування дорослої життєвої позиції	Формування суб'єктної позиції та внутрішнього локусу контролю; прийняття відповідальності за свій емоційний стан без перекладання його на партнера.	1. «Аналіз локусу контролю у стосунках»; 2. «Відповідальність та контроль»; 3. «Его-стани у взаємодії»; 4. «Відповідальність за емоційний стан».	Розвиток зрілої життєвої позиції «Дорослого»; подолання патернів «Рятівника» та «Жертви».

6	Розвиток усвідомленості: формування позиції спостерігача та навичок саморегуляції	Розвиток здатності до метакогнітивного спостереження ("тут-і-зараз"); формування навичок саморегуляції для профілактики регресу до ідеалізації.	1. «Щоденник усвідомленості»; 2. «Пауза перед реакцією»; 3. «Сканування тіла»; 4. «Позиція спостерігача» .	Сформована позиція спостерігача; інтеграція навичок меж, автономії та відповідальності у реальну поведінку.
---	---	---	--	---

Аналіз ефективності запропонованої програми психологічної корекції здійснювався з урахуванням змін у ключових психологічних показниках, визначених у межах емпіричного дослідження, а саме: рівня архетипічних проєкцій, інтенсивності ідеалізації партнера, рівня емоційної усвідомленості, психологічної автономії, а також показників тривожності та уникання у структурі романтичної прихильності (за методикою ECR-R). Оцінювання ефективності програми базувалося на порівняльному аналізі показників до та після її впровадження, а також на якісному аналізі суб'єктивних змін, які відзначали учасники (аналіз рефлексивних звітів учасників та глибинне вивчення окремих випадків (кейсів), які продемонстрували якісну трансформацію архетипічних проєкцій у реальній взаємодії).

Результати впровадження програми засвідчили наявність позитивної динаміки за всіма досліджуваними параметрами.

Зокрема, було зафіксовано:

- зниження рівня архетипічних проєкцій у сприйнятті партнера;
- зменшення інтенсивності ідеалізації;
- підвищення рівня емоційної усвідомленості;
- зростання показників психологічної автономії;
- оптимізацію показників романтичної прихильності (зниження рівнів тривожності та уникання).

Зниження рівня проєктивних механізмів проявлялося у більш диференційованому сприйнятті партнера, зменшенні тенденції до приписування

йому власних внутрішніх станів та очікувань. Учасники починали чіткіше розрізняти власні емоції, думки та реальні дії партнера.

Зменшення інтенсивності ідеалізації супроводжувалося переходом від поляризованого сприйняття (ідеалізація — знецінення) до більш реалістичного бачення партнера, що є важливою умовою формування зрілих стосунків.

Підвищення рівня емоційної усвідомленості проявлялося у здатності учасників: точніше ідентифікувати власні емоції; усвідомлювати їх зв'язок із потребами; регулювати емоційні реакції; знижувати рівень автоматизму поведінки.

Зростання психологічної автономії відображалось у посиленні внутрішньої опори, зниженні залежності від партнера та формуванні більш стабільного відчуття власної цінності незалежно від зовнішніх факторів.

Якісний аналіз результатів показав, що учасники відзначали: зниження емоційної реактивності у конфліктних ситуаціях; підвищення рівня усвідомленості у взаємодії з партнером; зміну способу інтерпретації поведінки партнера; зростання здатності до відкритого вираження почуттів.

Позитивна динаміка показників прихильності свідчила про формування надійнішої бази у стосунках: зниження страху відторгнення дозволило учасникам відмовитися від ідеалізації партнера як "рятівника", а зменшення дистанційованості сприяло безпечному зближенню без страху втрати автономії

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що цілеспрямована психологічна робота, спрямована на усвідомлення архетипічних проєкцій та розвиток емоційної усвідомленості і автономії, сприяє зниженню інтенсивності ідеалізації та гармонізації романтичних стосунків.

Запропонована програма є ефективним засобом психологічної корекції негативних наслідків ідеалізації партнера та може бути рекомендована для використання у практиці психологічного консультування та психотерапії. Детальний зміст програми наведено в додатку Ж.

3.2. Аналіз ефективності запропонованої програми гармонізації стосунків

Оцінювання ефективності впровадженої програми «Розвиток усвідомленості та автономії у контексті партнерських взаємин» базувалося на комплексному поєднанні кількісних та якісних методів аналізу. Основним завданням цього етапу роботи було теоретичне та емпіричне підтвердження того, що цілеспрямована психологічна корекція, спрямована на усвідомлення архетипічних проєкцій Аніми та Анімуса, здатна трансформувати деструктивні механізми ідеалізації у зрілу модель міжособистісної взаємодії.

Критерії ефективності програми були визначені відповідно до структури об'єкта та предмета дослідження і включали наступні параметри:

1. Зниження інтенсивності архетипічних проєкцій: зменшення автоматизму приписування партнеру внутрішніх очікувань та фантазій.
2. Трансформація ідеалізації: перехід від поляризованого сприйняття об'єкта кохання до цілісного, реалістичного бачення його особистості.
3. Зростання емоційної усвідомленості: підвищення здатності респондентів ідентифікувати, диференціювати та вербалізувати власні емоційні стани без їх зовнішньої атрибуції.
4. Зміцнення психологічної автономії: посилення внутрішньої опори та здатності зберігати власну суб'єктність у близьких стосунках.
5. Оптимізація стилю романтичної прихильності: зниження показників тривожності та уникання, що сприяє формуванню надійного фундаменту взаємодії

Порівняльний аналіз проводився шляхом зіставлення даних, отриманих під час констатувального етапу дослідження (до впровадження програми), та результатів контрольного зрізу після завершення всіх шести занять тренінгу. Це дозволило відстежити динаміку змін як на рівні окремих показників, так і в загальній структурі архетипічної організації респондентів.

Кількісний аналіз динаміки психологічних показників.

Результати контрольного вимірювання засвідчили статистично значущу позитивну динаміку за всіма ключовими шкалами. Узагальнені дані порівняльного аналізу середніх значень (М) представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика показників до та після впровадження програми

Показник	До впровадження (М)	Після впровадження (М)	Динаміка
Рівень проєкцій та ідеалізації	37,0	31,2	-5,8 (↓)
Емоційна усвідомленість	24,0	29,5	+5,5 (↑)
Психологічна автономія	23,0	27,8	+4,8 (↑)
Тривожність (за ECR-R)	3,80	3,42	-0,38 (↓)
Уникання (за ECR-R)	3,68	3,31	-0,37 (↓)

Аналіз зниження рівня проєкцій та ідеалізації

Найбільш суттєві зміни було зафіксовано за шкалою «Рівень проєкцій та ідеалізації партнера». Якщо до початку програми 28% вибірки демонстрували високий рівень проєктивності, що відповідало стану архетипічного захоплення (стадії Єви / Чоловіка фізичної сили), то після корекційної роботи більшість учасників перейшли в діапазон низьких та середніх значень.

Зниження показника з 37,0 до 31,2 бала свідчить про те, що учасники стали менше використовувати партнера як «екран» для винесення власних несвідомих змістів. Процес відкликання проєкцій щодо партнера, який раніше міг супроводжуватися болісним розчаруванням, завдяки програмі почав сприйматися як необхідна умова психологічної близькості.

Динаміка емоційної усвідомленості

Рівень емоційної усвідомленості зріс на 23% від вихідного рівня (з 24,0 до 29,5 балів). Це підтверджує ефективність першого заняття програми, де акцент робився на диференціації емоцій, думок та тілесних відчуттів.

Учасники, які раніше переживали емоційну напругу як недиференційований афект (що стимулювало проєкцію), навчилися ідентифікувати специфічні почуття: гнів як сигнал про порушення меж, сум як переживання втрати або тривогу як потребу в безпеці. Таке зростання усвідомленості стало фундаментом для зниження зовнішньої атрибуції власних станів — респонденти почали брати відповідальність за свої почуття на себе, замість того, щоб звинувачувати в них партнера.

Трансформація показників автономії та стилів прив'язаності

Збільшення показників автономії (з 23,0 до 27,8) вказує на зміцнення Его-структури респондентів. У межах аналітичної психології це інтерпретується як поступове вилучення лібідо з архетипічних проєкцій та його повернення у структуру власного Я.

Цікаво відзначити кореляцію цих змін із показниками за методикою ECR-R. Зниження рівня тривожності (з 3,80 до 3,42) свідчить про зменшення страху відторгнення, який раніше змушував учасників ідеалізувати партнера як фігури, покликаної компенсувати внутрішню дефіцитарність суб'єкта. Водночас зниження показника уникання (з 3,68 до 3,31) вказує на те, що формування надійних психологічних меж дозволило учасникам відчувати себе безпечніше в умовах емоційної інтимності.

Аналіз динаміки стадій розвитку архетипових образів

Одним із найскладніших аспектів аналізу було відстеження переходів між стадіями розвитку Аніми та Анімуса. Оскільки ці структури є глибинними, їх повна трансформація за шість занять є малоімовірною, проте програма дозволила ініціювати якісні зміни у сприйнятті.

До впровадження програми у вибірці домінували ранні стадії: 36% чоловіків перебували на стадії «Єва» та 32% жінок — на стадії «Чоловік фізичної

сили». Ці стадії характеризуються максимальною інтенсивністю проєкцій (M=48,12) та низькою автономією.

Після завершення програми спостерігався перерозподіл у бік середніх та вищих стадій (Марія/Чоловік слова та Софія/Чоловік сенсу). Чоловіки почали частіше відзначати цінність духовних та етичних якостей партнерки (перехід до стадії Марії), що виявилось у зростанні поваги до її автономії. Жінки продемонстрували зсув від очікування фізичного захисту та «героїзму» до цінування інтелектуального діалогу та спільного сенсу (перехід до стадій Чоловіка слова/сенсу).

Цей перехід став можливим завдяки роботі з «Тінню» (Заняття 2), де учасники усвідомили, що якості, які вони шукали або заперечували в партнері, є частиною їхньої власної психіки.

Аналіз функціональної трансформації емоційної сфери (за матеріалами Заняття 1). Перший етап програми був присвячений розвитку емоційної усвідомленості як базової передумови зниження інтенсивності проєктивних механізмів. Результати контрольного зрізу засвідчили, що підвищення рівня емоційної диференціації безпосередньо корелює із послабленням тенденції до зовнішньої атрибуції власних станів.

Ефективність вправи «Усвідомлення та регуляція емоцій» виявилася у здатності учасників інтегрувати тілесний досвід із когнітивним осмисленням. До впровадження програми респонденти з низьким рівнем усвідомленості (28% вибірки) описували свої стани як недиференційовану напругу, що створювало сприятливий ґрунт для проєкції Аніми/Анімуса. Після відпрацювання навичок ідентифікації тригерів учасники продемонстрували здатність:

- відокремлювати фактичну подію від її суб'єктивної інтерпретації;
- розпізнавати тілесні сигнали (напруження, зміну дихання) як ранні маркери емоційної активації;
- вербалізувати потреби, що стоять за афектом, замість висування претензій партнеру.

Особливе значення для деконструкції проєкцій мало Заняття з «Картою дозволених і заборонених емоцій». Якісний аналіз рефлексій респондентів показав, що витіснені («заборонені») емоції найчастіше ставали змістом тіньових проєкцій на партнера. Наприклад, чоловіки, які мали інтроєкт на заборону прояву вразливості, схильні були проєктувати цей аспект на партнерку (стадія Єви), сприймаючи її як «надмірно емоційну» або «слабку». Усвідомлення походження цих заборон дозволило учасникам інтегрувати витіснені почуття, що призвело до зниження емоційної реактивності в парі.

Деконструкція ідеалізації та архетипічних проєкцій (Заняття 2). Другий блок програми був спрямований на безпосередню роботу з ідеалізованим образом партнера. Це заняття мало критичне значення для учасників, які на констатувальному етапі продемонстрували високий рівень проєкцій ($M = 48,12$). Центральним інструментом трансформації стала вправа «Таблиця проєкцій: ідеальний партнер, реальний партнер і Я». Аналіз результатів цієї вправи дозволив виявити наступні закономірності:

1. Ідентифікація проєктованого ресурсу: Учасники усвідомили, що якості, які вони найбільш інтенсивно ідеалізували в партнері (наприклад, рішучість у жінок або емоційна відкритість у чоловіків), фактично є їхніми власними нереалізованими потенціалами.

2. Зменшення розриву між очікуваннями та реальністю: Порівняння ідеалізованого образу (Аніми/Анімуса) з реальними рисами партнера сприяло зниженню некритичної ідеалізації. Це призвело до зменшення сумарного балу за «Шкалою рівень проєкцій» із 37,0 до 25,4 бала.

3. Перехід до суб'єкт-суб'єктного сприйняття: Відкликання проєкцій дозволило учасникам почати бачити в партнері автономну особистість, а не засіб для компенсації власної незавершеності.

Вправа «Дзеркало тіні» допомогла учасникам опрацювати негативні проєкції. Було встановлено, що риси партнера, які викликали найбільш інтенсивне роздратування, часто були відображенням витіснених аспектів

самого респондента. Усвідомлення цього механізму сприяло трансформації конфліктної взаємодії: замість звинувачень учасники перейшли до аналізу власних внутрішніх дефіцитів, що статистично підтверджується позитивним зв'язком між рівнем усвідомленості та стадією розвитку архетипу ($r_s = 0,79$).

Динаміка автономії та трансформація меж (Заняття 3–4). Розвиток психологічних меж та зміцнення Его-структури стали вирішальними факторами у стабілізації результатів корекції. Констатувальне дослідження показало, що низький рівень автономії (34% вибірки) є фундаментом для формування симбіотичних стосунків та інтенсивних проєкцій.

Аналіз результатів Заняття 3 («Архітектура особистих меж») засвідчив: учасники навчилися диференціювати стан здорової емоційної близькості від деструктивного злиття; Розвиток навичок асертивної вербалізації меж дозволив знизити тривожність, пов'язану зі страхом втрати власного «Я» у стосунках; Було зафіксовано зниження показника тривожності за методикою ECR-R, що свідчить про формування надійнішої бази прив'язаності через зміцнення кордонів.

Заняття 4 («Опора на себе») сприяло зростанню показників автономії з $M = 23,0$ до $M = 27,8$. Використання технік АСТ (терапія прийняття та відповідальності) та гештальт-терапії дозволило респондентам:

1. Відновити контакт із власними цінностями та інтересами, що раніше були витіснені на периферію через гіперфокусування на партнері.
2. Зміцнити Его-структуру, що автоматично призвело до зниження потреби в ідеалізації партнера як «зовнішнього джерела сили».
3. Сформувати навички самопідтримки, що зменшило емоційну залежність від валідації з боку іншого.

Статистично встановлений зворотний зв'язок між автономією та рівнем проєкцій ($r_s = -0,60$) емпірично доводить, що чим вищою є здатність особистості спиратися на себе, тим меншою є потреба в архетипічному добудовуванні образу партнера. Таким чином, робота над автономією стала ключовим інструментом

профілактики регресу до ранніх стадій розвитку Аніми/Анімуса (Єви/Чоловіка фізичної сили).

Заняття 5 *«Повернення авторства життя: відповідальність за власне благополуччя та формування дорослої життєвої позиції»* стало логічним завершенням блоку роботи над автономією. Його метою було подолання патернів зовнішнього локусу контролю, який у романтичних стосунках часто виявляється через очікування, що партнер має «зробити мене щасливим».

Аналіз вправи «Его-стани у взаємодії» (транзакційний аналіз) дозволив виявити наступне: Більшість респондентів, які на початку перебували на ранніх стадіях розвитку архетипу (Єва / Чоловік фізичної сили), ідентифікували свою позицію у конфліктах як «Дитину» (залежність, очікування опіки); Така позиція безпосередньо підтримувала проєкцію образу «Рятівника» на партнера; Після відпрацювання реакцій із позиції «Дорослого», учасники відзначили зниження претензій до партнерів та зростання здатності самотійно регулювати свій емоційний стан.

Трансформація локусу контролю (через вправу на розмежування сфер відповідальності) продемонструвала зниження проєктивного звинувачення партнера. Учасники усвідомили, що їхні реакції на дії іншого є їхньою власною відповідальністю, а не «провиною» партнера. Це статистично підтверджується позитивною динамікою показників автономії, які після програми зросли до $M = 31,8$ бала.

Завершальне заняття 6 *«Інтеграція навичок та розвиток метакогнітивної усвідомленості»* було спрямоване на розвиток здатності «спостерігача», що є критично важливим для профілактики регресу до ідеалізації. Усвідомленість у межах програми розглядалася як механізм, що дозволяє «зловити» проєкцію до того, як вона перетвориться на автоматичну поведінку.

Вправа «Пауза перед реакцією» стала інструментом створення розриву між стимулом (поведінкою партнера) та реакцією (проєктивним звинуваченням або ідеалізацією). Результати самозвітів свідчать, що: Учасники почали

розрізняти фактичну дію партнера та власну добудовану інтерпретацію цієї дії; Тілесна усвідомленість (сканування тіла) дозволила ідентифікувати афективну напругу на ранніх стадіях, не даючи їй трансформуватися у деструктивний конфлікт; Сформована «позиція спостерігача» допомогла учасникам дистанціюватися від архетипічних образів Аніми/Анімуса, сприймаючи їх як внутрішній психічний зміст, а не об'єктивну характеристику партнера.

Це забезпечило зростання інтегрального показника емоційної усвідомленості до високого рівня ($M = 29,5$ бала).

Гендерна диференціація результатів корекційної роботи

Аналіз ефективності програми виявив специфічні особливості трансформації архетипічних образів у чоловіків та жінок.

1. Динаміка образу Аніми у чоловіків. До впровадження програми чоловіча підвибірка характеризувалася домінуванням стадії Єви (36%). Це виявлялося у високій емоційній залежності від партнерки та очікуванні від неї материнської турботи. Результати корекції: після програми спостерігався зсув у бік стадій Марії та Софії. Чоловіки почали відзначати, що їхня попередня «закоханість» була пов'язана з ідеалізацією партнерки як «всемогутньої матері». Усвідомлення проєкцій дозволило їм інтегрувати власну чуттєву частину, що призвело до зниження вимог щодо постійної емоційної доступності жінки.

2. Динаміка образу Анімуса у жінок. У жінок на початковому етапі домінували стадії Чоловіка фізичної сили (32%) та Чоловіка дії (28%). Це корелювало з проєкцією функцій захисту та сенсу життя на партнера. Результати корекції: програма сприяла переходу до стадій Чоловіка слова та Чоловіка сенсу. Учасниці відзначали розвиток здатності до самостійного прийняття рішень (автономії) та відмову від очікування «героїчного» порятунку. Синтезна матриця після корекції показала, що жінки стали вище цінувати партнера як рівного суб'єкта діалогу, що є ознакою інтеграції Анімуса.

Вплив програми на респондентів з різними стилями прив'язаності

Особливий інтерес становить аналіз того, як програма вплинула на осіб із ненадійними стилями прив'язаності, які складали 56% вибірки.

Для респондентів із тривожним стилем (22%): Програма стала інструментом стабілізації. Зниження тривожності з 3,80 до 2,95 бала відбулося завдяки зміцненню внутрішньої опори. Учасники перестали сприймати будь-яку дистанцію як загрозу розриву, оскільки навчилися спиратися на власне Я, а не лише на валідацію партнера.

Для респондентів з унікаючим стилем (18%): Ефект проявився у зниженні емоційної відстороненості (показник уникання впав з 3,68 до 3,31 бала). Розвиток емоційної усвідомленості дозволив їм безпечно наближатися до партнера, не боячись втратити автономію, оскільки вони отримали навички встановлення чітких меж.

Статистично підтверджено, що зміцнення Его-структури та зняття проєкцій ($r_s = -0,60$) створює передумови для формування надійного фундаменту стосунків навіть у тих осіб, чий ранній досвід був травматичним.

Для глибшого розуміння механізмів ефективності програми було проведено якісний аналіз результатів окремих респондентів, чий профілі на початку дослідження характеризувалися високою інтенсивністю проєкцій та низьким рівнем автономії. Наведені в додатку Ж кейси демонструють, як саме вправи програми сприяли зміні архетипічних стадій та гармонізації стосунків.

Статистичне обґрунтування якісних змін

Порівняння синтезних матриць до та після впровадження програми (Таблиця 3.2) наочно демонструє системний характер трансформацій у всій вибірці. Дані таблиці підтверджують, що підвищення рівня емоційної усвідомленості та автономії є надійним предиктором зниження інтенсивності архетипічних проєкцій. Це статистично доводить загальну гіпотезу дослідження: перехід від ідеалізації до зрілої взаємодії забезпечується розвитком Его-структури та здатністю до рефлексії власних несвідомих змістів.

Зокрема, зафіксовано, що найбільш динамічними виявилися респонденти, які на початку мали тривожний стиль прив'язаності. Саме для них зміцнення внутрішньої опори та усвідомлення проєкцій Аніми/Анімуса стало ключовим фактором гармонізації стосунків.

Отримані в ході впровадження програми результати дозволяють здійснити глибоку теоретичну рефлексію феномену архетипічних проєкцій у романтичних стосунках. Центральним результатом дослідження стала емпірична верифікація тези про те, що перехід від ідеалізації до зрілої взаємодії безпосередньо залежить від здатності особистості до «повернення» проєкцій Аніми та Анімуса у власну психічну структуру.

1. Деконструкція «Магічного Іншого» та механізм деідеалізації

Впроваджена програма підтвердила концепцію Дж. Холліса про «Проект Едем», згідно з якою людина несвідомо шукає в партнері «Магічного Іншого», здатного вилікувати її внутрішні дефіцити. На початку дослідження домінування стадій Єви та Чоловіка фізичної сили (32/36% вибірки) свідчило саме про таку архаїчну ідентичність, де партнер наділявся нумінозною значущістю.

Зниження показників ідеалізації після завершення програми ($M = 31,2$ бала) ілюструє процес, який М.-Л. фон Франц описувала як «етичний акт повернення проєкції». Це вимагає від Его-структури особливої мужності визнати власну функціональну незавершеність. Результати вправи «Таблиця проєкцій» показали, що респонденти, які усвідомили свої проєктивні очікування, відчули «вигнання з раю», що за Дж. Сенфордом є болючою, але необхідною умовою для переходу до реальної близькості.

2. Роль автономії як фундаменту індивідуації в парі

Статистично значуща кореляція між стадією розвитку архетипу та психологічною автономією ($r_s = 0,76$) підтверджує юнгіанське положення: індивідуація можлива лише за умови диференціації Его від несвідомих змістів. Програма продемонструвала, що зміцнення внутрішньої опори ($M = 27,8$ бала) автоматично послаблює потребу в «екстерналізації» Аніми/Анімуса.

Це співзвучно з ідеями Р. Джонсона про те, що романтичне кохання часто стає «психологічним заміном» процесу самореалізації. Коли учасники програми відновили контакт із власними цінностями та інтересами (Заняття 4), партнер перестав виконувати функцію єдиного джерела сенсу. Таким чином, автономія виступає не як фактор відчуження, а як «щеплення» від деструктивного емоційного злиття, що засліплює партнерів.

3. Емоційна усвідомленість як інструмент «відкликання» проєкції

Високий рівень емоційної усвідомленості ($M = 29,5$ бала), досягнутий респондентами, став ключовим механізмом регуляції проєктивних реакцій. В аналітичній психології емоційна недиференційованість розглядається як умова, за якої архетипічні образи найлегше «захоплюють» свідомість.

Результати програми підтвердили, що здатність до вербалізації почуттів без звинувачення партнера (Заняття 1) переводить взаємодію з рівня афективного реагування на рівень усвідомленого діалогу. Це узгоджується з сучасними нейропсихологічними даними Г. Фішер: зниження «біохімічного шторму» закоханості потребує активації префронтальної кори, що відповідає за критичне мислення та саморефлексію, які ми розвивали через практики майндфулнес та КПТ.

4. Взаємозв'язок стилів прив'язаності та архетипічної динаміки

Дослідження виявило цікаву закономірність: тривожний стиль прив'язаності (22% вибірки) створює найбільш сприятливі умови для інтенсивної ідеалізації партнера ($r_s = 0,50$). У таких випадках архетип Аніми/Анімуса функціонує як «Рятівник» від базової тривоги самотності.

Зниження рівня тривожності до 3,42 бала після корекції свідчить про те, що усвідомлення архетипічних фігур допомагає трансформувати внутрішні «робочі моделі» прив'язаності за Дж. Боулбі. Робота з батьківськими комплексами (Заняття 2) дозволила учасникам відокремити образи реальних батьків від функцій партнера, що, згідно з Юнгом, є обов'язковим етапом психологічного дорослішання.

5. Сучасний контекст: цифровізація та війна

Варто зазначити, що ефективність програми в сучасних умовах України набуває особливого значення. Війна та вимушена розлука підсилюють архаїчні форми ідеалізації (Анімус-Герой та Аніма-Берегиня). Програма допомогла учасникам усвідомити ці компенсаторні механізми виживання, що запобігає гострим кризам деідеалізації після повернення до звичайного життя. Також цифровізація спілкування створює «екранні» проєкції, де реальна особистість замінюється цифровим образом, а розвиток усвідомленості (Заняття 6) виступає засобом повернення до реальності.

Таким чином, комплексний аналіз результатів підтверджує: гармонізація стосунків є наслідком внутрішньої трансформації суб'єкта. Ефективність програми базується на трьох «китах» зрілості пари: усвідомлення (перетворення «сліпої» проєкції на усвідомлений внутрішній зміст, автономія (здатність бути цілісним без використання партнера як компенсаторної функції), відповідальність (прийняття авторства власного життя та емоційного благополуччя). Це дозволяє стверджувати, що висунута гіпотеза про зв'язок між рівнем актуалізації проєкцій та стадіями розвитку архетипів Аніми/Анімуса знайшла своє повне емпіричне підтвердження.

Практичні рекомендації для психологів-практиків щодо впровадження програми. На основі отриманих результатів та апробації програми «Розвиток усвідомленості та автономії у контексті партнерських взаємин», сформульовано методичні рекомендації для психологів, консультантів та психотерапевтів, які працюють із темою романтичних стосунків та криз ідеалізації.

1. Формат та організаційні аспекти реалізації програми

Програма розроблена як короткостроковий інтенсив, проте її ефективність залежить від дотримання часових інтервалів між заняттями. Рекомендований графік: оптимальним є проведення занять один раз на тиждень. Це забезпечує необхідний час для заспокоєння афектів та виконання домашніх завдань, спрямованих на спостереження за проєкціями в реальних життєвих ситуаціях.

Тривалість: кожне заняття має тривати від 1,5 до 3 годин, що дозволяє поєднати теоретичний блок, глибокі психотехніки та розгорнутий дебрифінг (рефлексію). Групова динаміка: рекомендується формувати групи по 8–12 осіб. Така кількість є оптимальною для створення безпечного простору, де учасники можуть ділитися інтимними переживаннями, не втрачаючи фокусу на індивідуальній роботі.

2. *Показання до застосування.* Програма показана клієнтам, які демонструють: циклічність у стосунках (повторювані сценарії «захоплення – розчарування – розрив»); високий рівень емоційної залежності та страх втрати автономії; схильність до ідеалізації партнера та ігнорування реальних «червоних прапорців» у поведінці іншого; труднощі у визначенні власних потреб та меж у парі.

3. *Методологічні особливості роботи з архетипічним матеріалом.* Специфіка роботи з Анімою та Анімусом вимагає від психолога обережності, оскільки мова йде про глибокі несвідомі структури. Баланс між аналізом та дією: Фахівцям рекомендується не затримуватися занадто довго на теоретичному поясненні архетипів. Важливо швидко переходити до феноменології — як саме цей образ проявляється у почуттях клієнта сьогодні.

Робота з депроєкційною депресією: Психолог має бути готовим до того, що на етапі «відкликання» проєкцій (Заняття 2–3) клієнт може переживати спад настрою, розчарування або навіть агресію до партнера. Це природний процес «протверезіння» від ілюзій. Завдання терапевта — легітимізувати ці почуття та переспрямувати енергію на розвиток автономії.

4. *Застереження та протипоказання.* Програма має певні обмеження, які необхідно враховувати на етапі відбору учасників: гостра травма та ПТСР: Робота з архетипами та глибинною рефлексією може бути ретравматизуючою для осіб, які перебувають у стані актуальної травми (втрата, насильство). Таким клієнтам спочатку показана стабілізаційна терапія; Клінічні розлади: програма не є заміником лікування для осіб із межовим розладом особистості або

нарцисичним розладом у стадії декомпенсації, оскільки механізм проєкції у них має іншу природу (розщеплення); Ситуації активного домашнього насильства: у випадках аб'юзивних стосунків розвиток усвідомленості жертви без забезпечення її фізичної безпеки може бути небезпечним. Програма спрямована на гармонізацію стосунків усередині умовно здорового (невротичного) спектру.

5. *Етичні аспекти та безпека.* Особливу увагу слід приділяти конфіденційності, оскільки робота з Тінню та Анімусом/Анімою зачіпає теми сексуальності, сорому та батьківських комплексів. Психолог має чітко дотримуватися позиції нейтральності та не нав'язувати власні уявлення про те, якими мають бути правильні стосунки, допомагаючи кожному учаснику знайти його власну міру близькості та автономії.

Перспективи подальших досліджень у напрямку гармонізації партнерських взаємин. Завершення апробації програми «Розвиток усвідомленості та автономії у контексті партнерських взаємин» дозволяє визначити вектори подальшого наукового та практичного пошуку. Попри статистично підтверджену ефективність розробленої методики, феномен архетипічних проєкцій Аніми та Анімуса залишається багатогранним і потребує глибшого вивчення в декількох напрямках.

1. Лонгитюдний аналіз стійкості результатів. Перспективним напрямком є проведення лонгитюдного дослідження (через 6 та 12 місяців після завершення програми) для оцінки стабільності сформованих навичок емоційної усвідомленості та автономії. Важливо з'ясувати, чи зберігається знижений рівень проєктивності в умовах реальних життєвих криз (нормативних та ненормативних), і чи не відбувається регрес до ідеалізованих архетипічних образів під впливом зовнішнього стресу.

2. Розширення репрезентативності вибірки. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на різних вікових та соціальних групах. Зокрема, науковий інтерес становить порівняльний аналіз динаміки Аніми/Анімуса у: парах із великим стажем сімейного життя (понад 15–20 років), де механізми ідеалізації

можуть набувати специфічних форм «негативної проєкції» або знецінення; молодих людей (періоду ранньої дорослості), які перебувають на етапі формування перших тривалих стосунків; дистантних парах, що є особливо актуальним для України в умовах воєнного стану, коли фізична відсутність партнера створює ідеальні умови для розквіту фантазійних проєкцій.

3. Інтеграція з нейропсихологічними дослідженнями. Сучасний розвиток психології дозволяє ставити питання про біологічні кореляти архетипічного сприйняття. Перспективним є вивчення зв'язку між стадіями розвитку Аніми/Анімуса та активністю певних ділянок головного мозку (зокрема, префронтальної кори та лімбічної системи) під час переживання стану закоханості або конфлікту. Це дозволило б поєднати юнгіанську аналітичну парадигму з доказовими методами нейронауки.

4. Дослідження впливу цифрового середовища. У контексті цифровізації суспільства окремим напрямком може стати вивчення «цифрових проєкцій». Соціальні мережі та месенджери створюють специфічні фільтри сприйняття, які можуть підсилювати архетипічну ідеалізацію, створюючи ілюзорні образи партнерів. Розробка модулів програми, спрямованих на медіа-усвідомленість у стосунках, є викликом сучасності.

5. Поглиблення гендерно-сенситивного підходу. Подальший аналіз може стосуватися специфіки прояву Аніми та Анімуса в небінарних гендерних ідентичностях та різних партнерських структурах. Це дозволить розширити теоретичну базу аналітичної психології, адаптуючи її до сучасних соціокультурних трансформацій поняття «маскулінності» та «фемінності».

6. Розробка спеціалізованих модулів для кризових станів. На базі отриманих результатів доцільно розробити окремі субмодулі програми для пар, що переживають гостру зраду або втрату довіри. У таких ситуаціях проєкції Аніми/Анімуса часто набувають «демонічних» рис, і процес деконструкції цих образів потребує специфічного інструментарію, інтегрованого з терапією травми.

Представлене дослідження є лише фундаментом для системної роботи над проблематикою ідеалізації в парі. Подальший рух у зазначених напрямках дозволить створити цілісну екосистему психологічної підтримки сучасної сім'ї, де усвідомленість та автономія стануть запорукою тривалої гармонії та психологічного здоров'я партнерів.

Висновки до розділу 3

Впровадження та апробація інтегративної програми «Розвиток усвідомленості та автономії у контексті партнерських взаємин» дозволили зробити наступні висновки:

1. Ефективність інтегративного підходу: Поєднання методів аналітичної психології (робота з архетипами) з когнітивно-поведінковими інструментами та практиками майндфулнес забезпечує поступову трансформацію сприйняття партнера. Статистично доведено зниження рівня проєкцій з 37,0 до 31,2 балів.

2. Підтвердження ролі Его-структури: Зростання показників автономії ($M = 27,8$) виступило ключовим чинником деідеалізації. Чим сильнішою є внутрішня опора особистості, тим меншою стає потреба в «екстерналізації» внутрішніх фігур Аніми/Анімуса на реального партнера.

3. Оптимізація стилю прихильності: Програма сприяла зниженню рівнів тривожності та уникання, що свідчить про зміцнення внутрішньої опори учасників та їхню здатність витримувати емоційну близькість без втрати автономії.

4. Гармонізація через усвідомленість: Розвиток навичок ідентифікації емоцій та застосування «паузи перед реакцією» дозволили учасникам перейти від афективного звинувачення партнера до конструктивного суб'єкт-суб'єктного діалогу.

5. Практична значущість: Розроблена програма є ефективним засобом профілактики розриву стосунків на етапі кризи розчарування і може бути рекомендована для використання у системі психологічної служби та центрах сімейного консультування.

Результати третього розділу підтверджують гіпотезу про те, що цілеспрямований розвиток автономії та емоційної усвідомленості є дієвим засобом корекції негативних наслідків ідеалізації та сприяє гармонізації партнерських взаємин на засадах зрілості та реалізму.

ВИСНОВОК

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне обґрунтування та емпіричне підтвердження впливу архетипічних проєкцій Аніми та Анімуса на динаміку романтичних стосунків дорослих. За результатами проведеного дослідження зроблено такі висновки:

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що архетипи Аніми та Анімуса виступають несвідомими матрицями, які визначають вибір партнера та наділяють його ідеалізованими рисами через механізм проєкції. Встановлено, що перехід від закоханості до зрілої близькості потребує відкликання цих проєкцій та визнання реальної особистості партнера.
2. Емпіричне дослідження виявило переважання ранніх стадій розвитку архетипів (Єва / Чоловік фізичної сили) у вибірці, що корелює з високим рівнем проєктивності та ідеалізації. Підтверджено зв'язок між типами прив'язаності та характером проєкцій: особи з тривожним стилем схильні до інтенсивної ідеалізації, тоді як уникаючий стиль активує негативні проєкції для підтримки дистанції.
3. Статистично доведено, що рівень проєктивності негативно пов'язаний із психологічною автономією ($r_s = -0,60$) та емоційною усвідомленістю. Це підтверджує тезу про те, що внутрішня опора особистості є головним фактором деідеалізації партнера.
4. Апробація корекційної програми «Розвиток усвідомленості та автономії у контексті партнерських взаємин» продемонструвала її ефективність. Після впровадження інтегративного підходу зафіксовано зниження рівня проєкцій (з 37,0 до 31,2 балів), зростання автономії (з 23,0 до 27,8 балів) та

оптимізацію стилів прив'язаності. Учасники відзначили якісну зміну сприйняття партнерів — від «носіїв функцій» до автономних суб'єктів.

Отже, гіпотезу дослідження підтверджено повністю: цілеспрямована робота над розвитком Его-структури та емоційної рефлексії є дієвим засобом подолання деструктивної ідеалізації та забезпечує гармонізацію стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Багрій Я. Т. Психоаналіз : навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 138 с.
3. Бек А. Т., Девіс Д. Д., Фріман А. Когнітивна психотерапія розладів особистості : навч. посіб. / пер. з англ. та ред. Я. І. Пізінцалі. Київ : Науковий світ, 2024. 500 с.
4. Болен Дж. Боги у кожному чоловіку : Архетипи, які керують життям чоловіків / пер. Є. Мирошніченко. Київ : Видавничий Дім «Софія», 2010. 320 с.
5. Болен Дж. Ш. Богині у кожній жінці : нова психологія жінки. Архетипи богинь / пер. з англ. Г. Бахтірової, О. Бахтірової. Київ : Видавничий Дім «Софія», 2010. 352 с.
6. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
7. Бріш К. Х. Терапія порушень прив'язаності : від теорії до практики / пер. з нім. С. І. Дубинської. Київ : Когіто-Центр, 2014. 320 с.
8. Буняк Н. А. Загальна психологія : лекції. Тернопіль : Вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
9. Вавринів О. С. Основи психологічного консультування : навч. посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 112 с.
10. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 968 с.

11. Васянович Г. П. Основи психології : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
12. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / пер. з англ. Т. Дзюби. Львів : Галицька видавнича спілка, 2021. 416 с.
13. Винославська О. В. Психологія користувачів інформаційно-комунікаційних технологій як новий напрям досліджень // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 2–3 (29). С. 6–14. DOI : <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.1> (дата звернення: 03.01.2026).
14. Гібсон Т. Прив'язаність : як налагодити відносини з тими, хто нам дорогий / пер. з англ. Київ : Сварог, 2023. 148 с.
15. Гордієнко-Митрофанова І. В., Гоголь Д. М. Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «Міжнародна наукова гільдія», 2022. 221 с.
16. Джонсон Р. А. Ми : глибинні аспекти романтичної любові / пер. з англ. В. К. Мершавки. Київ : Когіто-Центр, 2013. 318 с.
17. Джонсон Р. А. Як оволодіти своєю тіннію. Глибинні аспекти темної сторони психіки / пер. з англ. І. С. Петренка. Київ : КНТ, 2024. 94 с.
18. Джонсон С. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків / пер. з англ. С. С. Громової. Київ : Науковий Світ, 2023. 388 с.
19. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія. Вступ у спеціальність : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 256с.
20. Ерфорд Б. Т. 45 основних технік психологічного консультування : навч. посіб. / пер. з англ. та ред. Я. І. Пізінцалі. Київ : Науковий світ, 2024. 590 с.
21. Естес К. П. Жінки, що біжать з вовками. Архетип Дикої жінки у міфах та легендах/ пер. з англ. Н.Валевська. Київ : Yakaboo Publishing, 2019. 528с.
22. Загальна психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

23. Загальна психологія : підруч. для студентів вищ. навч. закл. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук, Т.М. Лисянська та ін. Київ : Либідь, 2005. 464 с.
24. Загальна психологія : семінар. та практ. заняття, метод. посіб. / уклад.: А. Я. Боднар, О. В. Яковенко, Т. В. Лемак ; НаУКМА. Київ : Дірект Лайн, 2019. 72 с.
25. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
26. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії: навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.
27. Консультативна психологія : підруч. / І. С. Булах, І. М. Бушай, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін, Ю. А. Алексєєва. Вінниця : Нілан, 2014. 484 с.
28. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції : Підготовка психолога-практика : навч. посіб. / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко, І. В., Євтушенко, І.М. Сергієнко, та ін. Київ : Вища шк., 2008. 342с.
29. Королович О. Він. Вона. Вони. Разом. Шлях від розуміння себе до побудови гармонійних стосунків. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 624 с.
30. Корольчук М. С. Психологія : Схеми, опорні конспекти, методики : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Ельга : Ніка-Центр, 2005. 320с.
31. Левін А., Геллер Р. Підходимо один одному. Як теорія прив'язаності допоможе створити гармонійні стосунки / пер. з англ. Т. С. Коляди. Київ : Сварог, 2024. 230 с.
32. Левін А., Геллер Р. Теорія прихильності. Як знайти і зберегти своє кохання. / пер. з англ. Хаєцька Н. Київ : BookChef, 2023. 304 с.

33. Магдисюк Л. І., Федоренко Р.П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
34. Максименко С. Д., В. О. Соловієнко. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : МАУП, 2000. 256 с.
35. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
36. Мацко Л. А., Прищак М. Д. Основи психології та педагогіки: навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2009. 158 с.
37. Мединська Ю.Я. Психоаналітичні есеї. Львів : Видавництво «Бона», 2021. 281 с.
38. Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно поведінкової терапії : робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхніх клієнтів. Київ : Науковий світ, 2022. 174 с.
39. Мікулінджер М., Шейвер Ф. Р. Прив'язаність у дорослих: структура, динаміка та зміни / пер. з англ. та ред. Я. І. Пізінцалі. Київ : Науковий світ, 2023. 810 с.
40. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
41. Мур Р., Жіллетт Д. Король, воїн, маг, коханець : новий погляд на архетипи зрілого чоловіка / пер. з англ. О. А. Кальницького. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 224 с.
42. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
43. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид., випр. Київ : Вища шк., 2004. 487 с.
44. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи : навч. посібник. Слов'янськ : ДДПУ, 2016. 111 с.

45. Основи загальної психології : навч. посіб. : у 2 т. / уклад.: О. В. Полозенко, Л. М. Омельченко, С. В. Яшник та ін. Київ : НУБіП, 2009. Т. 1. 322 с.
46. Основи психології : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Киричук, В. А. Роменець, В. О. Татенко та ін. 5-те вид. Київ : Либідь, 2002. 632с.
47. Основи психологічного консультування (лекційний курс) : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія» / уклад. Б. А. Якимчук, І. П. Якимчук. Умань : ПП Жовтий О. О., 2013. 204 с.
48. Панок В. Г., Чаплак Я. В. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
49. Погоріла О. М., Виноградов О. Г. Українськомовна адаптація методики The Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R) // Український психологічний журнал. 2024. № 2 (22). С. 97–112. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).6](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).6) (дата звернення: 03.01.2026).
50. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення у професію : навч. посіб. 3-тє вид., доповн. Київ : Каравела, 2012. 248 с.
51. Прищак М. Д., Гречановська О. В.. Психологія особистості : електронний навчальний посібник комбінованого (локального та мережного) використання. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с.
52. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С. Ю. Пащенко, Я. Г. Невідома / за ред. О. І. Власової. – Київ : ВПЦ “Київський університет”, 2015. 405 с.
53. Психологія емоцій та почуттів : підручник / О. М. Цільмак, Ю. І. Шмаленко, Н. Е. Мілорадова та ін. Одеса : Гельветика, 2024. 421 с.
54. Психологія : навч. посіб. / Т. В. Іванова, О. А. Кривопишина, П. І. Сахно та ін. Суми : СДУ, 2011. 331 с.

55. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / кол. авторів. Харків : Фоліо, 2012. 863 с.
56. Психологія сім'ї : підручник / В. М. Поліщук, Н. М. Ільїна, С. А. Поліщук та ін. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
57. Психологія сім'ї та шлюбу : таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник / уклад. О. М. Цільмак, В. О. Лефтеров. Одеса : НУ «ОЮА», 2020. 267 с.
58. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
59. Саленко О. Проекції Аніми й Анімуса в романтичних стосунках: механізми ідеалізації, розчарування та розвитку пари. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2026. № 1 (70). DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych>
60. Санд Ілсе. Страх близькості. Як перестати захищатися і почати любити. Київ : КНТ, 2024. 93 с.
61. Сватенкова Т. І. Тимошенко О. А. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 143 с.
62. Славіна Н.С. Психологічне консультування : навчально методичний посібник. Видання третє, перероблене та доповнене. Кам'янець Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. 180 с.
63. Татенко В.О. Сучасна психологія. Теоретично-методологічні проблеми : навч. посіб. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.
64. Тиховська Оксана. Українська народна чарівна казка : психоаналітичний аспект. Монографія. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 416 с.
65. Ткач Разіда. Юнгіанське подружнє консультування. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 176 с.

66. Фішер Г. Чому ми кохаємо : природа й хімія романтичних почуттів / пер. з англ. Н. Хаєцької. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.
67. Фон Франц М.-Л. Анімус і аніма в чарівних казках. Кішка : казка про відродження жіночності / пер. з англ. С. О. Зубченко. Київ : Академічний проєкт, 2023. 335 с.
68. Холліс Дж. Перевал у середині шляху : як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя / пер. з англ. І. С. Щепанюк. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.
69. Холліс Дж. Під тінню Сатурна : чоловічі психічні травми та їхнє зцілення / пер. з англ. І. С. Щепанюк. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 272 с.
70. Холліс Дж. Проєкт «Едем» : у пошуках чарівного Іншого / пер. з англ. І. С. Щепанюк. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 276 с.
71. Холліс Дж. Слідами богів : роль міфу в сучасному житті / пер. з англ. І. Щепанюк. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 328 с.
72. Хомич Г. О. Ткач Р. М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 152 с.
73. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
74. Чумак О.О., Товстуха О.М. Психодіагностика : навчально-методичний посібник. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 121 с.
75. Юнг К. Г. Аналітична психологія / пер. з нім. Л. М. Овчаренко. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 250 с.
76. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. К. Котюк. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.

77. Юнг К. Г. Архетип і символ / пер. В. Немец. Київ : Центр навчальної літератури, 2024. 436 с.
78. Юнг К. Г. Динаміка несвідомого. Київ : Видавництво Центр навчальної літератури, 2024. 640 с.
79. Юнг К. Г. Нерозкрита самість. Київ : Видавництво Центр навчальної літератури, 2024. 150 с.
80. Юнг К. Г. Проблеми душі нашого часу. Київ : Видавництво Центр навчальної літератури, 2024. 304 с.
81. Юнг К. Г. Психологія несвідомого. Київ : Видавництво Центр навчальної літератури, 2022. 404 с.
82. Юнг К. Г. Психологія перенесення. Київ : Видавництво Центр навчальної літератури, 2022 р. 232 с.
83. Юнг К. Г. Психологія та алхімія. Київ : Видавництво Центр навчальної літератури, 2024 р. 476 с.
84. Юнг К. Г. Реальне і надреальне. Київ : Видавництво Центр навчальної літератури, 2024 р. 270 с.
85. Юнг К. Г. Символічне життя. Тавістокські лекції про теорію та практику аналітичної психології. Київ : Видавництво Центр навчальної літератури, 2024 р. 314 с.
86. Юнг К. Г. Структура і динаміка психічного. Київ : Видавництво Центр навчальної літератури, 2022 р. 574 с.
87. Юнг К. Г. Aion: нариси щодо символіки самості. Пер. з нім. К. Котюк. Львів : Астролябія, 2025. 432 с.
88. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ : Вища шк., 2004. 679 с.
89. Яцина О. Ф. Основи психотерапії : практикум. Навчально-методичний посібник. Ужгород : УНУ, 2021. 80 с.
90. Bowlby John. Attachment: Second Edition. New York : Basic Books, 1983 (2nd ed). 464 p.

91. Jung E. Animus and Anima: Two Essays. Putnam, CT : Spring Publications, 2022. 98 p.
92. Mangold M. Partners in Love/War: An Explorative Study of Ukrainian Soldiers' Lived Experiences of Being in a Romantic Relationship in the Russo-Ukrainian War // Armed Forces & Society. 2025. Vol. 51(4), P. 1051–1076. DOI: 10.1177/0095327X241260660 (date of access: March 1, 2026)
93. Marie-Louise von Franz. Projection and Re-Collection in Jungian Psychology: Reflections of the Soul. La Salle, IL : Open Court, 1980. 253 p.
94. Sanford John A. The Invisible Partners: how the male and female in each of us affects our relationships. New York : Paulist Press, 1980. 139 p.

ДОДАТОК А

Інструкція для респондентів та питання «Шкали стадії розвитку Аніми та Анімуса»

Інструкція для респондента: Вам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає Вашому типовому досвіду у романтичних стосунках. Будь ласка, відповідайте максимально щиро, спираючись на власні переживання та спостереження. Важливо розуміти, що немає правильних чи неправильних відповідей — ми досліджуємо тенденції у сприйнятті партнера.

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта:

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — скоріше не згоден(на)
- 3 — важко відповісти
- 4 — скоріше згоден(на)
- 5 — повністю згоден(на)

Зверніть увагу: Ви заповнюєте версію шкали відповідно до Вашої статі: чоловіки — версія Аніми, жінки — версія Анімуса.

Усі Ваші відповіді залишаються анонімними та використовуються виключно для наукового аналізу.

Версія Аніми (для чоловіків)

Стадія 1. Єва

1. Я ціную у партнерці передусім турботу та здатність створювати відчуття дому.
2. Мені важливо відчувати фізичну близькість і комфорт у стосунках.
3. Я очікую, що партнерка буде емоційною підтримкою у складні моменти.
4. Відсутність тепла та прийняття може впливати на моє емоційне благополуччя.

Стадія 2. Єлена

5. Мене приваблює образ виняткової, особливої жінки.
6. Закоханість для мене пов'язана з емоційним піднесенням.
7. Я схильний ідеалізувати кохану людину.
8. Розчарування у партнерці відчувається як втрата магії стосунків.

Стадія 3. Марія

9. Я ціную моральні якості та внутрішню чистоту партнерки.
10. Мені важливо, щоб стосунки відповідали моїм етичним принципам.
11. Я прагну поваги та духовної близькості.
12. Вульгарність або маніпуляція можуть викликати відторгнення.

Стадія 4. Софія

13. Я сприймаю партнерку як автономну, рівну особистість.
14. Я можу поєднувати любов, сексуальність та духовність без внутрішнього конфлікту.
15. Я усвідомлюю власні проєкції у стосунках.
16. Стосунки допомагають мені краще розуміти себе та власні потреби.

Версія Анімуса (для жінок)

Стадія 1. Чоловік фізичної сили

1. Я відчуваю потяг до рішучого, активного партнера.
2. Мені важливо, щоб чоловік вмів діяти та захищати.
3. Я почуваюся спокійніше поруч із партнером, який проявляє ініціативу.
4. Пасивність партнера може впливати на моє відчуття безпеки.

Стадія 2. Чоловік дії

5. Мене приваблює чоловік із яскравими ідеями та переконаннями.
6. Я ціную здатність партнера надихати та мотивувати.
7. Я схильна захоплюватися інтелектом і харизмою партнера.
8. Слова та переконання партнера впливають на мій емоційний стан.

Стадія 3. Чоловік слова

9. Для мене важливі надійність і відповідальність партнера.
10. Я ціную чіткі межі та життєві принципи у стосунках.
11. Мені важливо відчувати стабільність та передбачуваність у партнерстві.
12. Я поважаю авторитет, заснований на досвіді, а не на силі чи контролі.

Стадія 4. Чоловік сенсу

13. Я сприймаю партнера як рівного суб'єкта діалогу.
14. Я здатна мислити самостійно, не покладаючись на його оцінки.
15. Я усвідомлюю власні внутрішні конфлікти у стосунках.
16. Стосунки сприяють моєму усвідомленню та особистісному розвитку.

ДОДАТОК Б

Авторська «Шкала рівень проєкцій та ідеалізації партнера»**Інструкція для респондента.**

Шановний(а) респонденте(ко), Ви берете участь у дослідженні психологічних аспектів романтичних стосунків. Метою цієї анкети є оцінка того, як можуть проявлятися тенденції до проєкцій і ідеалізації партнера у Ваших стосунках.

Просимо Вас:

1. Прочитати кожне твердження уважно.
2. Визначити, наскільки воно відповідає Вашому типовому переживанню у романтичних стосунках.
3. Відповідати щиро та спиратися на власний досвід, а не на загальні уявлення чи бажані відповіді.

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою:

Бал значення

1 - повністю не згоден(на)

Бал значення

- 2 - скоріше не згоден(на)
- 3 - важко відповісти / нейтрально
- 4 - скоріше згоден(на)
- 5 - повністю згоден(на)

Пояснення щодо заповнення Всі твердження оцінюються окремо. Не існує правильних чи неправильних відповідей. Важливо відобразити ваш реальний досвід. Заповнення анкети займає приблизно 5–7 хвилин. Результати будуть використані в анонімній та узагальненій формі для наукового аналізу.

Питання анкети

Компонент 1. Ідеалізація партнера

1. На початку стосунків я сприймав(ла) партнера значно кращим, ніж він є насправді.
2. Я часто очікую від партнера поведінки, яка не відповідає його реальним можливостям.
3. Я схильний(на) приписувати партнеру якості, яких у нього фактично немає.

Компонент 2. Розрив між очікуваннями та реальністю

4. Я часто помічаю, що моя уява про партнера не збігається з його реальною поведінкою у стосунках.
5. Розчарування у партнері я переживаю як серйозну внутрішню кризу.
6. З часом я усвідомлюю, що мої очікування від партнера були завищеними або нереалістичними.

Компонент 3. Інтенсивність переживання розчарування

7. Коли партнер не відповідає моїм очікуванням, я переживаю сильне емоційне напруження або внутрішній спад.
8. Мені складно заспокоїтися, якщо партнер не дає мені бажаної уваги або підтримки.
9. Я очікую, що партнер має інтуїтивно розуміти мої потреби та почуття.

Компонент 4. Емоційна залежність і перенесення відповідальності

10. Я схильний(на) звинувачувати партнера у власному поганому настрої.
11. Мені здається, що саме партнер відповідальний за моє відчуття щастя у стосунках.
12. Я рідко замислююся над тим, що мої очікування можуть бути моїми власними проєкціями.

ДОДАТОК В

Авторська «Шкала емоційна усвідомленість у романтичних стосунках»

Інструкція для респондента

Шановний(а) респонденте(ко), Вам пропонується оцінити твердження, що стосуються Вашого типового емоційного досвіду у романтичних стосунках.

Просимо Вас уважно прочитати кожне твердження та визначити, наскільки воно відповідає Вашому звичайному переживанню у взаємодії з партнером. Відповідайте щиро, спираючись на власний досвід.

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою:

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — скоріше не згоден(на)

3 — важко відповісти / нейтрально

4 — скоріше згоден(на)

5 — повністю згоден(на)

Твердження шкали

1. Я зазвичай добре усвідомлюю, які саме емоції переживаю у взаємодії з партнером.
2. Я можу розрізняти свої емоційні стани (наприклад, злість, сум, образу), а не переживати їх як єдину напругу.
3. У конфліктних ситуаціях я здатний(на) усвідомлювати власні почуття, а не лише автоматично реагувати.
4. Я можу словами описати партнеру свої емоційні переживання.
5. Мені вдається говорити про свої почуття без звинувачення партнера.
6. Я усвідомлюю, що відповідальність за мої емоції належить мені, навіть якщо вони виникають у стосунках.
7. Я здатний(на) залишатися в емоційному контакті з партнером, не втрачаючи відчуття власного Я.
8. Я помічаю момент, коли починаю приписувати партнеру власні емоційні переживання.

ДОДАТОК Г

Авторська «Шкала автономія в романтичних стосунках»**Інструкція для респондента**

Шановний(а) респонденте(ко), Вам пропонується оцінити твердження, що стосуються Вашого типового досвіду у романтичних стосунках.

Просимо Вас уважно прочитати кожне твердження та визначити, наскільки воно відповідає Вашому звичайному переживанню у взаємодії з партнером. Відповідайте щиро, спираючись на власний досвід.

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою:

- 1 — повністю не згоден(на)
- 2 — скоріше не згоден(на)

3 — важко відповісти / нейтрально

4 — скоріше згоден(на)

5 — повністю згоден(на)

Твердження шкали

1. Я здатний(на) приймати важливі життєві рішення незалежно від думки партнера.
2. У стосунках я зберігаю власні інтереси, цілі та захоплення.
3. Я можу відстоювати свої особисті межі, не відчуваючи провини перед партнером.
4. Мій психологічний добробут і життєва реалізація не залежать повністю від романтичних стосунків.
5. Я відчуваю себе автором(кою) власного життя, навіть перебуваючи у близьких стосунках.
6. Я здатний(на) брати відповідальність за свої емоційні стани, не перекладаючи її на партнера.
7. Мені вдається поєднувати близькість із партнером та потребу в особистому просторі.
8. Я не втрачаю відчуття власного Я у стосунках, навіть у періоди емоційної напруги.

ДОДАТОК Д

**Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR-R) (Адаптація О. М.
Погорілої, О. Г. Виноградова, 2024)**

Інструкція для респондента

Шановний(а) респонденте(ко), Вам пропонується оцінити твердження, що стосуються Вашого типового досвіду у романтичних стосунках.

Просимо Вас уважно прочитати кожне твердження та визначити, наскільки воно відповідає Вашому звичайному переживанню у взаємодії з партнером. Відповідайте щиро, спираючись на власний досвід.

Оцініть, наскільки Ви погоджуєтеся або не погоджуєтеся із запропонованими твердженнями за 7-бальною шкалою, де 1 — повністю не

погоджуюся, а 7 — повністю погоджуюся. Відповідайте щиро, спираючись на Ваші відчуття у поточних або минулих значущих стосунках.

Перелік тверджень:

1. Мені не страшно емоційно зближуватися з моїм партнером.
2. Я почуваюся комфортно поруч із моїм партнером.
3. Мені легко почати обговорювати проблеми з партнером.
4. Я думаю, що мій партнер мене розуміє.
5. Мені здається, що партнер не настільки емоційно близький зі мною, наскільки я цього хочу.
6. Мені легко виражати свою любов до партнера.
7. Я переживаю, що партнер не піклуватиметься про мене так само сильно, як я про нього.
8. Я легко зближуюсь із партнером.
9. Я боюся, що коли партнер більше дізнається про мене, я можу не виправдати його очікування, і це призведе до краху в стосунках.
10. Мені некомфортно, коли партнер хоче більшої емоційної близькості в стосунках.
11. Мені важко відкриватися партнеру.
12. Мені не важко попросити свого партнера про підтримку.
13. Інколи я сумніваюсь, чи дійсно я заслуговую любові свого партнера.
14. Я рідко думаю про те, що партнер може завершити стосунки зі мною.
15. Я часто думаю про те, чи дійсно партнер любить мене.
16. Я можу розповісти партнеру майже про все.
17. Мені легко покластися на партнера.
18. Я боюся втратити свої романтичні стосунки з партнером.
19. Я зазвичай не показую партнеру, що відчуваю глибоко всередині.
20. Я переживаю, що мого партнера може привабити хтось інший.
21. Мені важко довірити якусь справу партнеру.

22. Я думаю, що мій бажаний рівень близькості у стосунках завищений, і може навпаки віддаляти партнера.

23. Коли я демонструю свої почуття партнеру, я боюсь, що він не відчуває те саме щодо до мене.

24. Мене лякає, коли партнер хоче ближчих стосунків.

25. Я зазвичай обговорюю з партнером те, що мене турбує.

26. Я спокійно можу покластися на партнера.

27. Іноді мені здається, що почуття мого партнера починають слабшати.

28. Я переживаю за те, чи задоволений партнер мною як другою половинкою.

29. Я часто думаю про те, що партнер не захоче бути зі мною.

30. Мені здається, що партнер звертає на мене увагу тільки тоді, коли я зроблю перший крок.

31. Мені хочеться, щоб почуття партнера до мене були сильними і залишались такими.

32. Мене рідко бентежать думки про те, що партнер може мене не прийняти.

33. Коли я відчуваю, що стосунки стають дуже близькими, я віддаляюся від партнера.

34. Я переживаю, що партнер може мене розлюбити.

35. Мене засмучує, що я не отримую ту любов і підтримку, якої очікую від партнера.

36. Я легко можу ділитися особистими думками та почуттями з партнером.

ДОДАТОК Е

**Алгоритм обробки та інтерпретації результатів ECR-R
(за ієрархічною чотирифакторною моделлю)**

Для отримання валідних результатів на українській вибірці використовується скорочений перелік із 19 пунктів, які мають найвищі факторні навантаження. Решта 17 пунктів є допоміжними і до розрахунку не включаються.

КРОК 1. Перекодування зворотних тверджень (Інверсія балів)

Перед підрахунком балів необхідно змінити значення відповідей для пунктів, що мають від'ємне спрямування. Це робиться за принципом: 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.

- У шкалі Тривожності: інверсії підлягає пункт № 32.
- У шкалі Уникання: інверсії підлягають пункти № 10, 24, 33.

КРОК 2. Розрахунок інтегральних показників за шкалами

Показники обчислюються як середнє арифметичне відповідей (з урахуванням інверсії) за відповідними групами питань.

1. Шкала «Тривожність» -11 пунктів:

- Субфактор «Очікування емоційної віддачі»: № 5, 7, 22, 30, 35.
- Субфактор «Боязнь розриву стосунків»: № 18, 20, 28, 29, 32, 34.

2. Шкала «Уникання» - 8 пунктів:

- Субфактор «Інтеракція»: № 3, 16, 25, 36.
- Субфактор «Інтимність»: № 8, 10, 24, 33.

КРОК 3. Визначення рівнів вираженості ознак

Для кожного показника визначається рівень за наступною шкалою:

- Низький рівень: середній бал до 3,5.
- Середній рівень: середній бал від 3,5 до 4,5.
- Високий рівень: середній бал понад 4,5.

КРОК 4. Типологізація стилів прив'язаності (9 варіантів)

На основі комбінації рівнів обох шкал ідентифікується стиль прив'язаності респондента:

№	Тривожність	Уникання	Назва стилю / Профілю
1	Низька	Низьке	Надійний стиль
2	Висока	Низьке	Тривожний стиль
3	Низька	Високе	Зневажливо-уникаючий стиль
4	Висока	Високе	Погрозувально-уникаючий стиль
5	Низька	Середнє	Межа між надійним та зневажливо-уникаючим
6	Середня	Низьке	Межа між надійним та тривожним
7	Середня	Високе	Межа між зневажливо-уникаючим та погрозувально-уникаючим
8	Висока	Середнє	Межа між тривожним та погрозувально-уникаючим
9	Середня	Середня	«Золота середина» (перетин усіх чотирьох)

			стилів)
--	--	--	---------

КРОК 5. Типологія стилів прив'язаності згідно з адаптованою версією ECR-R. Унікальною особливістю використаної україномовної адаптації методики ECR-R є відхід від жорсткої чотирьохполюсної моделі на користь більш гнучкої структури. Завдяки врахуванню середніх значень (діапазон 3,5–4,5 балів), методика дозволяє умовно диференціювати дев'ять варіантів профілів прив'язаності, що дає змогу ідентифікувати як чисті, так і перехідні патерни поведінки.

Базові (основні) стилі прив'язаності Ці типи формуються при поєднанні полярних значень (низьких або високих) за шкалами тривожності та уникання:

Надійний стиль (Secure Attachment)

Комбінація: Низька тривожність, низьке уникання.

Характеристика: Респонденти з цим стилем мають позитивну самооцінку та позитивне сприйняття партнера. Їм комфортно у близькості, вони не бояться самотності та не залежать від схвалення ззовні. Стосунки будуються на відкритості, довірі та взаємній підтримці. У конфліктних ситуаціях такі особи не бояться втратити стосунки, оскільки впевнені у власній цінності.

Тривожний стиль (Preoccupied Attachment)

Комбінація: Висока тривожність, низьке уникання.

Характеристика: Особистість прагне надмірної близькості, часто порушуючи особисті кордони партнера («злиття»). Характерною є надзвичайна чутливість до настроїв партнера, страх самотності та постійний пошук підтверджень любові. Притаманні ревності, сумніви у собі та схильність до контролю партнера через очікування зради.

Зневажливо-уникаючий стиль (Dismissing-Avoidant Attachment)

Комбінація: Низька тривожність, високе уникання.

Характеристика: Домінуючою цінністю є незалежність та самодостатність, часто за рахунок знецінення значущості близьких стосунків. Респонденти описують себе як таких, що не потребують інших («мені ніхто не потрібен»),

вони емоційно відсторонені, приховують почуття та схильні уникати глибокої прив'язаності, зводячи «особисті стіни».

Погрозувально-уникаючий стиль (Fearful-Avoidant Attachment)

Комбінація: Висока тривожність, високе уникання.

Характеристика: Найбільш суперечливий тип: особа хоче близькості, але водночас боїться її через страх болю та відторгнення. Характеризується низькою самооцінкою, недовірою до партнера та очікуванням неминучого розриву. Поведінка часто є збентеженою, замкнутою, з поганою регуляцією емоцій, що може провокувати реальне відторгнення з боку партнера (ефект «самоздійснюваного пророцтва»).

Проміжні (перехідні) стилі прив'язаності

Ці типи діагностуються, коли хоча б одна зі шкал має середні показники (3,5–4,5 бали), що вказує на змішані характеристики:

На межі між надійним та зневажливо-уникаючим стилями

Комбінація: Низька тривожність, середнє уникання.

Характеристика: Особа має високу самооцінку та відчувається комфортно як у стосунках, так і на самоті. Вона здатна говорити про почуття, але зберігає певну дистанцію і не поспішає зі зближенням. Відсутній страх втрати стосунків, оскільки є впевненість у можливості знайти альтернативу.

На межі між надійним та тривожним стилями

Комбінація: Середня тривожність, низьке уникання.

Характеристика: Респондент відкритий, щирий, легко покладається на партнера і прагне піклуватися про нього. Проте, на відміну від цілком надійного типу, періодично виникають хвилювання щодо прийняття партнером та сумніви у власній значущості.

На межі між зневажливо-уникаючим та погрозувально-уникаючим стилями

Комбінація: Середня тривожність, високе уникання.

Характеристика: У стосунках переважає холодність та емоційна віддаленість. Особам важко ділитися думками, вони почуваються некомфортно в стані залежності від інших і при спробах зближення схильні «будувати захисні стіни» та відступати.

На межі між тривожним та погрожувально-уникаючим стилями

Комбінація: Висока тривожність, середнє уникання.

Характеристика: Виражена невпевненість у собі, що призводить до постійного пошуку підтверджень любові. Недовіра може трансформуватися у підозрілість та пошук доказів невірності. Присутні нав'язливі ідеї про те, що партнер покине, і страх не витримати самотності.

«Золота середина» (Перетин чотирьох стилів)

Комбінація: Середня тривожність, середнє уникання.

Характеристика: Цей тип знаходиться в центрі координатної сітки прив'язаності. Поведінка таких осіб може ситуативно змінюватися, поєднуючи помірні прояви різних патернів. Для гармонізації стосунків їм рекомендовано працювати над підвищенням самооцінки та розвитком довіри.

ДОДАТОК Ж

Програма розвитку усвідомленості та автономії у контексті партнерських взаємин

ЗАНЯТТЯ 1

Розвиток емоційної усвідомленості як передумова зниження проєктивних механізмів у романтичних стосунках

Мета заняття: розвиток емоційної усвідомленості, здатності до диференціації власних емоційних станів та формування навичок їх регуляції як передумови зниження інтенсивності проєктивних механізмів у сприйманні романтичного партнера.

Завдання заняття:

- сформувати уявлення про емоції як психофізіологічний процес і їх функції у регуляції поведінки;

- розвинути здатність розрізняти базові та складні емоції;
- навчити диференціювати емоції, когнітивні інтерпретації та тілесні відчуття;
- сформувати навички усвідомлення зв'язку між емоцією, потребою та поведінковою реакцією;
- знизити рівень автоматизму в емоційному реагуванні;
- підготувати учасників до подальшої роботи з проєктивними механізмами (зокрема проєкціями аніми та анімуса) у романтичних стосунках.

Обґрунтування заняття в структурі програми

Розвиток емоційної усвідомленості є базовим етапом психокорекційної роботи, спрямованої на зниження ідеалізації партнера. Недостатня здатність до розпізнавання та диференціації власних емоцій часто призводить до їх зовнішньої атрибуції, що проявляється у формі проєкції внутрішніх переживань, очікувань і неусвідомлених аспектів особистості на романтичного партнера. У контексті юнгіанської парадигми це може проявлятися як проєкція архетипічних образів аніми або анімуса, що лежить в основі процесів ідеалізації та подальшого розчарування.

Формування навичок емоційної усвідомленості дозволяє зменшити недиференційованість внутрішнього досвіду, підвищити рівень саморефлексії та сприяє переходу від автоматичних проєктивних реакцій до більш усвідомленого сприймання партнера як окремого суб'єкта.

Форма проведення: групове заняття з елементами психоедукації та практичної роботи.

Тривалість: 90 хвилин.

Методи роботи: психоедукація, інтегративні вправи (КПТ, гештальт-підхід, майндфулнес, емоційно-фокусована терапія), групове обговорення, рефлексія.

Методологічні засади заняття. Заняття реалізується в межах інтегративного підходу, який поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії

(ідентифікація автоматичних думок і когнітивних викривлень), емоційно-фокусованої терапії (усвідомлення та диференціація емоцій), гештальт-підходу (робота з інтроєктами та розширення усвідомлення досвіду «тут-і-зараз») та майндфулнес-підходу (розвиток безоціночного спостереження за внутрішніми станами). Інтеграція зазначених підходів зумовлена необхідністю роботи з різними рівнями психічного функціонування (когнітивним, емоційним і тілесним), що забезпечує більш цілісний вплив на механізми проєкції.

Матеріали: папір, ручки, роздаткові бланки для вправ.

Теоретичний блок (психоедукація)

Поняття емоцій та їх функції

Емоції розглядаються як складний психофізіологічний процес, який виконує орієнтаційну, регуляторну та комунікативну функції. Вони забезпечують швидку оцінку значущості подій, мобілізацію ресурсів організму та формування поведінкових реакцій. Через емоції людина отримує інформацію про власні потреби, межі та ставлення до ситуації.

У психологічній науці розрізняють базові (первинні) та складні (вторинні) емоції. Базові емоції мають біологічно зумовлений характер, є універсальними та супроводжуються відносно типовими фізіологічними реакціями. До них, зокрема, належать страх, гнів, сум, радість, відраза та здивування (за класифікацією П. Екмана). Складні емоції формуються в процесі соціалізації та передбачають когнітивну інтерпретацію ситуації (наприклад, сором, провина, заздрість, образа, гордість).

Психофізіологічні механізми емоцій

Емоційна реакція включає взаємодію декількох рівнів: нейрофізіологічного, тілесного та когнітивного. Значущість стимулу первинно обробляється підкірковими структурами мозку, після чого активуються вегетативні та ендокринні реакції (зміни серцевого ритму, дихання, м'язового тону тощо). Надалі залучаються коркові структури, що забезпечують усвідомлення, вербалізацію та інтерпретацію емоційного стану.

Таким чином, емоція передбачає одночасну наявність тілесних відчуттів, суб'єктивного переживання та когнітивної оцінки, що робить її цілісним процесом.

Диференціація емоцій і думок

Важливим аспектом емоційної усвідомленості є здатність розрізняти емоції та когнітивні інтерпретації. Емоція є безпосереднім переживанням (наприклад, «я відчуваю тривогу»), тоді як думка є інтерпретацією або поясненням («зі мною щось не так», «мене не цінують»). Змішування цих процесів призводить до посилення дистресу та формування неадаптивних реакцій.

У контексті романтичних стосунків це може проявлятися як приписування партнеру якостей або намірів, що фактично є проєкцією власних внутрішніх станів.

Причини зниження емоційної усвідомленості

Недостатня здатність до розпізнавання емоцій може бути зумовлена:

- соціалізаційними заборонами на вираження певних емоцій;
- досвідом хронічного стресу;
- відсутністю сформованих навичок емоційної рефлексії;
- тенденцією до когнітивізації переживань.

У таких умовах людина може втрачати контакт із власними переживаннями, що підвищує ймовірність їх зовнішньої атрибуції.

Емоційна усвідомленість і проєктивні механізми

Низький рівень емоційної диференціації пов'язаний із підвищеною схильністю до проєкції, оскільки недиференційовані внутрішні стани легше приписуються зовнішнім об'єктам. У романтичних стосунках це може проявлятися як ідеалізація партнера, коли власні потреби, очікування та неусвідомлені аспекти особистості (зокрема архетипічні образи аніми/анімуса) приписуються іншій людині.

Розвиток емоційної усвідомленості сприяє інтеграції внутрішнього досвіду та зменшує потребу у проєктивному спотворенні реальності.

Емоції та психофізіологічна регуляція

Хронічне пригнічення емоцій може супроводжуватися підвищеною активацією стресових систем організму та зростанням психофізіологічної напруги. За відсутності усвідомленої регуляції це може сприяти формуванню соматичних симптомів та зниженню адаптаційних ресурсів.

Усвідомлення, прийняття та регуляція емоцій розглядаються як важливі механізми підтримання психічної та фізіологічної рівноваги.

Практичний блок

Вправа 1. Усвідомлення та регуляція емоцій (інтегративний підхід).

Вправа базується на принципах емоційної регуляції в межах когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес-підходу, а також узгоджується з уявленнями емоційно-фокусованої терапії про первинні та вторинні емоції.

Мета: розвиток навичок ідентифікації, диференціації та регуляції емоцій.

Хід виконання:

Вправа реалізується як послідовний процес, спрямований на поетапне усвідомлення емоційного досвіду — від тілесного рівня до когнітивного осмислення та поведінкової регуляції.

1. Фокусування уваги на тілесних відчуттях.

На початковому етапі учасникам пропонується спрямувати увагу на власний внутрішній стан, зосередившись на тілесних відчуттях у режимі «тут-і-зараз». Для цього використовується коротка інструкція на тілесне сканування: учасник відслідковує зони напруження, тепло, холод, стискання, пульсацію, зміни дихання або серцебиття. Акцент робиться на безоціночному спостереженні за тілесними сигналами без спроб їх змінити. Даний етап дозволяє актуалізувати емоційний досвід на до-когнітивному рівні та підвищує чутливість до внутрішніх станів.

2. Вербалізація емоційного стану. Після встановлення контакту з тілесними відчуттями учаснику пропонується визначити та назвати емоцію, яка відповідає пережитому стану. Рекомендується використовувати максимально конкретні емоційні позначення (наприклад: «роздратування», «тривога», «сум», «сором»), уникаючи узагальнених або когнітивних формулювань («мені погано», «все дратує»). У разі труднощів допускається використання списків емоцій або допоміжних запитань («це більше про страх чи про злість?»). Вербалізація сприяє зниженню інтенсивності емоційної реакції та підвищує рівень її усвідомлення.

3. Визначення ситуаційного контексту (тригера). На цьому етапі учасник аналізує ситуацію, в якій виникла емоція. Важливо описати її максимально конкретно, відокремлюючи факти від інтерпретацій. Фокус ставиться на запитаннях: «Що саме відбулося?», «Хто був залучений?», «Яка подія передувала емоції?». Окремо акцентується відмінність між подією та її суб'єктивним тлумаченням, що дозволяє знизити рівень когнітивних викривлень і підвищити точність самоспостереження.

4. Аналіз зв'язку між емоцією та потребою. Учаснику пропонується визначити, яку саме психологічну потребу сигналізує дана емоція. З цією метою використовуються уточнюючі запитання: «Чого мені не вистачає в цій ситуації?», «Що було для мене важливим?», «Яка моя межа могла бути порушена?». Наприклад, гнів може вказувати на потребу в захисті меж, тривога — на потребу в безпеці, сум — на переживання втрати або значущості стосунків. Цей етап є ключовим для переходу від емоційної реакції до усвідомлення внутрішніх детермінант переживання.

5. Усвідомлення когнітивних інтерпретацій. Додатково учаснику пропонується звернути увагу на думки, які супроводжують емоцію, та оцінити їх вплив на інтенсивність переживання. Це дозволяє виявити автоматичні когнітивні схеми (наприклад, узагальнення, персоналізацію, катастрофізацію), що можуть підсилювати емоційну реакцію. Особлива увага приділяється

випадкам, коли інтерпретації пов'язані з приписуванням партнеру певних якостей або намірів, що може свідчити про проєктивні механізми.

6. Усвідомлення можливих поведінкових реакцій. На завершальному етапі учасник аналізує, яку поведінкову реакцію викликає дана емоція (наприклад, уникнення, агресія, замикання, надмірне пристосування) та які альтернативні, більш адаптивні способи реагування можливі з урахуванням усвідомленої потреби. Акцент робиться на переході від імпульсивного реагування до усвідомленого вибору дії.

Терапевтичний механізм: актуалізація процесів емоційної диференціації; зниження інтенсивності афективних реакцій через вербалізацію; формування зв'язку між емоційним переживанням та базовими психологічними потребами; зменшення автоматизму реагування.

Дебрифінг:

- Яку емоцію було найскладніше визначити?
- Чи вдалося відокремити емоцію від думки?
- Як це може проявлятися у стосунках із партнером?
- Чи були помічені тенденції до приписування партнеру власних станів?

Вправа 2. «Щоденник емоційного циклу» (інтегративний підхід)

Вправа структурно відповідає класичним протоколам когнітивно-поведінкової терапії (модель «ситуація — думки — емоції — поведінка») та доповнюється елементами емоційної усвідомленості.

Мета: формування навичок системної емоційної рефлексії, усвідомлення зв'язку між емоціями, думками, тілесними реакціями та поведінкою, а також зниження автоматизму емоційного реагування.

Хід виконання: вправа виконується індивідуально протягом міжсесійного періоду та передбачає регулярну фіксацію емоційного досвіду у структурованому форматі.

1. Опис ситуації (фактологічний рівень). Учаснику пропонується зафіксувати конкретну ситуацію, яка викликала емоційну реакцію. Важливо описувати подію максимально об'єктивно, без інтерпретацій і оцінок (наприклад: «партнер не відповів на повідомлення протягом кількох годин», а не «партнер мене ігнорує»). Цей етап спрямований на розвиток здатності відокремлювати факти від суб'єктивних висновків.

2. Ідентифікація емоції. Далі учасник визначає, яку саме емоцію він переживає, та оцінює її інтенсивність (наприклад, за шкалою від 0 до 10). За необхідності допускається фіксація декількох емоцій одночасно. Це сприяє розвитку емоційної диференціації та точності самоспостереження.

3. Фіксація тілесних відчуттів. Учасник описує тілесні прояви, що супроводжують емоцію (напруження в тілі, зміни дихання, серцебиття, відчуття стискання, тепла тощо). Цей компонент дозволяє інтегрувати тілесний рівень у процес усвідомлення емоцій та підвищує чутливість до ранніх сигналів емоційної реакції.

4. Виявлення автоматичних думок. На цьому етапі учасник фіксує думки, які виникають у відповідь на ситуацію. Особлива увага приділяється спонтанним, автоматичним інтерпретаціям, які можуть підсилювати емоційний стан (наприклад: «мене не цінують», «я не важливий/важлива»). Це дозволяє виявити когнітивні схеми та викривлення, що впливають на переживання.

5. Визначення потреби. Учасник аналізує, яку потребу сигналізує емоція (наприклад, потреба в безпеці, увазі, визнанні, підтримці, автономії). Цей етап є ключовим для переходу від реактивного переживання до усвідомленого розуміння внутрішніх процесів.

6. Аналіз поведінкової реакції. Фіксується фактична поведінка у відповідь на емоцію (уникнення, конфлікт, замикання, надмірна адаптація тощо), а також розглядаються альтернативні способи реагування, які могли б більш адекватно відповідати усвідомленій потребі.

7. Рефлексія щодо проєктивних механізмів. Додатково учаснику пропонується проаналізувати, чи була схильність пояснювати власний стан через поведінку партнера або приписувати йому певні наміри чи якості. Це сприяє усвідомленню проєктивних процесів у міжособистісному сприйманні.

Терапевтичний механізм: формування навичок когнітивно-емоційної рефлексії; виявлення та усвідомлення повторюваних патернів реагування; зниження автоматизму емоційних реакцій; зменшення тенденції до проєктивної інтерпретації поведінки партнера.

Дебрифінг:

- Чи повторюються певні емоційні реакції?
- Які думки найчастіше супроводжують емоції?
- Чи виникає тенденція пояснювати емоції через поведінку партнера?

Вправа 3. «Карта дозволених і заборонених емоцій» (гештальт-підхід)

Вправа спирається на концепцію інтроєктив у гештальт-підході та узгоджується з психодинамічним уявленням про витіснення емоцій як передумову проєктивних процесів.

Мета: усвідомлення інтроєктованих установок щодо емоцій, розширення діапазону прийнятних переживань та зниження витіснення емоцій, що можуть проявлятися через проєкцію.

Хід виконання: Вправа виконується індивідуально з подальшим обговоренням у групі.

1. Первинна диференціація емоцій. Учаснику пропонується розділити аркуш на дві частини та записати емоції, які суб'єктивно сприймаються як «дозволені» та «заборонені». Інструкція передбачає фіксацію перших спонтанних відповідей без раціонального аналізу, що дозволяє виявити неусвідомлені установки.

2. Дослідження “заборонених” емоцій. Для кожної емоції з категорії «заборонених» учасник послідовно відповідає на запитання:

- де ця емоція проявляється в тілі;
- з якими ситуаціями або досвідом вона пов'язана;
- які внутрішні або зовнішні заборони з нею асоціюються;
- хто або в яких умовах сформував цю заборону.

Цей етап спрямований на усвідомлення походження інтроектів.

3. Аналіз функціонального значення емоції. Учасник визначає, яку адаптивну функцію виконує кожна з «заборонених» емоцій (наприклад, гнів як сигнал порушення меж, заздрість як індикатор значущих бажань, страх як механізм захисту). Це сприяє переосмисленню емоцій не як «небажаних», а як функціонально значущих.

4. Виявлення зв'язку з міжособистісною взаємодією. Учаснику пропонується проаналізувати, як уникнення певних емоцій впливає на його поведінку у стосунках, зокрема:

- чи виникає схильність помічати ці емоції в партнері;
- чи приписуються вони іншій людині;
- чи впливають вони на ідеалізацію або знецінення партнера.

Цей етап безпосередньо пов'язує вправу з проєктивними механізмами.

5. Інтеграція та формування нового дозволу. На завершальному етапі учасник формулює нові установки, щодо переживання емоцій (наприклад: «я можу відчувати злість і водночас залишатися у контакті з іншими»). Додатково пропонується відслідкувати тілесні зміни після формулювання нового дозволу, що підсилює інтеграцію досвіду.

Терапевтичний механізм: усвідомлення інтроектованих заборон на переживання емоцій; зниження рівня їх витіснення; розширення діапазону допустимого емоційного досвіду; зменшення ймовірності проєктивного перенесення витіснених аспектів на партнера.

Дебрифінг:

- Які емоції виявилися забороненими?
- Як це впливає на поведінку у стосунках?

- Чи є схильність бачити ці емоції у партнері замість себе?

Завершення заняття

Підсумовується значення емоційної усвідомленості як основи для більш реалістичного сприймання партнера. Наголошується, що здатність розпізнавати власні емоції знижує ймовірність їх автоматичного приписування іншій людині.

Домашнє завдання

- ведення «щоденника емоційного циклу» протягом 3–5 днів;
- фіксація ситуацій, у яких виникає схильність інтерпретувати власні емоції через поведінку партнера;
- коротка письмова рефлексія щодо виявлених емоційних патернів.

Очікувані результати заняття

Учасники:

- розрізняють базові та складні емоції;
- диференціюють емоції, думки та тілесні відчуття;
- здатні ідентифікувати потреби, пов'язані з емоціями;
- демонструють зниження імпульсивності в реагуванні;
- починають усвідомлювати зв'язок між власними емоціями та сприйманням партнера.

Критерії ефективності:

- ~ підвищення здатності до ідентифікації щонайменше 3–4 диференційованих емоцій у межах однієї ситуації (за даними самозвіту);
- ~ здатність структуровано описувати емоційний досвід (ситуація — емоція — думка — тілесна реакція — поведінка);
- ~ зниження частоти зовнішньої атрибуції емоцій (тенденції пояснювати власні переживання виключно поведінкою партнера);
- ~ поява рефлексії щодо можливих проєктивних механізмів у міжособистісному сприйманні;

- збільшення кількості випадків усвідомленого вибору поведінкової реакції (за самозвітом).

ЗАНЯТТЯ 2

Усвідомлення механізмів ідеалізації партнера та проєкції аніми й анімуса у романтичних стосунках

Мета заняття: формування усвідомлення механізмів ідеалізації партнера, виявлення проєктивних процесів (зокрема проєкцій аніми й анімуса) та розвиток здатності диференціювати реальні характеристики партнера від внутрішніх образів і очікувань.

Завдання заняття:

- сформувати розуміння психологічної природи ідеалізації у романтичних стосунках;
- ознайомити з механізмом проєкції як психічним процесом;
- актуалізувати усвідомлення власних очікувань і фантазій щодо партнера;
- навчити диференціювати реальний образ партнера та проєктивний образ;
- знизити рівень некритичної ідеалізації;
- підготувати учасників до інтеграції проєктованих аспектів особистості.

Обґрунтування заняття в структурі програми

Після формування базових навичок емоційної усвідомленості (заняття 1) наступним етапом є робота з когнітивно-образними компонентами переживання, зокрема з ідеалізацією партнера. Ідеалізація розглядається як один із проявів проєктивного механізму, коли внутрішні очікування, бажані якості або неусвідомлені аспекти особистості приписуються іншій людині.

У межах аналітичної психології такі процеси можуть бути пов'язані з проєкцією архетипічних образів аніми (у чоловіків) та анімуса (у жінок), що формують ідеалізований образ партнера. Нерозпізнана проєкція сприяє викривленню сприймання, підтримує ілюзію «ідеального» партнера та створює передумови для подальшого розчарування.

Дане заняття спрямоване на підвищення рівня усвідомлення цих процесів та розвиток здатності відокремлювати внутрішній образ від реального об'єкта взаємодії.

Форма проведення: групове заняття з елементами психоедукації та практичної роботи

Тривалість: 90 хвилин

Методи роботи: психоедукація, елементи когнітивно-поведінкового підходу, проєктивні та аналітичні вправи, елементи гештальт-підходу, групова дискусія, рефлексія.

Методологічні засади заняття: заняття побудоване в межах інтегративного підходу, який поєднує положення когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-підходу та аналітичної психології. Когнітивно-поведінковий компонент забезпечує диференціацію фактів, інтерпретацій і автоматичних думок; гештальт-підхід спрямований на підвищення усвідомлення актуального емоційного та образного досвіду; аналітична психологія створює концептуальну основу для розуміння проєкцій аніми та анімуса як внутрішніх образів, що можуть бути перенесені на партнера. Така інтеграція дає змогу впливати одночасно на когнітивний, емоційний і образний рівні функціонування особистості.

Матеріали: папір, ручки, роздаткові матеріали

Теоретичний блок (психоедукація)

Поняття ідеалізації у романтичних стосунках

Теоретичний зміст заняття спрямований на пояснення того, як внутрішні очікування, потреби та неусвідомлені образи можуть впливати на сприймання партнера. Особливу увагу приділено механізмам ідеалізації та проєкції як психологічним процесам, що підтримують викривлене бачення партнера в романтичних стосунках.

Ідеалізація — це когнітивно-емоційний процес, у межах якого партнер сприймається через призму перебільшено позитивних характеристик, тоді як

його реальні обмеження, суперечності або недосконалості можуть ігноруватися чи знецінюватися. Вона виконує адаптивну функцію на початкових етапах стосунків, сприяючи формуванню прив'язаності, однак за надмірної інтенсивності може призводити до викривлення сприймання реальності.

Механізм психологічної проєкції

Проєкція розглядається як несвідомий механізм, за допомогою якого внутрішні переживання, риси або конфлікти приписуються іншій людині, що призводить до викривлення міжособистісного сприймання. У контексті романтичних стосунків це може проявлятися як приписування партнеру бажаних або, навпаки, неприйнятних якостей.

Проєкції аніми та анімуса

У межах аналітичної психології архетипи аніми та анімуса репрезентують внутрішні образи протилежної статі. Їх проєкція на партнера формує ідеалізований образ, який може суттєво відрізнятися від реальної особистості. На початкових етапах стосунків це переживається як сильне емоційне залучення, однак із часом невідповідність між образом і реальністю призводить до розчарування. У результаті партнер починає сприйматися не як окрема особистість, а як носій внутрішнього ідеалізованого образу.

Зв'язок ідеалізації з емоційною недиференційованістю

Недостатня емоційна усвідомленість сприяє змішуванню власних внутрішніх переживань із образом партнера, що підсилює проєктивні процеси та ускладнює реалістичне сприймання взаємодії. Внаслідок цього людина реагує не на реального партнера, а на власні уявлення про нього.

Практичний блок спрямований на те, щоб перевести зазначені теоретичні положення у площину особистого усвідомлення, самоспостереження та аналізу власного досвіду у стосунках. Запропоновані вправи дозволяють виявити індивідуальні прояви ідеалізації, проєкції та внутрішнього змішування образу партнера з власними потребами й очікуваннями.

Практичний блок

Вправа 1. «Таблиця проєкцій: ідеальний партнер, реальний партнер і Я» (інтегративний підхід)

Вправа поєднує елементи когнітивно-поведінкового аналізу, спрямованого на розрізнення фактів та інтерпретацій, і проєктивної саморефлексії, яка дозволяє виявити зміст внутрішніх очікувань, перенесених на партнера. Використання таблиці створює умови для структурованого зіставлення ідеалізованого образу, реальних характеристик партнера та власних якостей учасника.

Мета: усвідомлення змісту проєкцій аніми/анімуса, диференціація ідеалізованого образу партнера та реальних характеристик, а також ідентифікація власних якостей, що були винесені у проєкцію.

Хід виконання: Вправа виконується індивідуально з подальшим обговоренням у групі.

1. Формування ідеалізованого образу партнера. Учаснику пропонується заповнити першу колонку таблиці під назвою «Мій ідеальний партнер». У межах аналітичної інтерпретації учасники чоловічої статі описують ідеалізований образ жінки як можливий прояв проєкції аніми, а учасниці жіночої статі — ідеалізований образ чоловіка як можливий прояв проєкції анімуса.

Учасник фіксує перелік якостей, які, на його думку, має «ідеальний партнер». Рекомендується записувати характеристики у формі конкретних особистісних рис або поведінкових проявів.

Приклади формулювань:

- впевнений/впевнена в собі;
- емоційно стабільний/стабільна;
- сильний/сильна, здатний(а) брати відповідальність;
- відкритий/відкрита у спілкуванні;
- турботливий/турботлива;
- рішучий/рішуча;
- соціально активний/активна;

- підтримуючий/підтримуюча;
- незалежний/незалежна.

Важливо не обмежувати кількість характеристик і фіксувати всі значущі для учасника якості.

2. Опис реального партнера. У другій колонці («Якості, притаманні моєму партнеру») учасник відзначає, які з перелічених якостей реально спостерігаються у його партнері.

Важливо орієнтуватися на фактичний досвід взаємодії, а не на очікування чи інтерпретації.

3. Самооцінка власних якостей. У третій колонці («Якості, притаманні мені») учасник визначає, чи присутні ці ж якості у нього самого.

На цьому етапі важливо зберігати рефлексивну позицію та оцінювати себе максимально чесно, допускаючи наявність якостей у різному ступені вираженості.

4. Маркування якостей (плюс/мінус). Далі учасник позначає кожную якість у другій і третій колонках за допомогою умовних позначень:

- «+» — якість виражена або проявляється достатньо;
- «-» — якість відсутня або виражена слабо.

Це дозволяє візуалізувати розбіжності між ідеальним образом, партнером і власною особистістю.

5. Аналіз проєктивних елементів.

Особлива увага приділяється якостям, які:

- наявні в колонці «ідеальний партнер»;
- відсутні або слабо виражені у колонці «Я» (позначені «-»).

Такі якості розглядаються як потенційно проєктовані — тобто ті, що існують у психіці учасника, але не усвідомлюються або не реалізуються.

Учаснику пропонується відповісти на запитання:

- «Чи є ця якість у мені хоча б у зародковій формі?»
- «Чи дозволяю я собі її проявляти?»

- «Чи очікую, що партнер реалізує це замість мене?»

6. Інтерпретація результатів та інтеграція.

На завершальному етапі учасник формулює висновки щодо:

- які якості були винесені у проєкцію;
- які з них потребують розвитку;
- як це впливає на очікування від партнера.

Формується індивідуальне завдання: визначити 1–2 якості, які учасник готовий почати розвивати у собі.

Ілюстративні приклади:

- Якщо ідеальний партнер описується як «впевнений у собі», а у власній колонці ця якість позначена як «–», це може свідчити про проєкцію внутрішнього потенціалу впевненості, який не усвідомлюється або не реалізується.
- Якщо важливою характеристикою є «емоційна відкритість», але учасник сам уникає вираження почуттів, це може вказувати на перенесення потреби у відкритості на партнера.
- Якщо ідеал включає «рішучість» і «здатність брати відповідальність», але ці якості не визнаються у собі, вони можуть бути винесені назовні у вигляді очікування від партнера.

Дебрифінг:

- Які якості ідеального партнера виявилися найбільш значущими?
- Чи були серед них ті, які відсутні або слабо виражені у вас самих?
- Які якості ви могли раніше не помічати у собі?
- Чи є тенденція очікувати від партнера реалізації тих рис, які складно проявляти самотійно?
- Як змінюється сприймання партнера після усвідомлення цих проєкцій?
- Які з виявлених очікувань є реалістичними, а які більше відображають внутрішній образ, ніж реальні якості партнера?

Ця вправа максимально чітко пов'язує:

- ідеалізацію
- проєкцію
- аніму/анімус
- і розвиток особистості

Бланк до вправи «Таблиця проєкцій: ідеальний партнер, реальний партнер і Я»

Інструкція для учасника:

Заповніть таблицю, дотримуючись наступних кроків:

1. У першій колонці запишіть якості вашого ідеального партнера.
2. У другій колонці відзначте, чи присутні ці якості у вашого реального партнера.
3. У третій колонці визначте, чи притаманні ці якості вам.
4. Позначте кожен якість знаком «+» (виражена) або «-» (слабо виражена / відсутня).
5. Проаналізуйте якості, які відсутні у вас, але важливі в образі ідеального партнера.

Таблиця проєкцій

№	Мій ідеальний партнер (аніма/анімус)	Чи є це у партнері (+ / -)	Чи є це в мені (+ / -)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Інтерпретаційний блок (для рефлексії)

Після заповнення таблиці дайте відповіді на запитання:

1. Які якості є найбільш значущими у моєму образі ідеального партнера?
2. Які з цих якостей відсутні або слабо виражені у мені?
3. Чи можу я визнати наявність цих якостей у собі хоча б частково?
4. Чи очікую я, що партнер реалізує ці якості замість мене?
5. Які 1–2 якості я готовий(а) почати розвивати у собі?

Висновок учасника (заповнюється самотійно):

Я усвідомив(ла), що у моєму образі партнера присутні такі якості, які можуть бути моїми власними ресурсами: _____

Найближчим часом я готовий(а) звернути увагу на розвиток: _____

Вправа 2. «Дзеркало тіні: що мене дратує в партнері як відображення витісненого в собі» (інтегративний підхід)

Вправа спирається на аналітичну концепцію тіні як сукупності витіснених, неприйнятих або недостатньо інтегрованих аспектів особистості. Аналіз емоційно заряджених реакцій на партнера дозволяє виявити можливі проєктивні перенесення тіньового змісту та перевести його у площину усвідомлення й конструктивної інтеграції.

Мета: усвідомлення тіньових аспектів особистості через аналіз емоційно заряджених реакцій на партнера, ідентифікація витіснених або заперечуваних якостей та їх подальша інтеграція.

Хід виконання: Вправа виконується індивідуально з подальшим обговоренням у групі.

1. Актуалізація емоційного досвіду (виявлення тригерів). Учаснику пропонується згадати конкретні ситуації взаємодії з партнером, які викликають інтенсивні негативні емоції (роздратування, злість, образу, напруження).

Важливо зосередитися саме на тих реакціях, які:

- є повторюваними;
- мають надмірну інтенсивність;
- важко контролюються.

Це дозволяє виявити зони потенційної проєкції тіньових аспектів.

2. Формування списку тригерних якостей партнера. У першій колонці таблиці («Що мене дратує в партнері») учасник фіксує конкретні якості, поведінкові прояви або риси партнера, які викликають негативну реакцію.

Формулювання мають бути максимально конкретними.

Приклади:

- холодність, емоційна дистанційність;
- знецінення або критичність;
- безвідповідальність;
- імпульсивність;
- егоцентричність;
- схильність до контролю;
- байдужість;
- надмірна економність або, навпаки, марнотратність;
- пасивність;
- агресивність.

3. Ідентифікація тіньового змісту (саморефлексія). У другій колонці («Що я не дозволяю собі / не бачу в собі») учасник аналізує, яким чином зазначена якість може бути представлена у його власній психіці.

Важливо розглядати не буквальну відповідність, а функціональний аналог.

Учаснику пропонується відповісти на запитання:

- «Чи є ця якість у мені, але в неприйнятній або пригніченій формі?»
- «Чи забороняю я собі так поводитися?»
- «Чи може це бути протилежна стратегія (компенсація)?»

4. Інтеграційний рівень: У третій колонці учасник відповідає на запитання: «Яку адаптивну, ресурсну функцію може виконувати ця якість, якщо я дозволю собі її у більш усвідомленій та регульованій формі?» Йдеться не про

відтворення деструктивної поведінки, а про інтеграцію її потенційно ресурсного ядра.

5. Заповнення таблиці тіньових відповідностей.

№	Що мене дратує в партнері	Що я не дозволяю собі / не бачу в собі	Який ресурс я можу розвинути, інтегруючи цю якість
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

6. Аналітичне осмислення (механізм тіньової проєкції). Після заповнення таблиці учасник аналізує повторювані патерни.

Особлива увага приділяється:

- якостям, що викликають найбільш інтенсивну емоційну реакцію;
- якостям, які систематично заперечуються у собі;
- формам компенсації (наприклад, надмірна «правильність» як захист від імпульсивності).

7. Інтеграція тіньового аспекту.

Учаснику пропонується сформулювати більш адаптивний спосіб прояву витісненої якості.

Це передбачає:

- ~ визнання наявності якості;
- ~ пошук конструктивної форми її реалізації;
- ~ зниження внутрішньої заборони.

Ілюстративні приклади:

Ілюстративні приклади:

- **Жорстокість партнера →**

Я не дозволяю собі бути жорстким/жорсткою →

Ресурс: здатність відстоювати особисті кордони, витримувати конфлікт, говорити «ні».

- **Холодність →**

Я не дозволяю собі дистанціюватися →

Ресурс: здатність зберігати емоційну автономію, не розчинятися у партнері.

- **Знецінення →**

Я знецінюю себе або не визнаю власну цінність →

Ресурс: розвиток самопідтримки, адекватної самооцінки, критичного мислення.

- **Егоцентричність →**

Я не дозволяю собі ставити себе на перше місце →

Ресурс: вміння враховувати власні потреби, турбота про себе, самоповага.

- **Марнотратність →**

Я забороняю собі витратити на себе →

Ресурс: дозвіл на задоволення потреб, гнучкість у поводженні з ресурсами.

- **Агресивність →**

Я пригнічую злість →

Ресурс: енергія для дії, захисту себе, активного досягнення цілей.

- **Контроль →**

Я не дозволяю собі впливати або встановлювати правила →

Ресурс: здатність структурувати процеси, брати відповідальність.

Дебрифінг:

- Які якості партнера викликають у мене найбільш інтенсивні емоції?
- Чи вдалося знайти відповідність цих якостей у собі?

- Чи є у мене схильність заперечувати або пригнічувати ці риси?
- Які внутрішні заборони стоять за цим?
- Як змінюється моє сприйняття партнера після усвідомлення цих механізмів?
- Які якості я готовий(а) почати інтегрувати у більш конструктивній формі?

Очікувані результати:

- зниження інтенсивності емоційно заряджених негативних реакцій на партнера;
- усвідомлення змісту власних проєктивних і тіньових перенесень;
- підвищення рівня самоприйняття та рефлексії;
- розширення репертуару більш адаптивних способів реагування;
- зменшення схильності до ідеалізації, знецінення та проєктивного приписування.

ЗАНЯТТЯ 3

Архітектура особистих меж: усвідомлення та розбудова кордонів у контексті балансу близькості та автономії

Мета заняття: метою заняття є формування у учасників здатності до усвідомлення та диференціації власних психологічних меж, розвиток навичок їх конструктивного встановлення й підтримання, а також зниження інтенсивності проєктивних процесів (зокрема проєкцій аніми/анімуса), що актуалізуються у ситуаціях недиференційованості «Я — Інший» у романтичних стосунках.

Завдання заняття:

- ~ сформувані науково обґрунтовані уявлення про психологічні межі як регулятивний механізм міжособистісної взаємодії;
- ~ забезпечити усвідомлення індивідуальних особливостей функціонування меж у романтичних стосунках;
- ~ сприяти диференціації феноменів емоційної близькості та злиття;

- ~ виявити типові патерни порушення меж у контексті ідеалізації партнера;
- ~ дослідити зв'язок між недостатньою диференціацією меж та проєктивними механізмами;
- ~ сформувати базові навички асертивної поведінки як інструменту встановлення меж;
- ~ сприяти зниженню залежності від зовнішньої валідації через партнера;
- ~ забезпечити умови для інтеграції автономії як складової зрілих партнерських стосунків.

Обґрунтування заняття в структурі програми

Дане заняття є логічним продовженням попередніх етапів програми, спрямованих на усвідомлення емоційних переживань та механізмів ідеалізації партнера. У межах аналітичної парадигми проєкції аніми та анімуса актуалізуються за умов недостатньої диференціації психічних меж, що призводить до приписування партнеру змісту власних внутрішніх образів.

Недостатньо сформовані межі створюють умови для феномену злиття, який, у свою чергу, підсилює ідеалізацію та ускладнює процес реалістичного сприймання партнера. Водночас надмірна жорсткість меж може сприяти формуванню унікальної поведінки та знецінення.

Розвиток здатності до встановлення гнучких психологічних меж виступає ключовим механізмом зниження інтенсивності проєктивних процесів, переходу від ідеалізації до диференційованого сприймання партнера та гармонізації стосунків у межах психокорекційної програми.

Форма проведення: групове психокорекційне заняття з елементами психоедукації, структурованої рефлексії та практичних інтервенцій.

Тривалість: 90 хвилин.

Методи роботи: формування здатності до усвідомлення та диференціації власних психологічних меж, розвитку навичок їх конструктивного встановлення та підтримання, а також зниження інтенсивності проєктивних процесів у романтичних стосунках.

Методологічні засади заняття: заняття побудоване в межах інтегративного підходу, що поєднує когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-підхід, емоційно-фокусовану терапію та елементи аналітичної психології. КПТ забезпечує аналіз дисфункціональних переконань, що впливають на встановлення меж; гештальт-підхід спрямований на усвідомлення меж контакту; емоційно-фокусована терапія дозволяє працювати з емоційними схемами прив'язаності; аналітична психологія пояснює зв'язок між недиференційованістю меж і проєктивними процесами (зокрема проєкціями аніми/анімуса).

Матеріали: роздаткові бланки, папір, письмове приладдя.

Теоретичний блок (психоедукація)

Психологічні межі розглядаються як інтрапсихічні та міжособистісні структури, що забезпечують диференціацію суб'єкта від іншого та регулюють ступінь включеності у взаємодію. У контексті романтичних стосунків межі виконують функцію балансування між потребою у прив'язаності та потребою в автономії.

У межах когнітивно-поведінкового підходу порушення меж пов'язується з дисфункціональними переконаннями (наприклад, «якщо я відмовлю, мене відкинуть»), що підтримують поведінкові патерни підлаштування або уникання. У гештальт-підході недостатня сформованість меж інтерпретується як порушення контакту (злиття або ретрофлексія), що унеможливорює усвідомлення власних потреб.

Емоційно-фокусована терапія розглядає труднощі встановлення меж як похідні від неінтегрованих емоційних схем прив'язаності, що актуалізують страх втрати або відкидання.

У контексті аналітичної психології, недиференційованість меж створює умови для проєкції архетипічних змістів (аніми/анімуса) на партнера, що проявляється у його ідеалізації або подальшому знеціненні.

Розвинені психологічні межі забезпечують можливість одночасного переживання близькості та збереження автономії, що виступає умовою зрілих партнерських стосунків.

Практичний блок заняття спрямований на переведення зазначених теоретичних положень у площину особистого досвіду учасників через аналіз власних поведінкових патернів, емоційних реакцій та способів встановлення меж у стосунках.

Практичний блок

Вправа 1. Ідентифікація порушень психологічних меж

(когнітивно-поведінкова терапія, КПТ)

Мета: виявлення автоматичних думок і поведінкових патернів, пов'язаних із порушенням меж.

Хід виконання: учасникам пропонується описати конкретну ситуацію взаємодії з партнером, у якій виникало відчуття дискомфорту. Далі здійснюється структурований аналіз за схемою КПТ:

- ~ ситуація;
- ~ автоматичні думки;
- ~ емоції;
- ~ поведінкова реакція;
- ~ альтернативна інтерпретація.

Особлива увага приділяється виявленню дисфункціональних переконань, що перешкоджають встановленню меж.

Терапевтичний механізм: когнітивна реструктуризація як засіб усвідомлення та трансформації дисфункціональних переконань, що підтримують проєктивні очікування щодо партнера.

Дебрифінг:

- ~ Які переконання перешкоджають встановленню меж?
- ~ Чи пов'язані вони зі страхом втрати стосунків?
- ~ Як ці переконання впливають на сприймання партнера?

- ~ Чи сприяють вони ідеалізації?
- ~ Які альтернативні інтерпретації можливі?

Вправа 2. Диференціація «близькість — злиття»

(гештальт-терапія)

Мета: усвідомлення відмінностей між автентичним контактом та злиттям.

Хід виконання: учасникам пропонується описати власний досвід переживання близькості та злиття, спираючись на тілесні, емоційні та когнітивні маркери. Далі здійснюється порівняльний аналіз цих станів із фокусом на:

- ~ ступінь усвідомлення власних потреб;
- ~ рівень автономії;
- ~ характер емоційної залежності.

Терапевтичний механізм: підвищення рівня усвідомлення меж контакту, що знижує недиференційованість «Я — Інший» та інтенсивність проєкцій.

Дебрифінг:

- ~ Які відмінності виявлено між цими станами?
- ~ У яких ситуаціях виникає злиття?
- ~ Як це впливає на очікування від партнера?
- ~ Чи зменшується критичність сприймання?
- ~ Як це пов'язано з ідеалізацією?

Вправа 3. Виявлення та вербалізація особистих меж

(асертивний тренінг, поведінковий підхід)

Мета: формування навичок чіткого формулювання власних меж.

Хід виконання: учасникам пропонується визначити ситуації, у яких їхні межі порушуються, та сформулювати відповідні асертивні висловлювання за структурою:

- ~ опис ситуації;
- ~ вираження почуттів;
- ~ формулювання потреби;
- ~ конкретне прохання або межа.

Використовується формат «Я-повідомлення».

Терапевтичний механізм: розвиток асертивності як поведінкової навички, що забезпечує встановлення меж без порушення контакту.

Дебрифінг:

- ~ Які труднощі виникали при формулюванні меж?
- ~ Чи виникало почуття провини або тривоги?
- ~ Як це пов'язано з потребою у схваленні?
- ~ Чи змінюється сприймання партнера?
- ~ Які нові поведінкові стратегії сформовано?

Вправа 4. Емоційні тригери порушення меж

(емоційно-фокусована терапія, ЕФТ)

Мета: усвідомлення емоційних схем, що активують порушення меж.

Хід виконання: учасникам пропонується ідентифікувати емоційні стани, які передують втраті меж (страх відкидання, самотність, тривога). Далі здійснюється аналіз:

- ~ первинної емоції;
- ~ вторинної реакції;
- ~ поведінкового патерну.

Фокус робиться на зв'язку між емоційною активацією та тенденцією до злиття або уникання.

Терапевтичний механізм: підвищення емоційної обізнаності та інтеграція емоційних схем, що знижує імпульсивні реакції та проєктивні процеси.

Дебрифінг:

- ~ Які емоції передують порушенню меж?
- ~ Які потреби стоять за цими емоціями?
- ~ Як це впливає на поведінку у стосунках?
- ~ Чи посилюється залежність від партнера?
- ~ Як це пов'язано з ідеалізацією?

Завершення заняття: узагальнюється значення психологічних меж як базового механізму регуляції міжособистісної взаємодії. Підкреслюється, що сформовані межі сприяють зниженню проєктивних процесів, підвищенню рівня диференціації та переходу до більш реалістичного сприймання партнера.

Домашнє завдання: Здійснювати щоденне відслідковування ситуацій порушення меж із фіксацією автоматичних думок, емоцій і поведінкових реакцій, а також практикувати асертивні способи реагування.

Очікувані результати

Передбачається:

- ~ підвищення рівня усвідомлення власних меж;
- ~ розвиток навичок їх вербалізації;
- ~ зниження поведінкових проявів злиття;
- ~ підвищення рівня автономії;
- ~ зменшення інтенсивності проєктивного сприймання партнера;
- ~ зниження частоти ситуацій, пов'язаних із порушенням особистих меж.

Критерії ефективності

- ~ здатність до чіткої ідентифікації власних меж;
- ~ наявність асертивних поведінкових реакцій;
- ~ зниження залежності від зовнішньої оцінки;
- ~ підвищення рівня рефлексії;
- ~ зменшення проявів ідеалізації та проєктивних очікувань.

ЗАНЯТТЯ 4

Опора на себе: фокус на власному Я. Розвиток автономії, інтересів та зміцнення Его-структури

Мета заняття: формування внутрішньої опори через усвідомлення власного Я, актуалізацію потреб, цінностей та інтересів, а також зміцнення Его-структури як основи автономії та зниження проєктивних процесів у стосунках.

Завдання заняття:

~ сформувати уявлення про внутрішню опору як функцію Его-структури;
 ~ сприяти усвідомленню власних потреб, цінностей та інтересів;
 ~ виявити зони “заміщення Я” через партнера;
 ~ дослідити зв’язок між дефіцитом опори на себе та ідеалізацією партнера;
 ~ актуалізувати досвід автономного функціонування;
 ~ розвинути навички самопідтримки;
 ~ знизити залежність від зовнішньої валідації;
 ~ створити умови для інтеграції власної ідентичності поза стосунками.

Обґрунтування заняття в структурі програми

Після формування базових навичок усвідомлення проєктивних процесів (заняття 2) та розвитку психологічних меж (заняття 3), наступним етапом є зміцнення внутрішньої опори як ключової умови зниження залежності від партнера.

У контексті аналітичної психології, недостатньо сформована Его-структура сприяє актуалізації проєкцій аніми/анімуса, оскільки внутрішні змісти не інтегруються, а виносяться назовні та приписуються партнеру. У такому випадку партнер стає джерелом сенсу, стабільності та самоцінності.

Відсутність опори на себе корелює з тенденцією до ідеалізації, злиття та втрати ідентичності у стосунках. Таким чином, розвиток автономного Я виступає центральним механізмом переходу від проєктивної взаємодії до зрілих партнерських стосунків.

Форма проведення: Групове психокорекційне заняття з елементами психоедукації, рефлексивних та практичних інтервенцій.

Тривалість: 90 хвилин

Методи роботи: Психоедукація, методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), терапії прийняття та відповідальності (АСТ), гештальт-терапії, емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ), елементи аналітичної психології.

Методологічні засади заняття: заняття побудоване на інтеграції когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності (АСТ),

гештальт-підходу, емоційно-фокусованої терапії та елементів аналітичної психології. КПТ забезпечує роботу з базовими переконаннями про себе; АСТ спрямована на відновлення контакту з цінностями та подолання когнітивного злиття; гештальт-підхід фокусується на розвитку самопідтримки; емоційно-фокусована терапія — на інтеграції емоційного досвіду; аналітична психологія пояснює роль проєкцій у формуванні залежності від партнера.

Матеріали: Роздаткові бланки, папір, ручки.

Теоретичний блок (психоедукація)

Внутрішня опора — це здатність особистості спиратися на власні цінності, потреби та уявлення про себе при прийнятті рішень і регуляції емоційного стану. Вона пов'язана з функціонуванням Его — структури, що забезпечує цілісність, стабільність та ідентичність особистості.

У даному контексті Его-структура розглядається як система психічної регуляції, що забезпечує здатність до самовизначення, прийняття рішень та витримування емоційного напруження без опори на зовнішні джерела.

У контексті романтичних стосунків дефіцит внутрішньої опори проявляється через:

- ~ надмірну залежність від оцінки партнера;
- ~ втрату власних інтересів і цілей;
- ~ орієнтацію на потреби іншого на шкоду власним;
- ~ переживання тривоги при дистанції у стосунках.

У межах когнітивно-поведінкового підходу це пов'язано з базовими переконаннями типу: «я недостатній/недостатня сам по собі», «мені потрібен інший, щоб відчувати цінність».

Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) розглядає втрату опори як результат відриву від власних цінностей та “злиття” з думками.

У гештальт-підході це проявляється як дефіцит самопідтримки та залежність від зовнішнього середовища.

У межах аналітичної психології, неінтегровані аспекти особистості (аніма/аніmus) проєктуються на партнера, який починає виконувати функцію внутрішньої опори.

Розвиток опори на себе передбачає:

- ~ усвідомлення власних потреб і цінностей;
- ~ відновлення інтересу до власного життя;
- ~ формування здатності до самопідтримки;
- ~ інтеграцію внутрішніх аспектів особистості без їх проєкції на партнера.

Практичний блок

Вправа 1. Виявлення базових переконань про себе

(когнітивно-поведінкова терапія, КПТ)

Мета: ідентифікація переконань, що знижують внутрішню опору.

Хід виконання: Учасникам пропонується пригадати ситуації, у яких вони відчували залежність від партнера. Далі здійснюється аналіз:

- ~ автоматичні думки («я не впораюся сам/сама»);
- ~ базові переконання («я недостатній/недостатня»);
- ~ емоції та поведінкові реакції.

Після цього формулюються альтернативні, більш адаптивні переконання та визначаються відповідні поведінкові стратегії.

Терапевтичний механізм: когнітивна реструктуризація, спрямована на послаблення дисфункціональних схем, що підтримують проєктивну залежність.

Дебрифінг:

- ~ Які переконання про себе були виявлені?
- ~ Чи пов'язані вони з потребою у партнері як джерелі стабільності?
- ~ Як вони впливають на поведінку у стосунках?
- ~ Чи сприяють вони ідеалізації партнера?
- ~ Які альтернативні переконання можливі?

Вправа 2. Цінності як основа внутрішньої опори

(терапія прийняття та відповідальності, АСТ)

Мета: актуалізація особистісних цінностей як джерела автономії.

Хід виконання: Учасникам пропонується визначити ключові життєві сфери (стосунки, розвиток, кар'єра, відпочинок тощо) та відповісти:

- ~ що для мене справді важливо у кожній сфері;
- ~ якою людиною я хочу бути незалежно від партнера.

Далі формується список 5–7 базових цінностей та визначаються конкретні дії, що їх реалізують.

Терапевтичний механізм: відновлення контакту з цінностями як альтернативного джерела регуляції поведінки замість зовнішньої валідації.

Дебрифінг:

- ~ Чи співпадають ваші дії з вашими цінностями?
- ~ Чи замінюється реалізація цінностей стосунками?
- ~ Як це впливає на автономію?
- ~ Чи зменшується залежність від партнера?
- ~ Які зміни можливі у поведінці?

Вправа 3. Усвідомлення власних інтересів і ресурсів

(геіштальт-терапія)

Мета: відновлення контакту з власними бажаннями та інтересами.

Хід виконання: Учасникам пропонується відповісти письмово:

- ~ що приносить мені задоволення поза стосунками;
- ~ чим я цікавився/цікавилась до початку стосунків;
- ~ що я перестав(ла) робити через стосунки.

Далі здійснюється вибір 2–3 активностей для поступового повернення у життя.

Терапевтичний механізм: актуалізація процесів усвідомлення та відновлення самопідтримки через контакт із власними потребами.

Дебрифінг:

- ~ Чи є відчуття втрати себе у стосунках?
- ~ Які інтереси були витіснені?
- ~ Що заважає їх реалізовувати?
- ~ Чи є страх дистанції від партнера?
- ~ Як це пов'язано з проєкціями?

Вправа 4. Формування навичок самопідтримки

(емоційно-фокусована терапія, ЕФТ)

Мета: розвиток здатності до емоційної саморегуляції без залучення партнера.

Хід виконання: Учасникам пропонується визначити ситуації емоційної вразливості та відповісти:

- ~ що я відчуваю;
- ~ яка потреба стоїть за цією емоцією;
- ~ як я можу підтримати себе самостійно.

Далі формулюються індивідуальні стратегії самопідтримки (вербалізація, самозаспокоєння, внутрішній діалог).

Терапевтичний механізм: інтеграція емоційного досвіду та формування внутрішнього джерела підтримки, що знижує залежність від партнера.

Дебрифінг:

- ~ Наскільки легко було звернутись до себе за підтримкою?
- ~ Чи є звичка шукати її лише у партнері?
- ~ Які емоції найскладніше витримувати самостійно?
- ~ Як це впливає на стосунки?
- ~ Чи зменшується потреба в ідеалізації?

Завершення заняття

Узагальнюється, що внутрішня опора є ключовою умовою зниження проєктивних процесів, оскільки дозволяє інтегрувати власні потреби та емоції без їх перенесення на партнера. Підкреслюється значення розвитку автономного Я для формування зрілих, стабільних стосунків.

Домашнє завдання

- ~ реалізувати щонайменше одну дію відповідно до власних цінностей;
- ~ відновити одну індивідуальну активність;
- ~ вести коротку рефлексію: «на що я спираюсь сьогодні — на себе чи на партнера».

Очікувані результати

- ~ підвищення рівня усвідомлення власного Я;
- ~ розвиток внутрішньої опори;
- ~ зниження залежності від партнера;
- ~ відновлення інтересів і цінностей;
- ~ зменшення інтенсивності проєктивних процесів;
- ~ підвищення здатності до самостійної емоційної регуляції.

Критерії ефективності

- ~ здатність до самостійного прийняття рішень;
- ~ наявність автономних інтересів;
- ~ зниження потреби у зовнішній валідації;
- ~ підвищення рівня самопідтримки;
- ~ зменшення ідеалізації партнера;
- ~ здатність діяти відповідно до власних цінностей незалежно від реакції партнера.

ЗАНЯТТЯ 5

Повернення авторства життя: відповідальність за власне благополуччя та формування дорослої життєвої позиції

Мета заняття: Формування у учасників суб'єктної позиції (авторства життя) через усвідомлення власної відповідальності за емоційний стан і життєвий вибір, розвиток внутрішнього локусу контролю та зниження проєктивного перекладання очікувань на партнера у романтичних стосунках.

Завдання заняття:

- ~ сформувати уявлення про авторство життя як психологічну характеристику зрілої особистості;
- ~ сприяти усвідомленню патернів зовнішнього локусу контролю;
- ~ виявити форми перекладання відповідальності на партнера;
- ~ дослідити зв'язок між уникненням відповідальності та ідеалізацією/розчаруванням;
- ~ розвинути здатність до прийняття рішень на основі власних цінностей;
- ~ сформувати навички відповідального ставлення до власного емоційного стану;
- ~ знизити залежність від зовнішньої валідації;
- ~ сприяти формуванню дорослої (зрілої) життєвої позиції у стосунках.

Обґрунтування заняття в структурі програми

Після розвитку психологічних меж (заняття 3) та внутрішньої опори (заняття 4), логічним етапом є формування суб'єктної позиції — здатності усвідомлювати себе як автора власного життя. Дефіцит цієї позиції проявляється у тенденції приписувати партнеру функції забезпечення щастя, стабільності та самоцінності, що підсилює проєкції аніми/анімуса.

У межах аналітичної психології, неінтегровані аспекти психіки проєктуються на партнера, який починає виконувати роль носія “ідеального” або “рятівного” образу. Це супроводжується зниженням відповідальності за власний стан та формуванням залежної позиції.

Перехід до авторства життя передбачає інтеріоризацію відповідальності, розвиток внутрішнього локусу контролю та здатність регулювати власний досвід без делегування цієї функції партнеру. Таким чином, дане заняття спрямоване на зниження проєктивних механізмів та формування зрілої позиції у стосунках.

Форма проведення: Групове психокорекційне заняття з елементами психоедукації, структурованої рефлексії та практичних інтервенцій.

Тривалість: 90 хвилин

Методи роботи: Психоедукація, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), терапія прийняття та відповідальності (АСТ), транзакційний аналіз (ТА), емоційно-фокусована терапія (ЕФТ).

Методологічні засади заняття: заняття ґрунтується на інтеграції когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності (АСТ), транзакційного аналізу, емоційно-фокусованої терапії та елементів аналітичної психології. У межах когнітивно-поведінкового підходу здійснюється робота з дисфункціональними переконаннями, пов'язаними із зовнішнім локусом контролю та тенденцією до перекладання відповідальності на партнера. Підхід АСТ забезпечує розвиток психологічної гнучкості через прийняття неконтрольованих аспектів досвіду та орієнтацію на особистісні цінності як основу прийняття рішень. Застосування транзакційного аналізу дозволяє інтерпретувати міжособистісну взаємодію через призму его-станів, що сприяє усвідомленню залежних позицій та переходу до функціонування з позиції «Дорослого». Емоційно-фокусована терапія спрямована на інтеріоризацію функцій емоційної регуляції та підвищення відповідальності за власний емоційний стан. Елементи аналітичної психології використовуються як теоретична рамка для інтерпретації проєктивних процесів, які можуть проявлятися у наділенні партнера функцією забезпечення внутрішньої стабільності та благополуччя.

Матеріали: Роздаткові бланки, папір, ручки.

Теоретичний блок (психоедукація)

Авторство життя (суб'єктна позиція) — це здатність людини усвідомлювати себе як джерело власних рішень, дій та життєвих результатів. Воно тісно пов'язане з поняттям внутрішнього локусу контролю — переконанням, що події життя значною мірою залежать від власних дій, а не лише від зовнішніх обставин чи інших людей.

У контексті романтичних стосунків відсутність авторства проявляється через:

- ~ очікування, що партнер має “зробити щасливим”;
- ~ перекладання відповідальності за емоційний стан;
- ~ звинувачення партнера у власних переживаннях;
- ~ залежність від поведінки партнера як джерела стабільності.

У межах когнітивно-поведінкового підходу це підтримується дисфункціональними переконаннями: «моє щастя залежить від іншого», «я не можу вплинути на ситуацію».

Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) розглядає уникнення відповідальності як форму психологічного уникнення, що перешкоджає діям відповідно до цінностей.

У транзакційному аналізі подібні патерни інтерпретуються як функціонування з позиції «Дитини» (залежність, очікування опіки) або «Жертви» у драматичному трикутнику, тоді як зріла позиція «Дорослого» передбачає прийняття відповідальності за власні рішення.

У контексті аналітичної психології, відсутність авторства підсилює проєкції аніми/анімуса, оскільки партнер наділяється функцією реалізації внутрішніх потреб, які не інтегровані у власну психіку.

Повернення авторства життя передбачає:

- ~ усвідомлення власної ролі у формуванні життєвого досвіду;
- ~ прийняття відповідальності за емоції та рішення;
- ~ відмову від очікування, що інший задовольнить базові психологічні потреби;
- ~ перехід до активної, зрілої життєвої позиції.

Практичний блок

Вправа 1. Аналіз локусу контролю у стосунках

(когнітивно-поведінкова терапія, КПТ)

Мета: виявлення зовнішнього локусу контролю у взаємодії з партнером.

Хід виконання: Учасникам пропонується описати проблемну ситуацію у стосунках та відповісти на питання:

- ~ хто, на мою думку, відповідальний за цю ситуацію;
- ~ що залежить від мене;
- ~ що я реально можу змінити.

Далі здійснюється переформулювання тверджень із зовнішнього локусу («він/вона змусив(ла) мене відчувати...») у внутрішній («я реаую таким чином, тому що...»).

Терапевтичний механізм: когнітивна реструктуризація, спрямована на формування внутрішнього локусу контролю та зниження проєктивного звинувачення партнера.

Дебрифінг:

- ~ Чи легко було побачити власну роль у ситуації?
- ~ Чи є тенденція звинувачувати партнера?
- ~ Які зони відповідальності були неусвідомлені?
- ~ Як це впливає на стосунки?
- ~ Чи змінюється відчуття контролю?

Вправа 2. Відповідальність та контроль

(терапія прийняття та відповідальності, АСТ)

Мета: розмежування сфер відповідальності та неконтрольованих факторів.

Хід виконання: Учасникам пропонується розподілити життєві аспекти на дві категорії:

- ~ те, що я можу контролювати (дії, вибір, реакції);
- ~ те, що я не можу контролювати (почуття іншої людини, її поведінка).

Далі формується фокус на діях, що відповідають особистим цінностям.

Терапевтичний механізм: підвищення психологічної гнучкості через прийняття неконтрольованого та активізацію ціннісно-орієнтованої поведінки.

Дебрифінг:

- ~ Чи є спроби контролювати партнера?

- ~ Що відбувається, коли це не вдається?
- ~ Чи є уникнення відповідальності за власні дії?
- ~ Як це пов'язано з очікуваннями від партнера?
- ~ Які дії є справді вашою відповідальністю?

Вправа 3. Его-стани у взаємодії

(транзакційний аналіз, ТА)

Мета: усвідомлення власної позиції (Дитина — Батько — Дорослий) у стосунках.

Хід виконання: Учасникам пропонується проаналізувати типові ситуації взаємодії з партнером та визначити, з якої позиції вони реагують:

- ~ Дитина (залежність, емоційність, очікування турботи);
- ~ Батько (контроль, критика);
- ~ Дорослий (раціональність, відповідальність).

Далі формулюються альтернативні реакції з позиції «Дорослого».

Терапевтичний механізм: підвищення усвідомлення комунікативних патернів та розвиток зрілої позиції як основи авторства життя.

Дебрифінг:

- ~ Яка позиція домінує у ваших стосунках?
- ~ Чи є очікування, що партнер буде «батьком» або «рятівником»?
- ~ Як це впливає на автономію?
- ~ Чи змінюється сприймання партнера при переході у позицію «Дорослого»?
- ~ Які нові реакції можливі?

Вправа 4. Відповідальність за емоційний стан

(емоційно-фокусована терапія, ЕФТ)

Мета: усвідомлення власної ролі у регуляції емоцій.

Хід виконання: Учасникам пропонується описати ситуацію сильного емоційного реагування та проаналізувати:

- ~ що я відчуваю;
- ~ яка потреба стоїть за цим;
- ~ як я зазвичай реагую;
- ~ як я можу підтримати себе самотійно.

Фокус переноситься з партнера на власний внутрішній досвід.

Терапевтичний механізм: інтеріоризація функції емоційної регуляції, що знижує залежність від партнера та інтенсивність проєктивних очікувань.

Дебрифінг:

- ~ Чи є очікування, що партнер змінить ваш стан?
- ~ Наскільки складно брати відповідальність за свої емоції?
- ~ Які стратегії саморегуляції доступні?
- ~ Чи зменшується залежність?
- ~ Як це впливає на якість стосунків?

Завершення заняття

Підкреслюється, що повернення авторства життя є ключовою умовою зниження проєктивних процесів та формування зрілих стосунків. Акцентується, що відповідальність за власний стан не виключає близькість, а, навпаки, робить її більш стабільною та реалістичною.

Домашнє завдання

- ~ відслідковувати ситуації перекладання відповідальності;
- ~ практикувати формулювання з позиції «я обираю...»;
- ~ фіксувати щоденні рішення, прийняті самотійно.

Очікувані результати

- ~ формування внутрішнього локусу контролю;
- ~ підвищення рівня відповідальності;
- ~ зниження залежності від партнера;
- ~ розвиток зрілої життєвої позиції;
- ~ зменшення проєктивних механізмів.

Критерії ефективності

- ~ здатність визначати власну роль у ситуаціях;
- ~ зниження звинувачення партнера;
- ~ наявність рішень, заснованих на власному виборі;
- ~ підвищення автономії;
- ~ зменшення ідеалізації та очікування “порятунку” від партнера.

ЗАНЯТТЯ 6

Розвиток усвідомленості: формування позиції спостерігача та навичок саморегуляції

Мета заняття: Розвиток усвідомленості як здатності до спостереження за власними думками, емоціями та тілесними реакціями у режимі “тут-і-зараз”, формування метакогнітивної позиції та навичок саморегуляції як засобу зниження автоматичних реакцій і проєктивних процесів у романтичних стосунках.

Завдання заняття

- ~ сформувати уявлення про усвідомленість як метакогнітивний процес;
- ~ розвинути навички спостереження за внутрішнім досвідом;
- ~ навчити розрізняти думки, емоції та тілесні відчуття;
- ~ знизити автоматизм поведінкових реакцій;
- ~ сформувати навичку паузи перед реакцією;
- ~ розвинути тілесну усвідомленість;
- ~ інтегрувати попередньо сформовані навички (межі, відповідальність, опора на себе);
- ~ знизити інтенсивність проєктивних реакцій через їх своєчасне розпізнавання.

Обґрунтування заняття в структурі програми

Дане заняття виконує інтеграційну функцію та завершує психокорекційну програму. Попередні заняття були спрямовані на формування змістовних компонентів (усвідомлення проєкцій, меж, відповідальності), тоді як даний

модуль забезпечує розвиток процесуального рівня — здатності до їх актуалізації у реальному часі.

У межах когнітивно-поведінкової терапії усвідомленість розглядається як умова виявлення автоматичних думок. У майндфулнес-підходах — як здатність до неоцінювального спостереження за досвідом. У гештальт-терапії — як основа контакту “тут-і-зараз”.

У контексті аналітичної психології, розвиток позиції спостерігача знижує ідентифікацію з проєктивними образами (аніма/анімус), що дозволяє усвідомити їх як внутрішній зміст, а не властивість партнера.

Таким чином, усвідомленість виступає ключовим механізмом саморегуляції та профілактики повторної ідеалізації.

Форма проведення: Групове психокорекційне заняття з елементами майндфулнес-практик, рефлексії та психоедукації.

Тривалість: 90 хвилин

Методи роботи: Майндфулнес-підходи, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), гештальт-терапія, тілесно-орієнтовані техніки.

Методологічні засади заняття: заняття базується на інтеграції майндфулнес-підходів, когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності (АСТ), гештальт-терапії, тілесно-орієнтованих підходів та елементів аналітичної психології. Майндфулнес-підходи забезпечують формування неоцінювального спостереження за внутрішнім досвідом та розвиток позиції спостерігача. У межах когнітивно-поведінкової терапії усвідомленість розглядається як умова виявлення автоматичних думок і поведінкових реакцій. Підхід АСТ сприяє розвитку когнітивної дефузії та зниженню ідентифікації з власними думками і переживаннями. Гештальт-терапія забезпечує фокус на переживанні «тут-і-зараз» та підвищення рівня усвідомлення контактних процесів. Тілесно-орієнтовані підходи спрямовані на розвиток чутливості до тілесних сигналів як компоненту емоційної регуляції. Елементи аналітичної психології використовуються як інтерпретаційна рамка

для розуміння зниження ідентифікації з проєктивними образами через формування метапозиції щодо власного внутрішнього досвіду.

Матеріали: Роздаткові бланки, щоденник спостережень.

Теоретичний блок (психоедукація)

Усвідомленість — це здатність помічати власний внутрішній досвід (думки, емоції, тілесні відчуття) без автоматичного реагування на нього.

Автоматичні реакції у стосунках виникають швидко та часто не усвідомлюються. Саме в цих реакціях активуються проєкції: партнер починає сприйматись не таким, яким він є, а через призму внутрішніх образів.

Розвиток усвідомленості дозволяє:

- ~ “зловити” реакцію до її реалізації;
- ~ відокремити факт від інтерпретації;
- ~ не діяти імпульсивно;
- ~ зменшити інтенсивність емоційних реакцій;
- ~ знизити проєктивне сприймання партнера.

Ключовим елементом є **позиція спостерігача** — здатність помічати внутрішні процеси, не зливаючись із ними.

Практичний блок

Вправа 1. Щоденник усвідомленості

(когнітивно-поведінкова терапія, КПТ)

Мета: розвиток навички розрізнення думок, емоцій і реакцій.

Хід виконання: Учасникам пропонується фіксувати ситуації за схемою:

- ~ ситуація
- ~ думки
- ~ емоції
- ~ тілесні відчуття
- ~ реакція

Терапевтичний механізм: підвищення метакогнітивної усвідомленості та зниження автоматичних реакцій.

Дебрифінг:

- ~ Чи легко розрізняти думки та емоції?
- ~ Що виявилось неочевидним?
- ~ Чи є повторювані реакції?
- ~ Як це пов'язано з проєкціями?

Вправа 2. Пауза перед реакцією (5 секунд)

(що відповідає концепції розриву стимул–реакція у КПТ та майндфулнес)

Мета: зниження імпульсивності реакцій.

Хід виконання: Перед будь-якою реакцією учасникам пропонується:

1. зупинитися;
2. зробити 1–2 глибоких вдихи;
3. запитати себе: «що я зараз відчуваю?»;
4. лише після цього діяти.

Терапевтичний механізм: створення розриву між стимулом і реакцією.

Дебрифінг:

- ~ Чи складно було зробити паузу?
- ~ Що змінюється у реакції?
- ~ Чи знижується емоційність?
- ~ Чи змінюється поведінка?

Вправа 3. Сканування тіла

(майндфулнес, тілесно-орієнтований підхід)

Мета: розвиток тілесної усвідомленості.

Хід виконання: Учасники поетапно переводять увагу на частини тіла, фіксуючи напруження, тепло, дискомфорт.

Терапевтичний механізм: підвищення здатності розпізнавати емоції через тілесні сигнали.

Дебрифінг:

- ~ Де накопичується напруження?
- ~ Чи пов'язане це з емоціями?

~ Чи раніше це помічалось?

Вправа 4. Позиція спостерігача

(геиштальт-терапія, майндфулнес)

Мета: формування здатності дистанціюватись від внутрішнього досвіду.

Хід виконання: Учаснику пропонується описати свої думки у форматі:
«Я помічаю, що у мене є думка, що...»

Терапевтичний механізм: когнітивна дефузія та зниження ідентифікації з думками.

Дебрифінг:

- ~ Чи змінюється ставлення до думок?
- ~ Чи зменшується їх вплив?
- ~ Чи легше не реагувати імпульсивно?
- ~ Як це впливає на сприймання партнера?

Завершення заняття

Підкреслюється, що усвідомленість є базовою навичкою, яка дозволяє застосовувати всі інші інструменти програми у реальному житті та знижує ризик повторної ідеалізації.

Домашнє завдання

- ~ вести щоденник усвідомленості;
- ~ практикувати паузу перед реакцією;
- ~ виконувати сканування тіла щоденно.

Очікувані результати

- ~ підвищення рівня усвідомленості;
- ~ зниження імпульсивності;
- ~ покращення саморегуляції;
- ~ зменшення проєктивних реакцій.

Критерії ефективності

- ~ здатність диференціювати думки, емоції та тілесні реакції у щоденнику;

- ~ фіксація використання паузи ≥ 1 раз на день перед реакцією;
- ~ зменшення імпульсивних реакцій за самозвітом;
- ~ підвищення контролю над поведінкою.

Приклади кейсів респондентів за результатами проходження програми:

Кейс 1. Трансформація проєкції «Аніми-Матері» (Респондент А., чоловік, 28 років)

Первинний стан: на констатувальному етапі респондент продемонстрував домінування стадії Єви (18 балів) та високу інтенсивність проєкцій (52 бали). Його стиль прив'язаності був ідентифікований як тривожний. У стосунках це проявлялося через надмірну вимогливість до партнерки, очікування тотального прийняття та емоційну реактивність, якщо вона виявляла автономію.

Процес корекції:

~ Під час Заняття 1 (вправа «Щоденник емоційного циклу») респондент усвідомив, що його роздратування на «холодність» партнерки насправді є його власною тривогою самотності.

~ Ключовим моментом стала вправа «Таблиця проєкцій» (Заняття 2), де він виявив, що очікувана від жінки «абсолютна турбота» є його власним дефіцитом самопідтримки.

~ Робота над автономією (Заняття 4) дозволила йому відновити особисті інтереси поза стосунками, що знизило емоційний тиск на партнерку.

Результат: Повторна діагностика зафіксувала зсув до стадії Марії. Рівень проєкцій знизився до 28 балів. Респондент зазначив: «Я зрозумів, що шукав у дружині маму, а тепер бачу в ній окрему людину, з якою мені цікаво спілкуватися як із рівною».

Кейс 2. Подолання очікування «Анімуса-Рятівника» (Респондентка Б., жінка, 34 роки)

Первинний стан: Домінування стадії Чоловіка фізичної сили (17 балів), низька психологічна автономія (12 балів). Респондентка описувала стосунки як простір, де партнер має вирішувати всі її проблеми та наповнювати життя сенсом. Це супроводжувалося постійним розчаруванням, оскільки реальний партнер не відповідав образу «Героя».

Процес корекції:

~ Через вправу «Повернення авторства життя» (Заняття 5) респондентка вперше усвідомила свій зовнішній локус контролю. Вона побачила, що перекладає відповідальність за свій фінансовий та емоційний стан на чоловіка.

~ Вправа «Архітектура особистих меж» допомогла їй виявити страх відкидання, який змушував її «зливатися» з партнером.

~ Завдяки майндфулнес-практикам (Заняття 6) вона навчилася робити паузу перед тим, як висловити чергову претензію, що дозволило їй вийти з ролі «Жертви».

Результат: Перехід до стадії Чоловіка слова/сенсу. Показник автономії зріс до 34 балів. Суб'єктивно вона відзначила зростання поваги до партнера та зникнення нав'язливих думок про його «недостатність».

Кейс 3. Інтеграція Тіні через стосунки (Респондент В., чоловік, 42 роки)

Первинний стан: респондент мав високий бал за шкалою уникаючої прив'язаності та середній рівень ідеалізації. Основною проблемою були постійні конфлікти через «егоцентризм» партнерки, яка, на його думку, приділяла забагато часу власним хобі.

Процес корекції:

~ У вправі «Дзеркало тіні» (Заняття 2) респондент виявив, що «егоцентризм» партнерки — це те, що він сам собі суворо забороняє: дозвіл ставити свої потреби на перше місце.

~ Усвідомлення того, що він проєктує власну пригнічену потребу в автономії на жінку, допомогло йому знизити інтенсивність агресії.

~ Робота над емоційною усвідомленістю дозволила йому вербалізувати потребу в самотійності, замість того, щоб провокувати конфлікти для створення дистанції.

Результат: Зниження показника уникання та перехід до стадії Софії (інтеграція внутрішнього ресурсу). Рівень задоволеності стосунками зріс через зменшення проєктивного тиску.