

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
 Кафедра психології

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
 (підпис)

 (наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 202 ____ р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему: «Образи батьків як фактор детермінації та розвитку
 подружніх відносин чоловіків та жінок»

Виконала:

студентка групи ТУод-8-24-М1ПС(2.0здс)
 (шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
 (код і найменування спеціальності)

Яровікова Карина Юріївна

(ПІБ студента)

 (підпис студента)

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри

Крюкова Марина Анатоліївна

 (підпис наукового керівника)

2026

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Кафедра психології

Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри

_____ (підпис,
ПБ) «__» _____ 20 р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студентки **Яровікової К.Ю.**

1. Тема кваліфікаційної роботи Образи батьків як фактор детермінації та розвитку подружніх відносин чоловіків та жінок

Керівник кваліфікаційної роботи кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри
Крюкова Марина Анатоліївна

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (найменувань). Загальний обсяг роботи – 91 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 79 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження . Кваліфікаційна робота містить 9 таблиць

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1.	Написання вступу	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання 1 розділу К.Р. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗІВ БАТЬКІВ ТА СЦЕНАРНИХ ВЗАЄМИН У ПОДРУЖЖІ	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Написання 2 розділу К.Р. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОБРАЗІВ БАТЬКІВ НА ПОДРУЖНІ ВЗАЄМИНИ	Січень-березень 2026	Січень-березень 2026	
4.	Написання 3 розділу К.Р. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ОБРАЗІВ БАТЬКІВ НА ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ	Січень-березень 2026	Січень-березень 2026	
5.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
6.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Яровікова К.Ю. «Образи батьків як фактор детермінації та розвитку подружніх відносин чоловіків та жінок» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» –ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Київ, 2026.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтересу до психологічних чинників, що впливають на якість подружніх стосунків, зокрема ролі дитячо-батьківського досвіду у формуванні моделей взаємодії. В умовах сучасних соціальних змін та стресових факторів, зокрема війни, проблема емоційної близькості та стабільності сімейних відносин набуває особливого значення.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок образів батьків з подружніми відносинами у дорослому житті.

Методи. Теоретичний аналіз джерел та емпіричних результатів; методи збору емпіричних даних.

Ключові слова: образи батьків, подружні стосунки, батьківські заборони, прив'язаність, життєві сценарії.

ANNOTATION

Iarovikova K.Y “Parental Images as a Factor in the Determination and Development of Marital Relationships of Men and Women” – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of Master's degree – PrJSC “Higher Education Institution “Interregional Academy of Personnel Management”, 2026.

The relevance of the study is associated with the growing interest in psychological factors influencing the quality of marital relationships, in particular the role of childhood-parental experience in shaping interaction patterns. In the context of modern social changes and stress factors, including war, the issue of emotional closeness and stability of family relationships becomes especially significant.

The goal of the study - theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between parental images and marital relationships in adulthood.

Methods: theoretical analysis of scientific sources and empirical findings; methods of empirical data collection.

Keywords: parental images, marital relationships, parental prohibitions, attachment, life scripts.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗІВ БАТЬКІВ ТА СЦЕНАРНИХ ВЗАЄМИН У ПОДРУЖЖІ.....	7
1.1. Теорія об'єктних відносин: внутрішні та реальні образи батьків.....	7
1.2. Подружні стосунки як простір реалізації дитячих сценаріїв.....	22
1.3. Вплив стресу та війни на подружні взаємини між жінками та чоловіками.....	36
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОБРАЗІВ БАТЬКІВ НА ПОДРУЖНІ ВЗАЄМИНИ.....	45
2.1. Організація та процедура дослідження.....	45
2.2. Методологія дослідження: вибірка, психодіагностичні методи, етичні принципи.....	47
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ОБРАЗІВ БАТЬКІВ НА ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ.....	53
3.1. Психологічний аналіз отриманих результатів.....	53
3.2. Напрямки психотерапевтичної роботи з парами та особливості такої роботи під час війни.....	69
3.3. Методичні рекомендації для сімейних психологів.....	73
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми.

Подружні стосунки є однією з ключових форм міжособистісної взаємодії: саме в них особливо помітні емоційні та поведінкові сценарії, що сформувалися ще в дитинстві. Людина одружується не «з чистого аркуша», а зі сталими уявленнями про любов, близькість, підтримку, конфлікти та способи відновлення контакту. Значна частина цих уявлень пов'язана з образом батьків, який формується на основі реального досвіду та внутрішніх інтерпретацій і надалі впливає на вибір партнера, очікування від взаємин та реагування на кризові події.

Взаємозв'язок між дитячими, дитяче-батьківськими та подружніми стосунками, і взагалі, розглядання сім'ї, як окремого живого механізму у суспільстві, став цікавити психологів, починаючи з кінця XIX-початку XX століття. Одним із перших відомих психологів, які системно довели важливість цих процесів, був З. Фройд, який зауважив особисту роль дитячих переживань та несвідомих конфліктів, у формуванні особистості. Подальший розвиток у цьому напрямку здійснив та примножив Карл Юнг, започаткувавши теорію комплексних архетипів Матері та Батька, як універсальні структури психіки, що впливають на індивідуальний досвід та у подальшому, на вибір партнера для формування подружніх стосунків.

Спираючись на вчення Фрейда, вже у період після Другої світової війни, вагомий вклад у розумінні важливості емоційного зв'язку між дитиною та батьками зробив Джон Боулбі, він є засновником теорії прив'язаності. Його ідеї розвинула Мері Ейнсворт, емпірично обґрунтувавши типи прив'язаності та їх вплив на подальший психологічний розвиток дитини.

Особливої уваги заслуговують праці Дональда Віннікота, який увів поняття “достатньо хорошої матері” та підкреслив важливу роль позитивно підтримуючого середовища на формування цілісного “Я”.

У рамках Транзакційного Аналізу Ерік Берн, Мюріел Джеймс, Роберт та Мері Голдінги акцентували увагу на тому, що дитяче-батьківські взаємини формують певні життєві сценарії, системи заборон та дозволів, якими вже людина “послугується” у дорослому житті, зокрема у шлюбних стосунках.

В українській психології питання виховання дитини та соціалізації також має важливе значення. Григорій Костюк підкреслював, що соціальне оточення та виховання дитини впливають на формування особистості, зазначаючи, що навчання й розвиток пов’язані між собою. Сергій Максименко розробляв генетико-моделюючий підхід, у якому сім’я вважається основним місцем для розвитку особистої активності. Тамара Титаренко вивчала життєві кризи, особистість людини та роль близьких стосунків при подоланні стресу. Також значення мають дослідження Івана Бега, який аналізував моральне виховання особистості в рамках сімейного середовища.

Актуальність теми додатково зростає в умовах війни в Україні, коли наші громадяни проживають додатковий тривалий стрес, розлуку, вимушене переселення, втрату звичного укладу життя, хронічне недосипання та постійне відчуття небезпеки, що безпосередньо впливає на стосунки у сім’ї.

У подружніх парах на перший план виходять питання емоційної саморегуляції, взаємної підтримки та збереження психологічного контакту за умов підвищеної тривоги. У таких обставинах стають виразнішими як ресурси партнерства, так і “слабкі місця”, які пов’язані зі стилем виховання, батьківськими «посланнями» та досвідом близькості або його дефіцитом.

Об’єкт дослідження.

Подружні стосунки як динамічна система емоційної та поведінкової взаємодії між партнерами

Предмет дослідження.

Образи батьків як фактор детермінації та розвитку подружніх відносин чоловіків та жінок

Мета дослідження.

Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок образів батьків з подружніми відносинами у дорослому житті.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати теоретичні джерела щодо процесів формування Архетипів батьків у дитинстві, механізмів виникнення життєвих сценаріїв і структури Его-станів;
2. укласти психодіагностичний комплекс, релевантний меті;
3. провести емпіричне дослідження по темі того, як ранішні установи батьків впливають на подальший вибір партнера та особисте життя в цілому
4. розробити методичні рекомендації щодо послаблення сценарних обмежень і формування зрілої партнерської взаємодії у воєнні та повоєнні часи

Методи дослідження.

У роботі застосовуються теоретичні методи: аналіз та порівняння наукових першоджерел, в тому числі у Транзакційній парадигмі, метод психодіагностичного обстеження та математико-статистичної обробки даних.

Також були використані наступні методики у форматі опитувальників: методика визначення життєвих позицій за Д. Моссом, шкала батьківських заборон за П.Дрего, опитувальник ECR-S (досвід близьких стосунків) та авторський опитувальник по Трикутнику Карпмана.

Теоретичне значення дослідження.

Данна кваліфікаційна робота поглиблює наукове розуміння ролі внутрішніх образів батьків у формуванні подружніх сценаріїв і висвітлює, як первинний емоційний досвід впливає на розвиток особистості та характер спілкування та взаємодії з партнером у шлюбі.

Очікується, що результати мають доповнити сучасні інтерпретації транзакційного аналізу, розширивши його застосування до контексту воєнної реальності та психологічної адаптації подружніх пар.

Практичне значення дослідження.

Практичний результат роботи полягає у можливості використання отриманих даних у консультативній та психотерапевтичній роботі з подружніми парами. Усвідомлення власних сценарних механізмів може допомагати клієнтам переходити від автоматичних, часто конфліктогенних реакцій до зрілої партнерської взаємодії. Розроблені рекомендації можуть стати основою для програм психологічної підтримки громадян зокрема в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗІВ БАТЬКІВ ТА СЦЕНАРНИХ ВЗАЄМИН У ПОДРУЖЖІ

1.1. Теорія об'єктних відносин: внутрішні та реальні образи батьків

Проблематика та питання щодо образу батьків є однією з найважливіших у психології розвитку особистості, оскільки саме батьки є першими значущими фігурами, через яких дитина вивчає світ, себе та інших.

Значний розвиток у розумінні формування цих процесів розпочався переважно у XX столітті.

З. Фройд наприкінці XIX та на початку XX століття заснував Теорію Психоаналізу та запропонував ідеї “Свідомого”, “Підсвідомого” та “Несвідомого” (рис.1.1). Важливо відзначити, що сама концепція несвідомого була присутня у філософській та психологічній думці і попередніх століть, але саме З. Фройд розвинув її у чітку клінічну теорію та використовував її для опису неврозів своїх пацієнтів, їхніх снів, забутих спогадів і моделей поведінки, які часто повторювалися. Концепція виникла з клінічного досвіду З. Фрейда у співпраці з Й. Брейєром, котрі займалися лікуванням істеричних симптомів. За допомогою цього процесу їм вдалося продемонструвати, що значна частина людського розуму перебуває у підсвідомому стані і саме він суттєво впливає на емоції, міжособистісні стосунки та фізичні реакції людини. Це призвело до ідеї так званого «динамічного несвідомого», що складається з пригнічених бажань, внутрішніх конфліктів та непрожитих емоцій [31].

За З. Фройдом, у дитячі роки людина засвоює соціальні норми, у неї виникає моральна свідомість та система заборон саме через ідентифікацію з батьківськими образами. Хоча психоаналіз був ще новою справою у той час, ранні дані показали, що батьки впливають як на навколишній світ, який переживає їхня дитина, так і на її внутрішній світ. Перша психологічна модель,

розроблена З. Фройдом, показувала людський розум як три окремі частини: свідоме, підсвідомість і несвідоме. Люди переживають свідомі думки, коли помічають, що вони відчувають у даний момент. Мозок зберігає другорядну інформацію у підсвідомості, поки не виникне потреба в її отриманні. А захисні механізми мозку змушують несвідоме зберігати спогади, що які виникають внаслідок минулих конфліктів [69].

Пізніше З. Фройд доповнив свою модель структурною моделлю (Ід, Его, СуперЕго), показавши, що межа між свідомим і несвідомим є рухомою, плинною. Розуміння цієї ідеї важливе для розгляду того, як функціонують стосунки.

Згідно з уявленнями З. Фройда про свідому та несвідому психічну діяльність, проблеми в людей не просто зумовлені їхньою власною природою чи зовнішніми обставинами, оскільки вони виникають через внутрішні психологічні процеси та ґрунтуються на їхньому ранньому досвіді. Це дослідження показує, що ментальні образи батьків, сформовані в дитинстві, та утворені захисні механізми впливають на вибір партнерів, який люди роблять несвідомо, не розуміючи моделей поведінки свого партнера в стресових ситуаціях. [69].

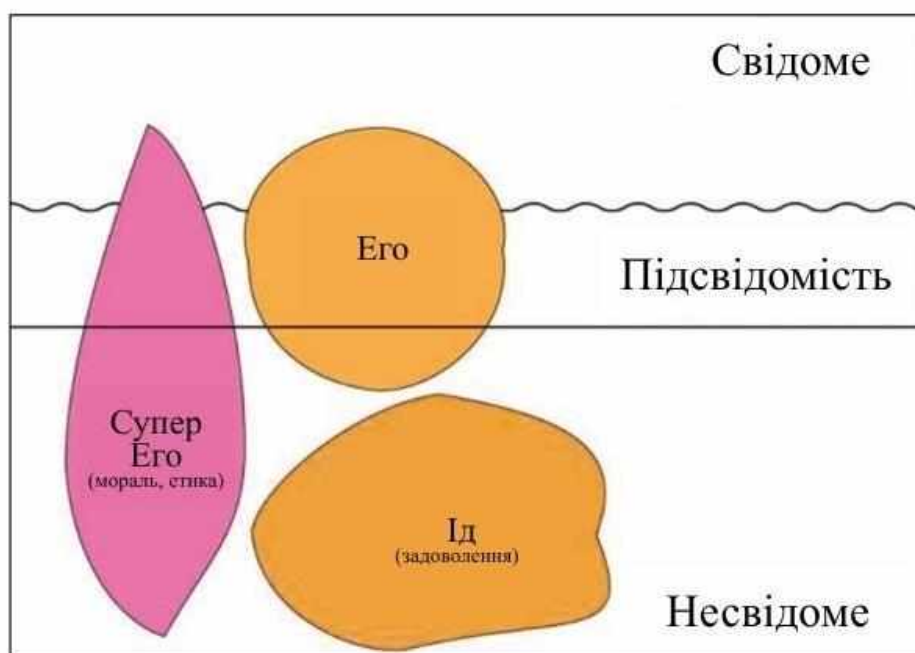


Рис.1.1 Графічне зображення моделі психологічної організації за З. Фройдом

Наступник З. Фрейда - К.Г. Юнг розширив ідею щодо значення образу батьків у подальшому формуванні особистості. У його баченні аналітичної психології архетипи розглядаються як універсальні, історично накопичені психічні форми, що належать до колективного несвідомого. Колективне несвідоме, на відміну від особистісного, не є продуктом індивідуального досвіду; воно містить спільні для людства “первинні” схеми переживання й осмислення реальності. Наприклад, кожна людина на планеті розуміє, що означають такі слова, як “природа”, “світ”, “батько”, “мати” тощо. Тобто архетип сам по собі не задає готового змісту у вигляді конкретних спогадів чи образів, але визначає напрямок сприйняття та емоційного реагування: людина схильна “впізнавати” певні мотиви, ролі та сценарії у подіях свого життя й у стосунках [80].

Архетипи найчастіше проявляються через символи, міфологічні сюжети, казки, релігійні уявлення, а також у повторюваних життєвих тематиках в індивідуальній психіці. У сучасній психологічній практиці важливим є те, що архетипічні структури можуть непомітно організовувати очікування людини щодо близькості, влади, турботи, захисту, меж і відповідальності [31].

Тому аналіз архетипів Матері та Батька є продуктивним для розуміння того, як формуються стосункові установки та патерни взаємодії в парі.

У своїй роботі “Архетипи і колективне несвідоме” [80] К.Г. Юнг зазначає, що кожен Архетип має позитивний та негативний вектор, який він називає “тінню”.

Наприклад, архетип Великої Матері описується як фундаментальний психічний принцип “давання життя” та підтримки: він пов’язаний з переживанням безпеки, прийняття, тепла, тілесності, а також із досвідом емоційного “контейнерування” (коли реакції на складні події та травми переживаються всередині людини та перетворюються на зрозумілий досвід). На рівні характерологічних проявів, цей архетип може підсилювати здатність до емпатії, піклування, співчуття, терпіння, гнучкості, а також до створення психологічного простору, в якому інша людина може зростати.

Турботлива або “живильна” сторона архетипу Матері виявляється як підтримка автономії дитини, а надалі й партнера: сприяння образу “себе”, прагнення до саморозвитку, формування емпатії, вміння приймати та розрізняти особисті поточні емоції, дотримуватися здорового способу життя, відновлювати відчуття опори тощо.

Надалі, у дорослих стосунках це може проявлятися як готовність бути “безпечним іншим”, пізніше Е. Берн називатиме це позицією “Окейності” (Я Ок - Ти Ок) [4]. Що означає бути автономним, мати здатність помічати потреби партнера, але не “зливатися” з ним, підтримувати контакт у період стресу, допомагати переживати втрати та зміни без знецінення.

А от “Тінь” цього Архетипу пов’язана з поглинанням, тотальним контролем, емоційною залежністю, надмірною опікою або маніпуляцією через провину і страх втрати близької людини. Руйнівна сторона може проявлятися як заборона сепарації, знецінення самостійності та створення відчуття, що без “материнського” контролю людина не впорається. У партнерських взаєминах це інколи призводить до так званих Сценаріїв [79], у яких близькість плутається зі злиттям, а турбота - з контролем.

Архетип Батька у розрізі юнгіанської теорії [80], пов’язаний із принципом структури, закону, меж, визнання роду, порядку й орієнтації на соціальну реальність, почуття справедливості, формуванням внутрішнього стрижня та вольових якостей. Також архетип Батька підтримує здатність відокремлювати важливе від другорядного, приймати рішення, витримувати фрустрацію, брати відповідальність і діяти цілеспрямовано.

На рівні особистісних рис цей архетип може проявлятися як внутрішня дисципліна, самоконтроль, здатність планувати, захищати, формувати правила співжиття та забезпечувати стабільність.

Турботлива (“живильна”) сторона Архетипу Батька полягає не в емоційному векторі, а в забезпеченні чітких меж, розумінню справедливості, умінню планувати життя, передбачуваності, підтримка дорослішання й автономії.

В особистих стосунках це може проявлятися як здатність домовлятися про правила, розподіляти ролі та обов'язки, підтримувати безпеку, захищати партнерство від зовнішніх загроз, а також відновлювати порядок після конфліктів.

Руйнівний (“тіньовий”) полюс архетипу Батька проявляється як авторитарність, жорсткість, емоційна холодність, каральність, надмірний перфекціонізм або потреба у домінуванні. У таких випадках викривлене розуміння моральних законів та порядків для людини стає не опорою, а інструментом пригнічення; межі перетворюються на заборони, а відповідальність - на бажання мати владу над партнером. У стосунках це може створювати сценарії страху помилки, підпорядкування, накопичення образ, неоправданих ревнощів, бажання домінувати, а також труднощі з проявом вразливості та емоційної близькості [80].

Таким чином, спираючись на статтю Саїк А.В. ”Аналіз Архетипів образів Матері, Батька, Дитина як уявного трикутника колективної душі” [47] ми можемо стверджувати, що Архетипи Матері й Батька можна розглядати як первинні матриці, через які людина інтерпретує поведінку реальних батьків та інших значущих дорослих, які потрапляють в її оточення. Дитина переживає не лише конкретні вчинки матері й батька, а й комплексно формує внутрішні узагальнені образи - “як виглядає турбота”, “як проявляється сила”, “що таке безпека”, “якою ціною здобувається любов”. Згодом ці внутрішні образи впливають на очікування від партнерських стосунків і на те, які ролі людина несвідомо бере на себе.

У чоловіків і жінок архетипічні теми можуть актуалізуватися по-різному, однак ключовим є не стать, а індивідуальна історія взаємодії з батьківськими фігурами та глибина інтеграції “тіньових” сторін архетипів у підсвідомість людини.

У подальшому, такі архетипічні образи можуть мати вплив на романтичний вибір людини через механізм несвідомого «розпізнавання». Функція цього «розпізнавання» полягає в тому, що специфічні характеристики, пов'язані з

партнером, ідентифікуються як привабливі не тільки через їхню фактичну корисність для партнера, а ще й через існування тих самих характеристик у внутрішньому архетипі особистості, наче «рідні та знайомі». Наприклад, актуалізація прояву архетипу «живильної Матері» може впливати на вибір партнера, який є турботливим та захищаючим; однак, якщо виражається деструктивний аспект цього архетипу, наслідками можуть бути сценарії палкої пристрасті (злиття), непомірних ревнощів або залежності. Аналогічно, архетип «підтримувального Батька» з одного боку підсилює потребу в стабільності та межах, а з іншого боку, його тіньова сторона відтворює динаміку підпорядкування, страху та боротьби за владу [47].

Якщо ж руйнівні аспекти залишаються неусвідомленими та неопрацьованими, вони проявлятимуться у повторюваних конфліктах, ревнощах, контролі, втечі від близькості або, навпаки, у страху автономії.

Базуючись на цьому, Е. Берн у розрізі транзакційного аналізу ввів поняття життєвих сценаріїв, а пізніше Клод Штайнер його масштабував, розділивши сценарії та види та класи. [79]

У подальшому розвиток цього напрямку відбувався та доповнювався в руслі гуманістичної та екзистенціальної психології. Відомі психологи та науковці цього напрямку це К. Роджерс, Е. Фромм, В. Франкл тощо. Їхні погляди поступово змістили акцент з моделі несвідомого конфлікту на простір особистісного зростання, прийняття, свободи вибору та пошуку сенсу. У цьому підході дитина розглядається не як пасивний носій травматичного досвіду, а як активна особистість, яка формує себе у взаємодії з близькими. Якість дитячо-батьківського контакту визначає не лише рівень базової безпеки, але й те, наскільки людина в дорослому віці здатна будувати стосунки, у яких поєднуються близькість, автономія та відповідальність [22].

К. Роджерс у своїх працях розглядав досвід дитячо-батьківських взаємин як основу становлення “Я-концепції”. На його думку, безумовне прийняття з боку батьків створює психологічний простір, в якому дитина може залишатися собою, не втрачаючи відчуття цінності. Натомість відкидання, критичність або “умовна

любов” (коли любов потрібно заслужити) формують внутрішній розрив між “реальним Я” і “ідеальним Я”, що згодом часто проявляється у тривозі, самозвинуваченні, гіперчутливості до оцінки та труднощах у щирому емоційному контакті з партнером [22].

Е. Фромм підкреслював, що внутрішні образи матері й батька в психіці дитини уособлюють два базові виміри любові: материнський (підтримувальний, приймальний, життєствердний) і батьківський (структуральний, нормативний, орієнтований на межі та відповідальність) [22, 31].

Психологічна зрілість формується тоді, коли ці начала інтегруються та не конфліктують між собою: людина вчиться одночасно приймати себе й витримувати вимоги реальності, піклуватися про іншого й не втрачати власних меж. Саме характер такої інтеграції надалі впливає на стиль прив’язаності, здатність до взаємності, спосіб переживання провини й довіри, а також на готовність до діалогу у кризові періоди подружнього життя.

Екзистенційна перспектива В. Франкла доповнює цей підхід тим, що навіть за умов дефіциту підтримки в ранньому досвіді, людина не зводиться тільки до минулого: вона зберігає здатність надавати пережитому сенс і обирати власний спосіб бути у стосунках з більшою відповідальністю [31].

У практичній площині цих напрямків це означає, що усвідомлення батьківських впливів не є “вироком”. Навпаки, набутий досвід стає точкою опори для змін. Людина переходить від автоматичного повторення дитячих сценаріїв до більш зрілого партнерства, емпатійної комунікації та спільного творення безпечного емоційного простору в парі.

У транзакційно-аналітичному підході (Е. Берн, К. Штайнер, С. Карпман) Е. Берн пропонує власну теорію Его-станів (рис. 1.2). Вона є базовою концепцією транзакційного аналізу, яка застосовується для опису теорії та розвитку особистості. Згідно з Е. Берном, особистість складається з трьох окремих функціональних структур, відомих як Его-Стани, які показані як три кола, котрі розташовані одне над одним [82].



Рис.1.2. Его-стани за Е. Берном

Він назвав їх Батько, Дорослий та Дитина [3, 4, 6].

Его-стан Дорослого не пов'язаний з віком. Це стан, який базується на теперішньому, діє в реальному часі та орієнтований на пошук об'єктивної інформації. Цей стан є добре адаптивним, організованим, швидким та ефективним, він діє шляхом спостереження, оцінки та обмірковування перед прийняттям рішень. Його сильні сторони полягають у здатності логічно обробляти інформацію, розраховувати та контролювати свої дії а також наданню їм адекватної оцінки. Його слабкі сторони включають надмірний скептицизм, брак спонтанності, бідну уяву та недооцінку емоційних аспектів життя [4].

Его-стан Дитини містить імпульси, які виникають спонтанно. Він також включає типи переживань, які людина отримує в дитинстві, її реакцію на ці переживання та ставлення до себе й інших. Додатково Его-стан Дитини відповідає за творчі прояви особистості, його позитивне проявлення також може виражатися у оптимізмі, імпульсивній життєрадісності, фантазії та

зацікавленості світом. Слабкі сторони - це лякливість, невпевненість, безпорадність, зайва довірливість, нестриманість тощо.

Его-стан Батька містить установки і поводження, перейняті ззовні, у першу чергу - від батьків. Зовні вони часто виражаються в критичному і турботливому поводженні стосовно інших [42].

Так як образи батьків є складовою Его-стану Батько, то Е. Берн у 60-х роках ХХ століття визначив його як внутрішній запис поведінкових, емоційних і ціннісних моделей, засвоєних у дитинстві від значущих дорослих. Цей Его-стан складається з двох підкомпонентів: Турботливого Батька (сильна сторона), який забезпечує підтримку, захист, визнання і Критичного Батька (слабка сторона), який регулює поведінку, висуває вимоги, контролює. Залежно від переважання того чи іншого підкомпонента, людина у дорослому житті може демонструвати або емпатійно-допоміжну, або авторитарно-контролюючу поведінку у стосунках. Е. Берн писав, що кожна людина створює свій життєвий сценарій у ранньому дитинстві, який визначає її спосіб життя та долю [4].

За Е. Берном, життєвий сценарій – це історія, яку пише дитина, що має початок, середину та кінець, і визначає її роль та призначення у світі, способи їх досягнення та взаємодію зі світом до кінця життя. Регулятивна функція життєвого сценарію полягає в тому, щоб допомогти людині організувати своє життя в певному порядку, хоча й обмежує її несвідомими рішеннями, прийнятими в дитинстві, які обмежують її свободу [3].

Є три основних елементи структури сценарію:

1. Ранні рішення дитини - це несвідомі висновки, які дитина робить, намагаючись адаптуватися до вимог дорослих. Наприклад, дитина, що часто стикається з холодністю матері, може вирішити: «Любов треба заслужити» або «Я не гідний/гідна близькості».
2. Батьківські послання (injunctions) - це заборони або вимоги, що передаються не лише вербально, а й через невербальні сигнали: міміку, тон голосу, реакції. До типових належать: «Не будь собою», «Не будь дитиною», «Не успішним», «Не відчувай».

3. Підтвердження ролей (reinforcements) - це способи, якими батьки й оточення підкріплюють сценарні рішення, наприклад, похвала за слухняність або покарання за самостійність. Так створюється психологічне «кільце підкріплення» сценарію [6].

Е. Берн порівнював сценарій з театральною п'єсою, де дитина водночас і актор, і режисер, і драматург [6, 82]. Людина, за його словами, несвідомо шукає у дорослому житті «акторів», які допоможуть відтворити знайомий сюжет дитинства. Саме тому у шлюбні чи професійні стосунки часто повторюються ті самі моделі поведінки, які були характерними у родині походження.

Е. Берн розділяв види сценаріїв на:

1. Виграшний сценарій (Winner Script) - це життєва програма, яка веде людину до досягнення цілей, реалізації потенціалу та гармонійних стосунків. Вона базується на внутрішньому переконанні «Я -ОК, Ти - ОК». Виграшний сценарій сприяє автономії та зрілості. Наприклад, дитина, яка чує від батьків підтримувальні послання на кшталт «Ти впораєшся», «Ти маєш право бути собою», формує позитивну внутрішню програму. У дорослому віці така людина будує стосунки на взаємній довірі, здатна приймати допомогу й досягати успіху без саморуйнування. [82].

2. Програшний сценарій (Loser Script) формується, коли дитина отримує послання, які обмежують її самоцінність: «Не намагайся», «Ти все одно не зможеш», «Не висовуйся». Така людина несвідомо обирає шляхи, що ведуть до поразки або самосаботажу. Програшний сценарій веде до повторюваних поразок і страждань. Внутрішнє переконання: «Я - не ОК, Ти - ОК». Наприклад, доросла жінка, яка в дитинстві чула від матері «Не довіряй чоловікам», може несвідомо обирати емоційно недоступних партнерів, і раз за разом відтворювати «знайому» схему розчарування. Це і є прояв програшного сценарію - повторення болючого досвіду замість пошуку нової стратегії [6,82]

3. Банальний або невиразний сценарій (Non-winner / Banal script) описує життя «без програшу, але й без справжньої перемоги». Людина діє відповідно до соціально схвалених норм, не конфліктує, проте уникає глибокої самореалізації.

За Берном, це «життя за інерцією» - коли людина не зазнає катастроф, але й не проживає власної автентичної історії. Такий сценарій забезпечує статичне, «зручне» життя без глибини [6, 82]. Наприклад, Чоловік, який з дитинства чув «Будь як усі» або «Не мрій надто багато», у дорослому житті вибирає стабільну, але нецікаву роботу й підтримує «зручні» стосунки без емоційної глибини. Його сценарій - задоволення мінімумом, уникання ризиків і самовираження. Внутрішнє переконання:

«Я - не ОК, Ти - не ОК» [6, 82].

К. Штайнер вже у 70-х роках ХХ століття розвинув цю ідею, надавши їй емоційно-ціннісного виміру. У книзі «Сценарії життя людей» він описує три універсальні типи сценаріїв, що виникають внаслідок емоційного дефіциту в дитинстві: сценарій «Без любові», «Без розуму» або «Без радості» [79].

Ці сценарії, за К. Штайнером, - це не лише поведінкові патерни, а емоційні контракти, які дитина укладає з оточенням, аби вижити в умовах браку «емоційних погладжувань» :

1. Сценарій «Без Любові» (схильність до депресій) Багато людей знаходяться в постійному безуспішному пошуку близьких стосунків. З цією трудністю частіше стикаються жінки, бо вони чутливіші до наявності (відсутності) любові в їх житті і тому гірше переносять самотність і незадовільні стосунки. Нестача необхідних погладжувань, потім хронічний голод в погладжуваннях, який завершується самогубством. Сценарій "Без любові" формується в результаті засвоєння режиму економії погладжувань, тобто набору заборон, що обмежують вільний обмін близької взаємодії між людьми. Економія погладжувань пригнічує у дитини природну здатність любити і не дає їй розвивати навички близького спілкування. Вона зазвичай призводить до депресії з домінуючими почуттям «мене ніхто не любить» або «я не вартий/варта любові» [79].
2. Сценарій «Без радості» (або збільшена вірогідність до вживання небезпечних речовин). Дорослі можуть докладати зусиль, щоб не давати

дітям переживати повноту тілесного буття. У результаті багато людей не розуміють, що вони відчують, не володіють своїм фізичним Я, а їх життя безрадісне. Більшість "цивілізованих" людей не відчують ні болю, ні радості, яку могло б доставити їм тіло. Крайня міра відчуження від свого тіла - пристрасть до наркотиків. Люди, які не страждають наркоманією (особливо чоловіки) схильні до цього не менше. Вони можуть не відчувати любові, вони не вміють плакати, вони не в змозі ненавидіти. Усе їх життя проходить у них в голові. Тіло розглядається як машина, призначенням якої є робота чи виконання інших наказів голови. Почуття, приємні або неприємні, вважаються перешкодою для його нормального функціонування [79].

3. Сценарій «Без Розуму» (або страхом божевілля) страждають більше людей, ніж здається; дуже багатьох переслідує образ місцевого "жовтого будинку", в який їх відвезуть, якщо вони втратять контроль над собою. Божевілля - цей крайній вираз сценарію "Без розуму". Нездатність впоратися з життям, почуття безпорадності - те, що в побуті називається відсутністю сили волі, лінощами, незнанням того, чого хочеш, легковажністю, дурістю або божевіллям. Такі сценарії формуються "завдяки" отриманим в дитинстві заборонам мислити і пізнавати світ. Дорослі вчать дитину не використовувати свій Его-стан Дорослого, тим самим закладають основу для сценарію "Без розуму"; причому основним їх знаряддям є трансляція обезцінювання або ігнорування [79].

Таким чином, сценарії «Без любові», «Без радості» та «Без розуму» є адаптивними шляхами до емоційної нестачі на початкових етапах. Коли людина розпізнає ці життєві шляхи, терапія дозволяє їй переписати свій життєвий сценарій, тобто вона переходять від автоматичних захисних реакцій до дорослої самопідтримки, логічного мислення та безпечного емоційного контакту.

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, внутрішні моделі прив'язаності - це когнітивно - емоційні структури, що формуються завдяки досвіду взаємодії з

фігурами батьків, і вони визначають стиль емоційної близькості у дорослому віці [7, 84].

З точки зору транзакційного аналізу, ці внутрішні фігури прив'язаності можна пов'язати зі складовими сценарного Батька або Дитини, які впливають на характер взаємодії та спілкування вже у дорослих особистих стосунках. Якщо внутрішня Батьківська модель має підтримуючий характер, то така людина, ймовірно, буде взаємодіяти зріло; натомість, якщо внутрішня Батьківська модель є переважно критичною або караючою, то це може призвести до частих конфліктів або постійної емоційної відстороненості.

У межах цього підходу відомий американський психолог Дж. Бредшоу ввів термін неопрацьована “поранена” внутрішня Дитина, що може бути важливим чинником формування деструктивних міжособистісних патернів поведінки у дорослому віці. Насамперед ідеться про співзалежну поведінку, за якої людина хронічно фокусується на потребах іншого, втрачає контакт із власними межами, намагається “заробити” любов через самопожертву та контроль [85].

У такій динаміці страх покинутості поєднується з соромом і переконанням “зі мною щось не так”, що підтримує цикл емоційної залежності.

Жорстока та аб’юзивна поведінка також може розглядатися як зовнішній, силовий спосіб регуляції нестерпного внутрішнього болю, безсилля й гніву, що походять із раннього травматичного досвіду. На практиці це може проявлятися як приниження, знецінення, залякування, емоційний тиск або контроль партнера. Важливо підкреслити, що травматичний досвід може пояснити механізми такої поведінки, однак не виправдовує насильства і не знімає особистої відповідальності за заподіяну шкоду. Окремо варто зазначити, що тривале порушення емоційного контакту з власною вразливістю інколи супроводжується вираженими нарцисистичними рисами: грандіозністю, дефіцитом емпатії, надчутливістю до критики, потребою в постійному підтвердженні власної значущості.

З огляду на це, у психологічній роботі доцільно поєднувати фокус на «зціленні внутрішньої Дитини» з формуванням відповідальності, розвитком

емпатії, навичок саморегуляції та безпечної комунікації в парі, тобто зі «зміцненням» Его-стану Дорослого.

Доки людина не налагодить контакт з особистим Его-станом Дитини, поки не «вилікує» його, він буде «забруднювати» подальше її життя.

Важливо зазначити, що вітчизняні психологи також займалися цією важливою тематикою та наголошували, що формування внутрішніх образів батьків ґрунтується на складному психологічному процесі «інтеріоризації», тобто перетворенні зовнішніх соціальних відносин і взаємодій на внутрішні психічні структури.

Це поняття посідає центральне місце у культурно-історичній психології Л. С. Виготського, який визначав інтеріоризацію як перехід від зовнішньої, соціальної діяльності до внутрішньої, індивідуальної форми свідомості [29,33, 36]. У цьому сенсі образи батьків постають не просто як спогади про дитячий досвід, а як результат засвоєння певних форм спілкування, емоційних реакцій і норм поведінки, які згодом функціонують у психіці дорослої людини як внутрішні регулятори.

А. М. Леонтьєв [31] розвивав ідею Виготського, вказуючи, що інтеріоризація - це не механічне «вбирання» зовнішніх дій, а їх перетворення: під час засвоєння соціальної поведінки дитина перебудовує зовнішню діяльність у внутрішній план [31,33,75].

Отже, історія та досвід взаємодії людини з її батьками згодом трансформуються у внутрішні мотиви, цінності, етичні принципи та життєві сценарії. Таким чином, кожна дитина відтворює не лише конкретну поведінку батьків, але й переймає сімейні глибинні етичні установки, такі як, відчуття провини, обов'язку, потребу у схваленні або схильність до самозвинувачення. З точки зору сучасної психології, образ батьків – це складна структура, що складається з когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що існують одночасно як на особистісному, так і на універсальному рівнях. Його можна розглядати як психологічний «відбиток», що існує у формі внутрішнього діалогу самої людини з батьківською фігурою.

Вивчаючи це явище, дослідники отримують краще розуміння того, як люди розвивають свої життєві шляхи та моделі стосунків, а також самонакладених бар'єрів, які вони привносять у доросле життя.

Когнітивний компонент образу батьків включає уявлення, переконання, установки й схеми інтерпретації батьківської поведінки. Згідно з когнітивною теорією А. Бека [34], дитина конструює власну систему базових переконань, що спирається на повторюваний досвід взаємодії з батьками. Якщо батьківська поведінка є послідовною, тепла та підтримувальною, то формується позитивна когнітивна схема: «Я гідний любові, світ безпечний». Натомість емоційно холодні або суперечливі взаємини породжують схеми недовіри, самозвинувачення та страху покинутості.

Емоційна складова визначає якісну забарвленість ставлення до внутрішнього образу батьків - від тепла й довіри до страху, сорому чи провини. В. Сатир [13, 24], зазначала, що саме емоційна атмосфера сім'ї є основним носієм несвідомих послань, які дитина засвоює на невербальному рівні. Так, батьківська емоційна холодність часто трансформується у відчуття власної незначущості, тоді як надмірна опіка може породжувати залежність і страх перед самотійністю.

К. Штайнер [79], ввів поняття «емоційного рахунку» — внутрішньої бази позитивних і негативних «погладжуваль» (strokes), які дитина отримує від батьків. Ці емоційні одиниці визначають, наскільки людина у дорослому віці вміє приймати любов, підтримку чи критику. Якщо в дитинстві домінували «негативні погладження» (критика, знецінення), то внутрішній образ батьків міститиме переважно каральні елементи, які згодом відтворюються у шлюбних відносинах у вигляді взаємних претензій чи контролю.

Поведінковий рівень образу батьків відображає конкретні моделі взаємодії, які дитина переймає шляхом наслідування. Згідно з теорією соціального навчання А. Бандури [1], спостереження за батьківською поведінкою слугує основним джерелом формування поведінкових сценаріїв. Таким чином, у дорослому житті людина часто несвідомо відтворює динаміку сімейних стосунків, яку спостерігала у дитинстві, навіть якщо на свідомому рівні прагне діяти інакше.

Е. Берн [82] наголошував, що ці поведінкові патерни формуються у вигляді «сценарних рішень» - несвідомих програм, які визначають, як людина поводить у ролі чоловіка, дружини чи батька.

Наприклад, жінка, яка у дитинстві бачила матір у ролі підлеглої або мала схильність до самопожертви, може несвідомо відтворювати подібний сценарій у власному шлюбі. Чоловік, вихований у сім'ї з домінуючим або емоційно відстороненим батьком, може повторювати ті самі моделі влади чи емоційної дистанції.

1.2. Подружні стосунки як простір реалізації дитячих сценаріїв

Вплив досвіду стосунків у батьківській родині має величезний вплив на розвиток особистих відносин людини, як вона визначатиме для себе рівень близькості, розподілятиме ролі в них та які матиме очікування.

Під час дорослішання та соціалізації дитина засвоює певні стандарти поведінки, вчиться емоційно взаємодіяти з близьким оточенням та іншими людьми спираючись на свій досвід в батьківській родині.

Спостерігаючи за дорослими, дитина вчиться розуміти чого їй очікувати від стосунків, як їй виражати свої емоції, бажання, потреби (позитивно чи негативно), як їй вирішувати конфлікти, як їй виявляти турботу, занепокоєння та розподіляти відповідальність.

Галузь психологічних наук класифікує сімейні моделі, використовуючи різноманітні підходи.

Робота Д. Баумрінд [60, 73] з класифікації різних форм сімейних моделей, так званих стилів виховання, є одним з основних способів класифікації сімей, оскільки вона визначила три основні типи виховання, що відрізняються за рівнем емоційної підтримки та контролю. Дослідження Е. Маккобі [93,94] та Дж. А. Мартіна [87] розширили оригінальну модель Баумрінд, розділивши її три основні типи на чотири стилі виховання:

- демократичний (партнерський), де родина веде відкритий діалог з дітьми, надає їм підтримку в їхній індивідуальності;
- авторитарний, де присутній елемент контролю, брак розуміння та емоційної підтримки;
- поблажливий, де обмеження практично відсутні;
- та байдужий, який характеризується тим, що батьки емоційно холодні та практично не надають підтримки своїй дитині.

Важливо зазначити, що стилі виховання, які використовують батьки, мають прямий вплив на формування бачення та очікувань дітей щодо близьких стосунків, їхньої здатності довіряти іншим і самостійності.

Ці концепції також виникли в системній сімейній терапії. Відомий американсько - аргентинський психіатр С. Мінучін [98] розглядав сім'ю як цілісну систему, що включає взаємопов'язані ролі та взаємопов'язані межі. У своєму дослідженні він виявив кілька типів сімейних структур, серед яких виокремлював емоційно - дистанційовані, ригідні та хаотичні сім'ї. Сімейний тип взаємодії впливає на рівень безпеки дитини, її автономію та здатність створювати близькі стосунки в майбутньому, за словами дослідника.

Підсумовуючи різні теоретичні підходи у психологічній літературі можна відокремити класифікацію типових моделей сімейних стосунків. Партнерська або діалогічна модель передбачає взаємну повагу між членами сім'ї, які емоційно відкриті один до одного, спільно приймаючи рішення. Діти в таких сім'ях вчаться будувати надійні стосунки, розуміючи, що вони можуть висловлювати свої потреби, до яких будуть прислухатися інші.

Емоційно-дистанційована модель характеризується низьким рівнем емоційної підтримки та обмеженим проявом почуттів. У таких умовах дитина може засвоїти уявлення про те, що емоційна близькість є небажаною або небезпечною. Це нерідко призводить до формування уникаючої поведінки у партнерських стосунках.

Хаотична або непослідовна сімейна модель взаємодії передбачає наявність, нестабільних правил, хитких меж та мінливих реакцій у родині, які змушують

дитину постійно «модифікуватися», щоб пристосуватися до нової ситуації. Це може призвести до тривоги та труднощів у спробах задовольнити свої потреби. У дорослому житті це може призвести до нестабільних стосунків, відчуття покинутості або уникнення співзалежності.

Сімейні моделі, які створилися у дитинстві, формують психологічну основу майбутніх подружніх стосунків. Однак внутрішні моделі можуть бути змінені людиною, яка розуміє свій досвід і починає саморефлексувати, виявляти певні повторювальні ситуації у своєму житті, що допомагає їй переоцінити раніше набуті моделі взаємодії та виробити більш дорослі та конструктивні підходи до створення близьких стосунків.

Цікава також і думка сучасного українського психолога та психотерапевта В. Станчишина [54], який описав своє бачення розвитку сімейної системи людини від її родинного “емоційного” успадкування до створення особистих стосунків. Виходячи з його теорії, спочатку людина, переживши підлітковий період має готовність до сепарації, що може характеризуватися здатністю жити окремо від батьків, формувати свою побутову, фінансову та емоційну незалежність, зазвичай цей період припадає на 16-25 років. Цей період він визначає, як “Монада”.

Але якщо молода людина емоційно не відсторонюється від батьків, вона може бути схильна підтримувати такі самі залежні стосунки і зі своїм партнером. У неї можуть з’являтися думки, що вона не здатна вижити без свого партнера і що вона не в змозі приймати рішення самостійно та вирішувати поточні проблеми, оскільки перебуває у переконанні, що всі проблеми має вирішити партнер. Така ситуація може заважати переходу вже до іншої сімейної моделі.

З моменту одруження розпочинається період, який В. Станчишин називає “Діада”. Однак саме “Монада” впливатиме на вибір партнера і якщо у людини були проблеми на цьому етапі, то існує ймовірність, що вона зустрине кохану людину, яка також матиме схожі переконання. Цей несправедливий вибір

відбувається несвідомо, оскільки більшість людей завжди обирають тих, хто відповідає їхнім проблемам, а не тих, хто відповідає їхнім уподобанням [54].

Найчастіше саме в перші роки життя партнери стикаються з кризою у стосунках, коли у побутових та екзистенційних питаннях максимально розкриваються дитячі патерни поведінки, сценарії та комплекси. На глибину та тривалість цієї кризи впливають особистий ранній досвід партнерів їхні глибинні переконання, самооцінка, обрані сценарії поведінки, реалізація в соціумі та багато інших чинників. Щоб вийти з цієї кризи, потрібно спиратися на сумісний позитивний досвід, почуття любові, поваги та самоповаги кожного з партнерів.

Одним із важливих етапів розвитку сім'ї є народження дитини, яке супроводжується серйозними структурними та психологічними змінами і суттєво змінює динаміку подружніх стосунків. Сім'я з Діадних стосунків перетворюється у Тріадні. Якщо у Діадних стосунках партнери функціонують як замкнена емоційна система, де присутні лише двоє людей і їхні ролі, очікування та способи взаємодії формуються за їхньою особистою волею. Але з появою нового члена сім'ї це все змінюється: центром всіх емоційних процесів стає дитина.

Новонароджене немовля потребує великої уваги, безперервного догляду та батьківського часу. При формуванні Тріади зазвичай виникають нові обов'язки та нові ролі. Один із партнерів, зазвичай мати, бере на себе більшу роль у догляді за дитиною, тоді як чоловік виконує роль годувальника сім'ї або роль структурування повсякденного життя. Це може призвести до зміни динаміки стосунків, що зрештою може створити відчуття дистанції між партнерами та стати причиною непорозумінь або навіть розриву між двома партнерами.

Головною частиною Тріади є зміна в тому, як пара переживає свої емоції разом. Певна частина уваги, яка раніше приділялася одному партнеру, тепер спрямовується на дитину, що може призвести до ревнощів, почуття покинутості або зменшення емоційної близькості між подружжям. Парам стає дуже важко підтримувати відкритість, близькість та спонтанність у стосунках.

Цей період також може нагадувати партнерам про події з їхнього дитинства. Народження дитини може активувати внутрішні образи батьків, зокрема сценарії виховання, засвоєні в дитинстві. На цьому етапі у подружжя зазвичай виникають конфлікти щодо виховання дітей, наприклад, щодо методів виховання, розподілу батьківських ролей та очікувань від партнера.

З іншого боку, перехід до тріадної системи стає не лише кризою, якщо розглядати її з цієї точки зору, а й дає можливість зміцнити сімейні надбання.

Найважливіше для пари, яка розвиває близькість, - це обирати відкриті моделі спілкування одне з одним, надавати підтримку, утримуватися від обмеження себе жорсткими стереотипними ролями, де жінка повинна робити лише одне, а чоловік - інше, та покладатися на взаємну підтримку. Роблячи це, партнери розвиватимуть глибші рівні близькості, та створюватимуть абсолютно нові стосунки.

По суті, модель тріадної сім'ї - це складний процес, за допомогою якого подружжя адаптується до батьківства. Він приносить багато нових проблем, які подружжю доводиться вирішувати разом, і водночас надає шанс розвинути новий рівень близькості та зрілості у їхніх стосунках.

Окремо важливо зазначити, що поява наступних дітей також може призводити до складних змін у структурі сімейних стосунків, переводячи їх вже від Тріади до взаємопов'язаної багаторівневої мережі [54]. Новонароджена дитина потребує більше емоційних, часових та фізичних зобов'язань з боку обох батьків, що знову трансформує спосіб функціонування батьків разом як пари. Вони повинні знайти способи прояви любові до кількох дітей та забезпечити, щоб кожна з їхніх дітей отримувала різні потреби відповідно до своєї вікової групи.

Також дуже важливо налагодити взаємодію між дітьми, щоб уникнути суперництва між ними. Впевнено можна зазначити що, розробка узгоджених батьківських стратегій, а також взаємна підтримка всіх членів сім'ї є запорукою гармонійних стосунків всередині сімейної системи.

Як ми вже зазначали раніше, партнери можуть стикаються з конфліктами на всіх етапах життя через розбіжності інтересів. Згідно з психологічними дослідженнями, звичайні сімейні суперечки виникають через різні потреби, бажання та переконання партнерів.

У дослідженні аналізу головних чинників розлучення, проведеному доктором Дж. Готтманом [89], було продемонстровано, що конструктивний процес вирішення конфліктів може допомогти розвинути взаєморозуміння партнерів та зміцнити їхні стосунки. З іншого боку такі деструктивні реакції як критика, знецінення, агресія чи емоційна відчуженість, можуть поступово погіршувати стосунки.

Галузь сімейної психології також визначає різні типи конфліктів, які є типовими для подружніх стосунків, серед них:

- Рольові конфлікти - це перша група, яка зустрічається найчастіше і розвивається в результаті нездатності партнерів поділитися спільним розумінням своїх відповідних ролей у сім'ї, а також обов'язків і зобов'язань, пов'язаних з цими ролями. Дуже часто партнери конфліктують щодо того, як вони бачать виховання дітей, догляд за будинком, в якому вони проживають, а також як вони розподіляють роль управління своїми фінансами. Очікування, які довго відкрито не обговорюються одне з одним, призводять до напруженості та взаємних звинувачень.
- Друга значна група - це ціннісні конфлікти. Вони виникають через наявність протилежних поглядів на життя, розбіжності менталітету партнерів, різними переконаннями чи пріоритетами. Деякими прикладами конфлікту цінностей є конфлікти через роботу та баланс структурування часу у одного з подружжя, спосіб життя, різні політичні погляди, виховання дітей, фінанси та особистісний розвиток. Суперечки щодо цінностей, як правило, можуть призводити до тривалого непорозуміння у подружніх стосунках.

- Третьою групою є емоційні конфлікти, вони насамперед включають в себе особисті складнощі, що виникають через незадоволені бажання одного з партнерів відчувати або надавати підтримку та ціннісні орієнтири, отримувати увагу та встановлювати відчуття душевної відкритості. Конфлікт у цих ситуаціях набуває глибшого психологічного значення, оскільки впливає на відчуття безпеки людини та її відчуття важливості у стосунках.

За словами Сью Джонсон [91], основною рушійною силою подружніх конфліктів є бажання створити емоційний зв'язок з іншими та страх втратити емоційну близькість. Окремою групою можна виділити те, що вона називає «комунікативним» конфліктом, тобто проблемами, які виникають через труднощі у спілкуванні (почуття, потреби та очікування). Нездатність людей чітко проговорювати свої проблеми, схильність уникати складних діалогів або агресія, як скритий фактор незадоволення у спілкуванні часто призводить до поглиблення конфліктів між ними. Такі труднощі схильні змушувати учасників комунікативного конфлікту психологічно «грати в ігри» під час спілкування [97].

На початку 60-х років XX століття Е. Берн ввів це поняття та характеризував його як серію подвійних діалогів, що постійно повторюються і призводять до певного і передбачуваного результату, тобто розплати. [4,5] Більшість цих «ігрових сценаріїв» виникають через потребу в емоційній увазі та підтримці, рутинні моделі поведінки, які були засвоєні в дитинстві, труднощі у відкритому прояві своїх бажань або через страх втратити близькість та контроль у стосунках. Пряме та чесне спілкування, також відоме як інтимність, є прямою протилежністю гри. [82, 92]

Спираючись на цю концепцію, С. Карпман винайшов так званий “Драматичний Трикутник” [100] (рис. 1.3), який став відомим та вийшов далеко за межі транзакційного аналізу. Ця концепція наочно показує, як люди грають в ігри, як в особистих, так і ділових стосунках. Гра завжди відбувається між Жертвою, Переслідувачем та Рятівником. Таким чином, ці ролі сприяють розбрату між учасниками, що може загострити проблеми між ними ще більше.

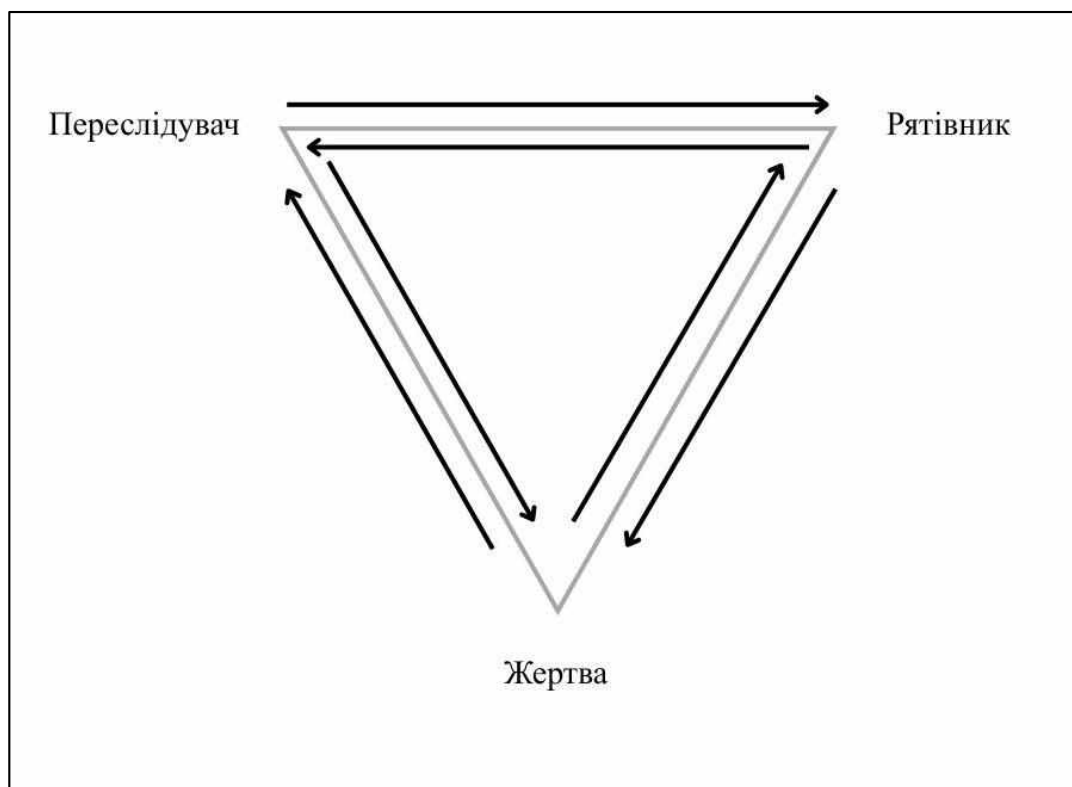


Рис. 1.3. Драматичний Трикутник С. Карпмана

Драматичний трикутник може набувати численних форм у подружніх стосунках. Наприклад, один партнер має звичку ділитися своїми проблемами, маючи надію, що інший партнер зможе їх вирішити (роль Жертви), той в свою чергу може надати свою допомогу або повністю вирішити поточну проблему (роль Рятівника), а потім «власник» проблеми може звинувачувати свого партнера за неповну або неякісну допомогу (роль Переслідувача). Такого роду транзакції зазвичай створюють емоційну напругу, підвищений рівень тривожності та знижують якість спілкування між партнерами.

Коли людина грає роль Жертви, вона зазвичай відчуває, що не може контролювати те, що з нею відбувається, що хтось якимось чином завдає їй шкоди і вона не в силах контролювати ситуацію. Така людина схильна просити підтримки в інших людей, водночас не беручи на себе відповідальність за власні рішення чи дії, або вказуючи на те, що немає жодної надії на вирішення цієї проблеми. Наприклад, якщо жінка розповідає чоловікові про свій стан, в якому

вона перевантажена побутовими проблемами та відчуває сильну втому через необхідність працювати, доглядати за дитиною та утримувати дім, не маючи зовнішньої підтримки, вона описує свій приголомшливий стан та каже, що просто не може впоратися зі своєю ситуацією.

І ось вона каже чоловікові: “Ти постійно зайнятий! Вся відповідальність за роботу, сина та дім лягла на мої плечі. У мене немає допомоги. Я не можу впоратися.”

Тут вона грає роль Жертви, демонструючи своє безсилля. Вона каже, що не в змозі регулювати події, та очікує, що хтось прийде та вирішить всі ці справи за неї.

Чоловік має такі варіанти реагування:

- Перший - грати роль Рятівника, пропонуючи вирішити проблеми та просячи її розслабитися, але може зустрітися з незадоволенням жінки, через те, що її проблему так просто не вирішити.
- Другий - роль Переслідувача, наголошуючи на те, що дружина постійно скаржиться, і що інші жінки також мають схожу ситуацію і якимось справляються. Тут відбувається взаємодія Жертви та Переслідувача.

Ролі можуть змінюватися з часом. Чоловік, який довго був Рятівником, може втомитися і сказати, що він втомився постійно вирішувати чужі проблеми. Тоді він бере на себе роль Переслідувача, і конфлікт лише погіршиться. Замість того, щоб залучатися до психологічних ігор та грати роль Жертви, дружині слід пояснити чоловікові, що їй зараз важко поєднувати роботу та домашні справи, і їй потрібна допомога чоловіка у конкретних справах. У такому діалозі відсутні взаємні звинувачення, є пряме вираження потреби та є шанс на партнерське вирішення питання.

Роль Переслідувача включається тоді, коли людина використовує критику, звинувачення, контроль чи покарання. У цій позиції людина може бути агресивною і намагатися здобути домінування або довести свою правоту.

Приклад ролі Переслідувача: чоловік каже дружині, що вона знову витратила гроші на непотрібні речі і що їй взагалі байдуже до сімейного бюджету. У цьому

випадку він бере на себе роль Переслідувача, осуджуючи, контролюючи та звинувачуючи.

Дружина має такі варіанти реагування:

- Перший варіант - грати роль Жертви. Вона відповідає, що це завжди її вина, і що б вона не робила, завжди зустрічається з критикою з боку чоловіка. Тут розвивається динаміка взаємодії Переслідувача і Жертви.
- Другий варіант - грати роль Рятівника. Дружина відповідає, що може запропонувати рішення, як заощадити гроші, щоб забезпечити сім'ю, таким чином, що вона може взагалі на себе не витратити кошти. Тоді дружина займає позицію сторони, яка прагне вирішити проблему та заспокоїти партнера за рахунок особистих інтересів, що в подальшому знову ж таки не призведе до конструктивного вирішення конфлікту.

Для вирішення цього питання, замість критики та звинувачень, чоловік міг би сказати, що його наразі хвилює поточна фінансова ситуація і що він хотів би спокійно обговорити, як вони разом можуть планувати витрати.

У цьому випадку зникають звинувачення та агресія, людина говорить про власні почуття і занепокоєння, з'являється простір для конструктивного діалогу, без впровадження захисної реакції дружини. Такий підхід дозволяє уникнути переходу до конфліктної взаємодії та сприяє побудові більш рівноправних і відкритих стосунків.

Роль Рятівника полягає в бажанні допомагати, захищати та рятувати інших. Це супроводжується взяттям на себе відповідальності за чужі проблеми, що призводить до підвищеного рівня образи.

У цьому випадку людина в ролі Рятівника може виглядати так:

Дружина у діалозі з чоловіком, який описує стресову ситуацію, яка сталася у нього на роботі, каже, що готова взяти на себе всі домашні обов'язки, дозволяючи йому відпочити та на деякий час відволіктися від побутових питань. У цьому випадку жінка виступає в ролі Рятівника, зменшуючи його навантаження та вирішуючи його проблеми, але водночас ігнорує свої потреби, а також не враховує, що чоловік здатний самотійно впоратися з ситуацією.

Далі спілкування може відбуватися у таких варіантах:

- Варіант перший - партнер бере на себе роль Жертви: Чоловік може відповісти, що він дійсно нічого не встигає і не знає, як із усім впоратися, і він дуже радий, що жінка бере всі хатні справи на себе. Ця дія створює динаміку Рятівника та Жертви між партнерами, в якій один з них постійно надає допомогу, а інший поступово стає безпорадним.
- Варіант другий - Партнер бере на себе роль Переслідувача: Чоловік може відповісти по-іншому, наголосивши на тому, що він не хоче, щоб жінка все вирішувала сама, оскільки вона завжди втручається в його справи та контролює його. У цей момент відбувається взаємодія Рятівника та Переслідувача.

Як виглядав би вихід із ролі Рятівника: замість того щоб автоматично брати на себе відповідальність за проблеми партнера, дружина могла би сказати, що вона бачить як чоловікові складно і якщо йому потрібна допомога, то він може звернутися до неї, описавши своє прохання.

У такому випадку жінка не нав'язує допомогу і не перекладає відповідальність на себе, визнає труднощі партнера, але залишає йому право самому вирішувати проблему, а взаємодія будується на підтримці, а не на контролі чи самопожертві.

Такий підхід дозволяє уникнути формування залежної взаємодії, де один постійно «рятує», а інший займає позицію безпорадності. Натомість у стосунках з'являється більше рівності, взаємної відповідальності та відкритого діалогу, що зменшує ймовірність повторення психологічних ігор у подружніх відносинах.

Як показують наведені вище приклади, ролі в драматичному трикутнику не є постійними та можуть змінюватися. Коли Рятівник розчаровується, а Жертва дратується та перекладає відповідальність за свою проблему на когось іншого, вони стають Переслідувачами. Утворюється коло, де обидва Учасники обмінюються претензіями та втрачають повагу один до одного.

Насправді, виходячи з теорії Транзакційного аналізу, такі психологічні ігри виникають через внутрішні проблеми самих учасників, які не впевнені у власному визнанні і постійно потребують так званих "Погладжувань" [79] - зовнішнього підтвердження, схвалення та прагнення довести, що вони мають цінність для інших. Коли партнер не надає іншому позитивної емоційної підтримки у стосунках, багато людей навмисно створюють конфлікт, оскільки негативна увага, "Негативні Погладжування", для них означають, що їх помічають, навіть якщо їм боляче. Людина несвідомо розвиває певні ролі, спираючись на свій дитячий досвід, виховання батьків та їхні взаємини. Людина використовує ці ролі для створення особистих рольових ігор, замінюючи ними справжнє відкрите чесне спілкування.

Щоб вийти з таких ролей, потрібен аналіз та усвідомлення своєї позиції під час конфлікту. Перший крок полягає у розпізнаванні повторюваної поведінки та визначенні емоцій, що підкріплюють її. Важливо навчитися спілкуватися так, щоб кожен з партнерів міг вільно висловлювати свої емоції, бажання та прагнення, не звинувачуючи та не маніпулюючи іншою стороною.

Сучасна психологічна практика пропонує вихід із Драматичного Трикутника шляхом прийняття зрілих ролей взаємодії. Замість того, щоб брати участь у ролі Жертви, людина може вирішити взяти на себе відповідальність і усвідомити, що вона має здатність впливати на ситуацію. Таким чином, роль Жертви більше для неї не буде актуальною, а роль Переслідувача може трансформуватися в більш відкритий і творчий тип комунікації та чітке розуміння власних меж. Рятівник спрямовує свою енергію на підтримку людей, зберігаючи їхню незалежність. Базуючись на цій теорії, у 90-х роках ХХ століття, Трикутник Переможця (рис. 1.4) , який був розроблений Е. Чой [100] став позитивною альтернативою класичному Драматичному Трикутнику.

Модель цього трикутника складається з ролі Вразливого, Турботливого та Впевненого та не передбачає залучення до психологічних ігор. Навпаки, пропонує шляхи трансформації негативних ролей у здорове та конструктивне спілкування.

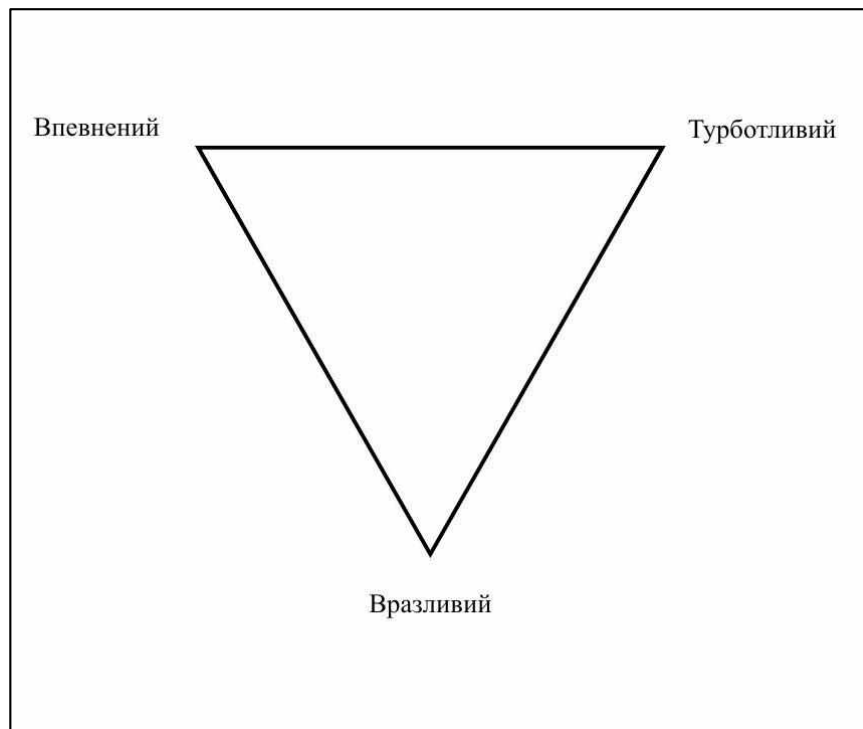


Рис. 1.4 Трикутник Переможця за Ейсі Чой

Вразливий у Трикутнику Переможця, замінює Жертву.

Вразлива особа, як і Жертва, усвідомлює свої страждання або наявність певної проблеми, яка спричиняє страждання. Але Вразливий відрізняється від Жертви тим, що він зберігає свою здатність використовувати доросле, конструктивне мислення та брати участь у процесі вирішення проблеми, а також має доступ до своїх почуттів як до ще одного інформаційного ресурсу про те, які зміни мають відбутися. Вразливий розуміє, що має здатність одночасно думати та відчувати, має вибір: він може не лише просити про допомогу та ресурси, але й про підтримку, і якщо людина, до якої вони звертаються, відмовляє, Вразливий знає, що є й інші способи задовольнити власні потреби та самостійно шукає рішення. Ключова навичка Вразливого - це вміння надати собі раду [94].

Турботливий у Трикутнику Переможця замінює Рятівника

Це дбайлива людина, яка, як і багато Рятівників, мотивована щирим співчуттям до Вразливих, але Турботливий відрізняється від Рятівника тим, що він поважає

здатність Вразливого мислити, вирішувати свої проблеми, й просити те, чого він наразі потребує. Турботливий не втручається у справу, якщо його не попросять або якщо сам цього не хоче. Він може запропонувати певну допомогу, коли буде готовий та матиме ресурс, або відмовити, не відчуваючи щодо цього провини. Оскільки, на відміну від Рятівника, Турботливий не робить того, чого не хоче, він використовує свою здатність усвідомлення, щоб аналізувати власні потреби і почуття. Це дозволяє йому приймати відповідальні рішення, щодо надання певної допомоги Вразливому. Зважена позиція «спочатку я, а потім інші» дозволяє йому уникнути відчуття, що його використовують, після чого майже завжди настає перемикання в роль Переслідувача у класичному Драматичному Трикутнику. Якщо це відбувається не в умовах терапевтичного контракту, то найбезпечніший спосіб для Турботливого бути корисним, не стаючи вразливим через порятунок, - це використовувати класичні навички слухання.

Ключові навички Турботливого – це активне слухання та емпатія [94].

Впевнений в трикутнику Переможця замінює Переслідувача
Впевнена людина, подібно до активного Переслідувача, також використовує свою енергію на задоволення власних потреб і відстоювання своїх прав. Але, на відміну від Переслідувача, вона не зацікавлена у використанні своєї енергії для покарання інших [100].

Є така відома фраза, що у боротьбі важливо, борешся ти за зміни чи щоб покарати. Таким чином, Впевнена людина вкладає свою енергію у зміни для відстоювання своїх прав. Вона усвідомлює, що активні зміни можуть засмутити тих людей, чиї плани залежать від початкової ситуації, але вона не смакує ці страждання «обертаючи ніж», і не рятує страждальця, відмовляючись від частини своїх прав, щоб «пом'якшити удар». Впевнена людина розглядає переговори як частину процесу вирішення проблеми, щоб максимально задовольнити свої потреби у даній ситуації. Ключові навички Впевненого- це рішуча поведінка та конструктивне реформаторство

1.3 Вплив стресу та війни на подружні взаємини між жінками та чоловіками

Поточні соціальні та політичні умови, а також війна, створюють високий рівень стресу, через який ми перебуваємо в періоді зовнішніх та внутрішніх змін. Через російську агресію, ми змушені щодня жити в умовах війни, щодня стикатися з ворогом і фіксувати все нові та нові руйнування. Війна також викликає постійне відчуття невизначеності та непередбачуваності. Це дуже ускладнює планування та суттєво підвищує рівень тривожності. Умови, в яких ми живемо, мають безпосередній вплив як на кожного українця так і на суспільство в цілому, провокуючи зовнішні зміни [81].

Також війна заставляє нас змінюватися і внутрішньо, багато українців думають, що роблять недостатньо для закінчення війни, через що можуть відчувати знижену самооцінку, відчуття неповноцінності, провини та сорому. Такий стан створює додатковий тиск і ускладнює сприйняття критики або визнання помилок через зростаючу чутливість. Оскільки наше безпосереднє коло друзів та членів родини продовжує звужуватися, багатьом може ставати все важче належати до групи, де вони можуть знайти безпеку та насолоджуватися мирним середовищем, де вони можуть відпочивати, розслаблятися, отримувати оновлення про поточні події та спілкуватися один з одним. Для створення безпечної спільноти, люди повинні мати впевненість та повагу один до одного. Щоденне спілкування породило надлишок складних ситуацій, яких ми раніше не бачили, або бачили їх лише зрідка. Часто людина не знає, як давати раду таким ситуаціям. У таких випадках корисно мати доступ до спеціаліста, який може надати підтримку, з яким можна поділитися своїми проблемами, обговорити їх і розвинути довіру. Однак багатьом людям зараз важче звернутися по допомогу, і ці внутрішні конфлікти починають розвиваються у найближчому колі, насамперед у сім'ї [61].

За таких умов подружні стосунки кардинально змінюються, оскільки війна триває вже більше чотирьох років і є хронічним травматичним чинником, який запускає адаптивні та дезадаптивні психологічні механізми. Таким чином,

дослідження подружніх стосунків у контексті війни та стресу є критичним аспектом для розуміння динаміки сімейних систем під час кризи. Перше, про що слід пам'ятати, це те, що стресовий стан, спровокований війною є дуже складним та має комплексний характер: емоційний, когнітивний та поведінковий типи стресу поєднуються один з одним. Тому кожна ситуація, пов'язана з війною, має численні аспекти стресу, які впливають на кожного партнера в цій ситуації.

Під час війни загроза смерті постійно присутня для людини, внаслідок цього, втрата безпеки, вимушене переселення, економічна нестабільність та розлука з близькими створюють хронічне напруження, яке виснажує психологічні ресурси. У подружніх стосунках це може проявлятися у емоційній закритості, підвищенні рівня конфліктності, труднощах у комунікації та зменшенні здатності до співчуття.

Високий рівень хронічної напруги, яку відчуває людина під час війни, значно звужує її звичні копінгові стратегії подолання труднощів і, отже, її загальну здатність ефективно справлятися з ситуацією.

Ці прояви ускладнюють побудову довірливих і підтримуючих відносин у шлюбі. Наприклад, емоційне відсторонення одного з партнерів може сприйматися іншим як байдужість або відмова від близькості, що провокує додаткові конфлікти.

Водночас війна активізує ранні психологічні сценарії та внутрішні об'єктні відносини, сформовані в дитинстві. У ситуації небезпеки людина схильна регресувати до більш примітивних форм психологічного функціонування, що пов'язані з дитячим досвідом взаємодії з батьками. Зокрема, може посилюватися потреба в захисті, залежності або, навпаки, автономії та контролі. У подружжі це проявляється у вигляді відтворення сценаріїв, пов'язаних із образом батьків: партнер може несвідомо сприйматися як фігура, що повинна забезпечити безпеку, підтримку або, навпаки, викликати страх і недовіру.

Гендерна відмінність, також має вплив на трансформації у подружньому житті. Дослідження показують, що чоловіки схильються до більш закритої

поведінки, частіше намагаються не висловлювати почуттів, не обговорювати поточні проблеми та намагаються впоратися з ними самотужки [25].

Жінки у свою чергу схильні висловлювати свої почуття більш відкрито, більше покладаються на підтримку близьких людей та частіше схильні обговорювати свої переживання та думки, ніж чоловіки. Ці відмінності стають більш помітними, під час війни та ускладнюють процес розвитку взаєморозуміння серед подружжя. Наприклад, спроба жінки обговорити свої особисті проблеми або страхи може бути відхилена її чоловіком, оскільки він намагається уникнути спогадів про травматичний досвід, що зрештою робить їх обох ще більш самотніми та відчуженими.

Також важливо зазначити, фактор розлуки, який часто супроводжується у період війни, та яка може бути зумовлений мобілізацією, евакуацією або трудовою міграцією. Фізична відстань між партнерами може спричинити проблеми з довірою між партнерами, знизити рівень емоційного зв'язку, і це все може тривати допоки партнери знову не об'єднуються та не відновлять фізичний контакт.

Однак у деяких ситуаціях розлучення дає парам час переглянути свої стосунки, і, якщо вони підтримують контакт один з одним, вони, безсумнівно, стають набагато сильнішими емоційно [34].

Таким чином, війна може стати й каталізатором розвитку гармонійних стосунків, через очевидні ризики для життя та страх втрати партнера. За наявності достатніх соціальних та особистих ресурсів партнери можуть об'єднатися у протистоянні загрозі, тим самим посилюючи свою взаємну підтримку, довіру та відповідальність. Подолання бар'єрів на шляху до єдності розвиває інтенсивний емоційний зв'язок між подружжям, який допомагає розвинути сімейну ідентичність.

Дослідницька компанія Gradus Research [12] у 2023 році провела дослідження, обравши три групи жінок. Перша група- це є внутрішньо переміщені особи (ВПО), друга група- це дружини військовослужбовців та третя група- це жінки, які були вимушені поїхати за кордон на початку

повномасштабного вторгнення, але наразі повернулися в Україну. Метою було визначити, як війна вплинула на їхнє життя та світогляд.

Безперечно, війна суттєво вплинула на життя всіх учасниць дослідження, значно розширивши «функціональність» цих жінок та збільшивши їхнє фізичне та психоемоційне навантаження. Результати дослідження показали, що зміни в житті дружин військовослужбовців були найбільш помітними:

- 54% респондентів, які висловили задовільну думку, виявили, що мають більший, ніж зазвичай, обсяг фінансових зобов'язань;
- 62% респондентів зазначили, що несуть більше відповідальності за дітей;
- 63% українок стали більш прискіпливими та активними у плануванні майбутнього своєї сім'ї.

Для жінок ВПО загальний рівень змін або нової відповідальності набагато менш очевидний, лише 39% відзначають збільшення своєї фінансової ролі в сім'ї, тоді як 44% кажуть, що не відбулося жодних змін у їхній ролі щодо фінансових питань в сім'ї; водночас 46% респонденток вказали, що їхня роль у плануванні майбутнього сім'ї зросла. Серед жінок, які повернулися до України з-за кордону, зміна рівня відповідальності була позначена як найменш очевидна:

- 19% почали брати на себе більше відповідальності за гроші у своїй родині.
- 34% почали брати активнішу участь у вихованні та плануванні майбутнього своїх дітей.
- 38% почали ретельніше планувати сімейне життя [12].

Щодо фінансової складової, соціологи описують вплив війни на доходи та українських жінок так: усі цільові групи, залучені до цього дослідження, зазнали значного негативного впливу на свої доходи внаслідок війни. Найбільше постраждалими групами були українки, які повернулися з-за кордону, та внутрішньо переміщені особи (ВПО). В обох випадках частка жінок з низьким рівнем доходу або доходом нижче середнього зросла втричі після їх повернення з-за кордону (з 17% до 50%), а у жінок, які були змушені шукати прихисток в межах країни, частка тих, хто має низький дохід або дохід нижче середнього, подвоїлася (з 37% до 70%).

І тільки 5% жінок військовослужбовців повідомили про зниження доходу; однак, варто зазначити, що загальний відсоток сімей з достатком нижче середнього зріс з 31% до 40%.

Лише 36% опитаних жінок-ВПО повідомили, що їхнє основне місце проживання не було зруйноване або пошкоджене, тоді як для дружин військовослужбовців та жінок, які повернулися до України, цей показник становить 81% та 88% відповідно.

На фінансове становище жінок також вплинув той факт, що з початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації рівень зайнятості серед жінок значно знизився, а саме:

- серед внутрішньо переміщених українських жінок рівень зайнятості знизився з 50% до 35%.

- серед українських жінок-біженок рівень зайнятості знизився з 41% до 30%.

- серед дружин військовослужбовців рівень зайнятості знизився з 63% до 50%.

Крім того, спостерігається зростання рівня безробіття серед трьох зазначених вище груп: для жінок-ВПО рівень безробіття зріс з 3% до 20%. Рівень безробіття серед дружин військовослужбовців зріс з 5% до 11%. Рівень безробіття для жінок-біженок, які повернулися з-за кордону, зріс з 7% до 19%.

Щодо зміни ролі батьків у сім'ї через війну, жінки зазначають, що їхній авторитет у вихованні дітей значно посилюється. Окрім того, що всі матері зазначили, що їхній авторитет зріс, родини військовослужбовців зазначили, що і мати, і батько отримали більше влади.

Також щодо задоволення особистим життям, за даними соціологів [стаття 2], усі групи жінок, включаючи тих, хто був змушений переїхати, відчували стрес і тиск, проте всі жінки в дослідженні вказали на високий рівень задоволення своїми особистими стосунками та сімейним життям.

Найвищий рівень задоволення зафіксовано серед жінок, які повернулися з-за кордону: 87% з них заявили, що задоволені своїми подружніми стосунками. Цей показник становить 81% для дружин військовослужбовців та 72% для жінок, які переїхали в межах України.

Іншими словами, попри щоденні труднощі та виклики війни, українські жінки створили нову форму єдності, причому понад половина респонденток повідомили, що події 2022–2023 років принесли більшу близькість у сім'ї та посилили підтримку між членами сім'ї.

Отже, війна та стрес є багатовимірним фактором та можуть впливати на подружні стосунки кількома різними способами, залежно від рис особистості кожної людини, її попереднього життєвого досвіду, сформованих внутрішніх образів батьків а також від наявності або відсутності близького кола підтримки. Війна часто виносить на поверхню існуючі проблеми у стосунках, але водночас вона ще більше посилює присутність глибоких психологічних процесів, які беруть участь у розвитку взаємодії між чоловіками та жінками. Все це підкреслює необхідності додаткового вивчення та застосуванню комплексного реалістичного підходу до дослідження подружніх стосунків у суворих соціальних умовах [12].

Аналізуючи статтю О. Ващенко щодо соціально-психологічних причин розгортання подружніх конфліктів під час війни [9], можна виділити основні фактори воєнного стресу, які здатні впливати на функціонування нормальних подружніх стосунків в умовах сучасної війни в Україні:

1. Перманентна загроза життю, безпосередня небезпека, які спричинені постійними вибухами цивільної інфраструктури, авіаудари до житловим будівлям та масштабні руйнування міст збільшують тривожність та постійний страх;

2. Вимушене фізичне розлучення сімей, яке спричинене мобілізацією одного або обох партнерів, рішенням добровільно приєднатися до Збройних Сил України, знаходження безпосередньо в зоні бойових дій, трудова міграція, евакуація тощо

3. Досвід життя в незвичному соціально-культурному середовищі, яке посилює труднощі, з якими стикаються пари у забезпеченні та підтримці своєї сім'ї.

4. Економічна нестабільність – втрата роботи або доходу, необхідність змінити професію чи спеціальність, а також фінансові втрати, які відчуває один із подружжя.

5. Психологічна травматизація, яка може включати втрати, травматичні події, смерть або фізичні травми близьких, та може спровокувати посттравматичні розлади, а за ними емоційне відчуження або збільшення конфліктів всередині сім'ї.

6. Зміна сімейних ролей та обов'язків, де наразі один з партнерів змушений виконувати функції за двох.

7. Труднощі у спілкуванні, які включають в себе обмежену або взагалі відсутню комунікативну взаємодію, емоційне виснаження, труднощі з вираженням почуттів, проблеми з підтримкою тощо.

8. Підвищення емоційного напруження — постійний інформаційний стрес, новини, пов'язані з війною, занепокоєння щодо особистої безпеки та безпеки дітей та близьких.

9. Соціальна ізоляція — втрата попередніх соціальних зв'язків, обмежена підтримка з боку родичів та друзів.

10. Невизначене майбутнє - відсутність стабільності та передбачуваності життєвих перспектив, що суттєво впливає на планування сімейного життя.

Усі ці фактори разом створюють комплексний воєнний стрес. Хоча цей тип стресу ускладнює спільне функціонування подружніх пар, оскільки збільшує ймовірність конфлікту та створення емоційної дистанції, він також здатен зближувати та об'єднувати подружні пари, через розвиток взаємної підтримки та спільних стратегій подолання кризових ситуацій [9].

У книзі Д. Готтман «7 принципів щасливого шлюбу» [16], яка присвячена важливості розвитку емоційного інтелекту у близьких стосунках, визначаються універсальні фактори, що сприяють збереженню шлюбу навіть під час війни.

1. Спілкування: підтримка відкритого спілкування є захисним фактором для пар, які переживають складні часи. Пари повинні підтримувати відкрите спілкування та контакт, не звинувачуючи одне одного, і відкрито спілкуватися

про важливі питання для обох партнерів у стосунках, ділитися своїми відчуттями коли вони відчують тривогу, оскільки зміст повідомлення може бути спотворений через такий стан.

2. Емоційна грамотність. Здатність розрізняти та точно описувати свої почуття є ключовим елементом у відкритому спілкуванні. Розвиток цієї здатності допомагає людям вирішувати конфлікти. Ви повинні вміти розрізняти «Ти мене дратуєш» від «Я боюся». Одна з головних функцій саморефлексії полягає в тому, щоб уникати проєктування власного досвіду на іншу людину, уникати звинувачень у тому, чого вона не зробила, або через невідповідність власним очікуванням. Відсутність такої поведінки, це матиме позитивний вплив на зміцнення пари

3. Ритуали зв'язку на відстані, які включають надсилання коротких повідомлень, фотографій з минулого чи позитивних спостережень за день, часті спогади про гарні часи, про спільне хобі зміцнюють емоційний зв'язок між партнерами.

4. Прийняття відмінності досвідів. Партнери можуть по-різному сприймати війну, і це абсолютно нормально. Як тільки людина переусвідомить, нові функції кожного у сім'ї, це значно допоможе знизити очікування одне одного.

5. Психологічна допомога. Накопичення конфліктів вимагає особливого способу їх вирішення. Це може бути індивідуальна або парна терапія, залежно від кожного конкретного випадку. Якщо обидва партнери бажають продовжувати свої стосунки разом, то обом слід звернутися за професійною допомогою, яка може стати ключовим джерелом відновлення відкритого теплового спілкування у парі.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу образів батьків на формування подружніх взаємин у дорослому житті. Розглянуті підходи дозволили глибше зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі міжособистісної взаємодії у парі.

Зокрема, у межах теорії об'єктних відносин встановлено, що внутрішні образи батьків формуються у ранньому дитинстві та інтеріоризуються у психіці дитини у вигляді стійких уявлень про себе, інших та взаємини. Ці образи надалі виступають своєрідною “психологічною матрицею”, через яку людина сприймає партнера та будує емоційний зв'язок у дорослому житті.

Аналіз подружніх стосунків як простору реалізації дитячих сценаріїв показав, що взаємини у парі часто відтворюють неусвідомлені патерни поведінки, сформовані у батьківській родині. Життєві сценарії, батьківські установки та заборони впливають на вибір партнера, стиль прив'язаності, розподіл ролей і способи реагування на конфлікти. Таким чином, подружні стосунки виступають не лише сферою актуальної взаємодії, але й простором актуалізації минулого досвіду.

Окрему увагу нами було приділено впливу стресу та умов війни на подружні взаємини. Встановлено, що тривалий травматичний досвід посилює як ресурсні, так і деструктивні тенденції у стосунках. Партнерські стосунки можуть стати як і більш підтримуючими під час війни, так і навпаки, роз'єднати партнерів. Це відбувається через те, що партнери відчують підвищену тривожність та емоційну дистанцію, яка здатна провокувати конфлікти та дисбаланс у рольових обов'язках кожного з партнерів. Пари також можуть відчувати підвищену тривожність внаслідок війни, що може виснажувати та провокувати несвідомі «механізми глибинного сценарію», що суттєво негативно впливають на здатність пари спілкуватися та на те, як партнери взаємодіють одне з одним.

Отже, результати теоретичного дослідження показують, що шлюб - це складна система, що базується на поєднанні досвіду раннього дитинства, внутрішнього психологічного складу та поточного рівня стресу в суспільстві. Ґрунтуючись на цих знаннях, майбутні дослідники можуть використовувати нашу роботу під час проведення подальших досліджень та розробки нових способів вдосконалення існуючих варіантів взаємодії, щоб сприяти розвитку більш зрілих форм партнерства, що особливо актуально під час війни.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОБРАЗІВ БАТЬКІВ НА ПОДРУЖНІ ВЗАЄМИНИ

2.1. Організація та процедура дослідження

Метою емпіричного дослідження є дослідити зв'язок образів батьків з подружніми відносинами у дорослому житті. В нашій роботі особлива увага приділяється аналізу того, як ранній досвід взаємодії з батьками впливає на формування емоційної прив'язаності, відігравання сценарних моделей у дорослому житті, а також на суб'єктивне самопочуття особистості у партнерських взаєминах.

Відповідно до поставленої мети, основним завданням дослідження є виявлення особливостей зв'язку між батьківськими установками, типами емоційної прив'язаності, життєвими позиціями особистості та специфікою взаємодії у подружніх стосунках.

Процес дослідження зазвичай має такі етапи: перший- визначення проблеми; другий - розробка гіпотези; третій - збір та аналіз даних.

1. Визначення проблеми: дослідник повинен чітко визначити проблему або питання, яке він хоче вивчити. Для цього дослідник повинен мати глибоке розуміння існуючих робіт, що стосуються конкретної галузі дослідження, а також бути в змозі визначити, чого бракує в поточній базі знань та що б ви хотів доповнити.
2. Розробка гіпотези: на цьому етапі розробляється гіпотеза, яка буде перевірена під час експерименту. Гіпотеза має бути конкретною, має бути перевірена, в подальшому експериментально підтверджена та має безпосередньо стосуватися початкового формулювання проблеми.
3. Збір та аналіз даних: після того, як гіпотеза сформована, потрібно сформувати відповідні дані та інформацію для її перевірки. Це може

включати планування експериментів, проведення опитувань та логічний аналіз існуючих практик. Після отримання інформації дослідник аналізує зібрані дані.

4. Написання висновків: дослідники використовують зібрані дані, щоб визначити, чи є докази на підтримку гіпотези. Висновки повинні мати підґрунтя в доказах, що їх підтверджують.

Відповідно до основних наукових концепцій, згаданих вище, цей експериментальний дослідницький проєкт складався з трьох фаз: з підготовчої фази, діагностичної фази; та аналітичної фази. Під час підготовчої фази було обрано дослідницьку групу, а також застосовано певні психологічні заходи для оцінки кількох змінних. На діагностичній фазі було проведено експеримент та виміряно кожен критичну змінну. На аналітичному етапі було проведено аналіз результатів дослідження за допомогою якісних і кількісних методологій.

Як зазначають В. Бочелюк та В. Бочелюк [7], що головне призначення будь-якого методу - це забезпечення успішного вирішення певних пізнавальних і практичних проблем задля розвитку і функціонування об'єкта дослідження, тому нами було дуже уважно підібрано та використано комплекс психодіагностичних методів, спрямованих на всебічне вивчення досліджуваних психологічних явищ. Зокрема, застосовано метод опитування, який реалізовувався за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик та авторського інструментарію.

У межах дослідження було використано такі методики:

- методика визначення життєвих позицій особистості (Дуглас Мосс);
- шкала батьківських заборон (Pearl Drego);
- шкала досвіду близьких стосунків (Experience in Close Relationships Scale – Short Form, ECR-S);
- авторський опитувальник, спрямований на виявлення особливостей взаємодії у межах «трикутника Карпмана».

Застосування зазначених методик дало змогу комплексно дослідити як когнітивні та емоційні аспекти досвіду респондентів, так і їхні поведінкові патерни у міжособистісних стосунках.

Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms [41]. Завдяки такому формату у нас була змога залучити більше людей до участі в опитуванні, а також спростити процес участі в дослідженні. Оскільки опитування поширювалося через соціальні мережі, всі респонденти взяли участь добровільно та анонімно. Етичні принципи були фундаментальною частиною організації дослідження, і нашим наміром було зробити весь процес етично обґрунтованим чином. Участь респондентів у цьому дослідженні була повністю добровільною та анонімною, без будь-якого збору особистої інформації, включаючи їхні адреси електронної пошти. Тому в цьому дослідженні зберігалася конфіденційність усієї інформації, зібраної в результаті цього дослідження. Учасникам цього дослідження було надано повне розкриття мети дослідження та можливість відмовитися від участі в цьому дослідженні в будь-який момент.

Таким чином, обраний метод дослідження забезпечив чесність та достовірність зібраних даних і, як наслідок, дозволив оцінити якість цих даних та провести їх подальший кількісний аналіз.

2.2. Методологія дослідження: вибірка, психодіагностичні методи

Методологічна основа дослідження ґрунтується на поєднанні сучасних підходів до вивчення міжособистісних стосунків, теорії прив'язаності, положень транзакційного аналізу, а також концепцій життєвих позицій особистості. Такий інтегративний підхід дозволяє розглядати подружні взаємини як багаторівневу систему, що формується під впливом раннього дитячого досвіду, внутрішніх установок та актуальних поведінкових стратегій.

Емпіричну базу дослідження склали 104 респонденти віком від 20 до 50+ років. У вибірку увійшли як жінки, так і чоловіки, які на момент участі у дослідженні перебували у тривалих подружніх стосунках. Такий підхід дозволив отримати релевантні дані щодо особливостей функціонування близьких взаємин у дорослому житті.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Респонденти залучалися через соціальні мережі, що забезпечило доступ до різних соціальних груп та підвищило варіативність досліджуваних показників. Водночас така вибірка може розглядатися як частково випадкова, що слід враховувати при інтерпретації результатів. Залучення осіб різного віку та з різним життєвим досвідом дозволило простежити загальні тенденції впливу батьківських установок на подружні стосунки незалежно від етапу життєвого циклу сім'ї.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методів, що забезпечують багатовимірне вивчення досліджуваних психологічних феноменів. Основним методом збору емпіричних даних виступив метод опитування, реалізований у формі стандартизованих анкет та опитувальників. Добір методик здійснювався нами відповідно до ключових змінних дослідження: батьківські установки, тип прив'язаності, життєві позиції особистості та особливості взаємодії у стосунках.

Характеристика використаних методик:

- Методика визначення життєвих позицій особистості за Д. Моссом [82]. Дана методика спрямована на виявлення базових життєвих установок особистості, які формуються у процесі раннього досвіду взаємодії з батьками та значущими дорослими. Вона дозволяє визначити домінуючу позицію індивіда у системі координат «Я – ОК / не ОК» та «Інші – ОК / не ОК», що є ключовим поняттям у транзакційному аналізі. Ця методика буде важлива, так як життєві позиції впливають на спосіб побудови міжособистісних стосунків, рівень довіри до партнера, а також на здатність до конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях. Використання цієї методики дозволяє простежити, яким чином ранні

батьківські установки трансформуються у стійкі моделі сприйняття себе та інших у дорослому житті.

- Шкала батьківських заборон за П.Дрего [82].

Методика спрямована на виявлення так званих несвідомих заборон, які дитина отримує у процесі взаємодії з батьками. До них належать, зокрема, заборони на прояв емоцій, автономність, близькість, самовираження тощо. Такі заборони формують основу життєвих сценаріїв і можуть суттєво впливати на подальше життя особистості, зокрема на її здатність до побудови здорових та гармонійних стосунків. Застосування цієї шкали дозволяє дослідити глибинні психологічні механізми, що лежать в основі труднощів у подружніх взаєминах.

- Шкала досвіду близьких стосунків (Experience in Close Relationships Scale, Short Form, ECR-S) [82].

Дана методика використовується для визначення типу емоційної прив'язаності особистості. Вона дозволяє оцінити два ключові параметри: рівень тривожності у стосунках та рівень уникнення близькості. Отримані показники дають змогу класифікувати тип прив'язаності (надійний, тривожний, уникаючий або тривожно-уникаючий) та проаналізувати, як він пов'язаний із досвідом дитячо-батьківських відносин. Це є важливим для розуміння емоційної динаміки подружніх стосунків.

- Авторський опитувальник за моделлю «Трикутника С. Карпмана»

З метою дослідження поведінкових стратегій у конфліктних та емоційно напружених ситуаціях було розроблено авторський опитувальник, що базується на концепції драматичного трикутника Карпмана [100]. Методика дозволяє визначити схильність респондентів до виконання ролей Жертви, Переслідувача або Рятівника у міжособистісній взаємодії. Це дає змогу проаналізувати деструктивні сценарії поведінки у стосунках та виявити їхній зв'язок із батьківськими установками та типом прив'язаності, і як наслідок, сформулювати стратегію “виходу” з гри задля більш відкритого, щирого та конструктивного спілкування.

Усі методики були об'єднані в єдиний опитувальний інструментарій, реалізований у форматі онлайн-анкети. Респондентам пропонувалося послідовно відповісти на запитання кожної методики, дотримуючись інструкцій.

Застосування комплексу різноспрямованих методик дозволило:

- дослідити як свідомі, так і несвідомі аспекти досвіду
- поєднати когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти;
- отримати цілісне уявлення про психологічні механізми формування подружніх стосунків.

Таким чином, обрана методологія дослідження забезпечує глибоке та багатовимірне вивчення впливу батьківських установок на подружні взаємини та створює підґрунтя для подальшого аналізу отриманих емпіричних даних.

Також важливо зазначити, що проведення дослідження здійснювалося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки, що забезпечують безпеку, добровільність та конфіденційність участі респондентів. Перед початком опитування всі учасники були поінформовані про мету дослідження, його науковий характер та можливість використання отриманих результатів у межах кваліфікаційної роботи. Участь у дослідженні була повністю добровільною: респонденти мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків. Особлива увага приділяється забезпеченню анонімності. У процесі збору даних не фіксувалися персональні ідентифікаційні відомості, зокрема імена, контактні дані чи електронні адреси учасників. Це дозволило мінімізувати ризик розкриття особистої інформації та сприяло більшій відкритості відповідей.

Також було дотримано принцип конфіденційності: отримані дані використовуються виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу та не передаються третім особам. Результати дослідження подаються у формі статистичних узагальнень, що унеможлиблює ідентифікацію окремих респондентів. Крім того, зміст опитувальника був сформульований таким чином, щоб уникнути психологічного дискомфорту або травматизації учасників.

Питання стосувалися особистого досвіду, однак не мали прямого оціночного чи осудливого характеру.

Таким чином, дотримання етичних принципів забезпечило безпечні умови участі у дослідженні, підвищило достовірність отриманих даних та відповідність роботи сучасним стандартам проведення психологічних досліджень.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було обґрунтовано організацію та методологію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу образів батьків на подружні взаємини у дорослому житті. Визначено мету, завдання дослідження, а також описано процедуру його проведення.

Зокрема, встановлено, що емпірична база дослідження представлена вибіркою респондентів різного віку (від 20 до 50+ років), які перебувають у сталих подружніх стосунках, що забезпечує релевантність отриманих результатів для аналізу особливостей близьких взаємин у дорослому віці. Організація дослідження в онлайн-форматі дозволила охопити ширше коло учасників та створити зручні умови для збору даних.

У межах методології дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методів, що забезпечують всебічне вивчення досліджуваних явищ. Використані методики дозволяють оцінити життєві позиції особистості, наявність батьківських заборон, особливості емоційної прив'язаності, а також схильність до сценарних ролей у міжособистісній взаємодії. Такий підхід забезпечує можливість комплексного аналізу як глибинних психологічних установок, так і їх проявів у поведінці в подружніх стосунках.

Особливу увагу було приділено дотриманню етичних принципів дослідження. Забезпечення добровільності участі, анонімності та конфіденційності отриманих даних сприяло підвищенню достовірності результатів та відповідності дослідження сучасним науковим стандартам.

Отже, обрана організація та методологія дослідження створюють надійну основу для подальшого аналізу емпіричних даних, а також дозволяють отримати

об'єктивні результати щодо впливу батьківських образів на формування подружніх взаємин у дорослому житті.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ОБРАЗІВ БАТЬКІВ НА ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ

3.1. Психологічний аналіз отриманих результатів

Для проведення емпіричного дослідження впливу образів батьків на подружні стосунки з наукової точки зору буде проведено за допомогою онлайн опитування, розробленого на платформі Google Forms [41]. 84,6% респондентів були жінками, а 15,4% респондентів - чоловіками. Всього прийняли участь 104 людини анонімно. Виходячи з вікового розподілу всіх учасників, можна зробити висновок, що більшість учасників – це зрілі особи. 47,1% знаходяться у віковій групі (40–50+), 40,4% – у групі (30-40), а 12,5% – у групі (20–30).

Усі учасники перебувають у романтичних або подружніх стосунках, що є релевантним для дослідження заявленої тематики, також для обробки самих результатів нами був залучений Штучний Інтелект, який дозволяє надати швидкі, точні та надійні результати.

З метою комплексного аналізу особливостей впливу образів батьків на подружні взаємини було використано низку психодіагностичних методик, що дозволяють дослідити як внутрішні установки особистості, так і поведінкові патерни у близьких стосунках.

Зокрема, було застосовано опитувальник визначення життєвої позиції за Д. Моссом [82], який дає змогу виявити базові уявлення особистості про себе та інших (позиції «Я -- ОК / Я - не ОК», «Інші - ОК / Інші - не ОК»).

Він складається з двох частин:

- перша частина (таб. 3.1) - це перелік типових батьківських висловлювань, що сприяють формуванню в дитини однієї з чотирьох життєвих позицій та формують на ранньому етапі загальну картину міжособистісної взаємодії. Всього 20 запитань з варіантами відповідей “Так” або “Ні”

Таблиця 3.1

Перелік типових батьківських висловлювань

«Я не ОК, Ви – ОК»	«Я - ОК, Ви – не ОК»
Питання: 1.Нічого путнього з тебе не вийде 2.У всіх діти як діти, а ти.... Що про тебе скажуть люди? 3.Ти не можеш, дай я зроблю 4.Ніхто не запитував твоєї думки 5.Ти дурненький(-ка), у тебе багато ліні...	Питання: 6.Ах ти зараза мала. Йди сюди, зараз получиш 7.Тільки спробуй...(отримати погану оцінку, не з'їсти кашу тощо) 8.Очі б мої тебе на бачили 9.Я тебе в інтернат (у поліцію, до Баби-Яги) віддам 10.Ще раз так скажеш(зrobiш)- приб'ю
«Я – не ОК, Ви – не ОК»	«Я – ОК, Ви – ОК»
Питання: 11.Не заважай мені, не плутайся під ногами 12.Сиди тихо, бо я через тебе не можу зосередитися 13.Перестань сміятися, плакати, нити тощо 14.Не кажи дурниць 15.Роби що хочеш, мені все одно	Питання: 16.Тобі все вдасться. У тебе прекрасно вийшло 17.Для мене ти найкраща дитина. Я тебе дуже люблю 18.Я в тебе вірю, ти наша радість 19.Ти завжди можеш розраховувати на мою підтримку і допомогу 20.А що ти думаєш з цього приводу (а як ти хочеш?)

Друга частина (таб. 3.2) - про те, що людина думає про себе та що транслює назовні. Протягом дорослішання, у людини з'являється вибір, продовжувати говорити собі те ж, що говорили їй батьки, чи змінити ті твердження, які наразі не підходять на ОК -ні. Всього 20 запитань з варіантами відповідей “Так” або “Ні”

Таблиця 3.2

Перелік автоматичних думок, що людина думає про себе та що транслює назовні

«Я не ОК, Ви – ОК»	«Я - ОК, Ви – не ОК»
Питання: 1.Ніхто мене не любить (не полюбить) 2.Я невдаха, мені до інших далеко 3.Мені нічого не потрібно, головне, щоб іншим було добре 4.Великий успіх-це не для таких, як я 5.Нічого, я потерплю. Потрібно змиритися з тим, що є	Питання 6.Життя - боротьба 7.Я доведу, хто тут головний! Ви мене ще згадаєте! 8.Мені до вас немає ніякого діла! Навіть слухати не хочу 9.Я завжди маю рацію. Я краще знаю 10.Ну що, отримали? Так вам і треба!
«Я – не ОК, Ви – не ОК»	«Я – ОК, Ви – ОК»
Питання: 11.Все це немає сенсу. Все стає тільки гірше 12.Люди злі, життя несправедливе. Світ погруз у темряві 13.Мені вже все одно. Одні дурні ще в щось вірять 14.Краще нічого нового не розпочинати, все даремно. 15.Нікому не можна довіряти	Питання: 16.Я вдячний(-на) своїй долі. Життя загалом мене не образило 17.Все на краще 18.Я, як і інші люди, вартую хорошого життя. 19.Мені подобається приносити іншим радість 20.Як це зробити ще краще?

Дана методика є важливою для розуміння глибинних установок, які визначають подальший характер взаємодії людини з оточуючими.

Також було використано опитувальник «Шкала батьківських заборон» за П. Дрего [82] (таб. 3.3), спрямований на виявлення інтерналізованих установок, сформованих у дитинстві під впливом батьківського виховання. Ці заборони виступають основою життєвих сценаріїв та можуть несвідомо відтворюватися у дорослому житті, зокрема у подружніх стосунках. Всього запитань 36 з

варіантами відповідей від 1 до 5, де 1- це “абсолютно не правильно”, а 5-завжди правильно.

Таблиця 3.3

«Шкала батьківських заборон» за П.Дрего

Заборони	Запитання А	Запитання Б	Запитання В
1.Не живи	1.Я роблю щось одне або більше: перепрацьовую, п'ю занадто багато алкоголю тощо	2.Вони пошкодують, коли я піду	3.Протягом мого життя зі мною доволі часто траплялися небезпечні ситуації
2.Не будь собою	4.Як шкода, що я не народилася чоловіком(для жінок), як шкода що я не народився жінкою (для чоловіків)	5.Я постійно порівнюю себе з іншими	6.Мені б хотілося бути іншою людиною
3.Не рости	7.Мені потрібне схвалення людей, які мають авторитет	8.Мені не подобається брати на себе відповідальність	9. Інші мають дізнатися що мені потрібно і потім надати мені це
4.Нем будь дитиною	10.Веселощі для мене-втрата часу	11.Якщо я отримую щось, мені потрібно віддати щось замість цього	12.Мені не слід мати багато потреб
5.Не будь важливим	13.Інші важливіші за мене	14.Зазвичай я чекаю, доки інші люди першими задовільнять свої потреби	15.Ближьких мені людей я люблю більше, ніж себе
6.Не будь близьким	16.Я боюся, що станеться щось погане, якщо я встановлю з кимось надто близькі стосунки	17.Люди, яких я люблю, зазвичай покидають мене	18.Мені не легко висловлювати прихильність
7. Не роби	19.Я майже досягаю своєї мети, а потім щось «трапляється»	20.Я майже ніколи не завершую розпочате	21.Я не думаю, що маю успіх, навіть коли так думають інші
8. Не відчувай	22.У мене бувають несподівані приливи енергії	23.Я боюся, що мої почуття можуть взяти гору наді мною	24.Я борюся зі своїми почуттями страху, гніву та смутку
9.Не досягай	25.Якщо удача залишить мене, я можу збожеволіти	26.Я часто думаю, що люди налаштовані проти мене	27.Я швидко змінюю свою думку про те, що мені подобається

10.Не приналеж	28.Я відчуваю, що не належу(не є частиною компанії), навіть коли перебуваю разом зі своїми друзями	29.Я волію спостерігати за групою, а не залучатися до її діяльності	30.Іншим було б легше, якби я жив(-ла) окремо
11.Не будь здоровим	31.У мене погане здоров'я з народження	32.Я просто відпочиваю, коли хворію	33.Люди приділяють мені більше уваги, коли я хворію, а не коли я маю гарне самопочуття
12.Не думай	34.Мені важко дається навчання	35.Мені важко сказати те, що я знаю або чітко сформулювати свої думки	36. Мої думки переслідують одна одну в моїй голові

Далі, для дослідження особливостей емоційної близькості та прив'язаності було застосовано методику «Досвід у близьких стосунках» (ECR-R) [82], яка дозволяє оцінити рівень тривожності та уникнення у міжособистісних взаєминах через відчуття Окейності саме у стосунках. Отримані результати дають змогу простежити, яким чином досвід дитячо-батьківських відносин трансформується у стиль взаємодії з партнером. Всього 16 питань, зі 7-мі ступневою градацією відповідей від 1-Цілком не згоден(-а) до 7- Цілком згоден (-а). Самі по собі відповіді транслують позиції «Я - ОК / Я - не ОК», «Інші - ОК / Інші - не ОК», але саме відповіді респондентів вказують на ту чи іншу тенденцію. Опитувальник складається із таких запитань:

1. Ми з партнером дві окремі особистості, яким комфортно разом.
2. Мені легко виражати любов до свого партнера.
3. Я думаю що мій партнер мене розуміє
4. Я не хвилююся, що мене покинуть, я самодостатня людина
5. Мені потрібно багато підтверджень того, що мій партнер любить мене.
6. Я засмучуюсь, якщо мого романтичного партнера немає поруч, коли він мені потрібен.
7. Я звертаюся до свого партнера за багатьма речами, у тому числі за комфортом та впевненістю.

8. Я боюся, що коли партнер більше дізнається про мене, то я можу не виправдати його очікування, і це призведе до краху у стосунках.
9. Я іноді сумніваюсь, чи дійсно мій партнер мене заслуговує
10. Мені здається, що партнер не настільки близький зі мною, наскільки я цього хочу.
11. Мені важко довірити якусь справу партнеру, тому що, якщо хочеш зробити якісно-зроби сам
12. Мій партнер буде жалкувати, якщо я піду
13. Я нервую, коли мій партнер наближається до мене надто близько.
14. Я намагаюся уникати надмірного зближення зі своїм партнером
15. Мені дуже складно довіряти собі, а й іншим тим паче.
16. Не думаю, що мене насправді можна полюбити. Кохання як такого, не існує у реальності

Окрім цього, було складено та використано авторський опитувальник на базі «Трикутника С. Карпмана» (рис. 3.1), який вказує на типові ролі особистості у конфліктних ситуаціях (Жертва, Переслідувач, Рятівник). Застосування цієї методики дозволяє проаналізувати несвідомі поведінкові стратегії респондентів у подружніх конфліктах та виявити повторювані сценарії взаємодії. Всього 12 запитань, з трьома варіантами відповідей: «Не про мене», «Іноді», «Дуже схоже на мене»

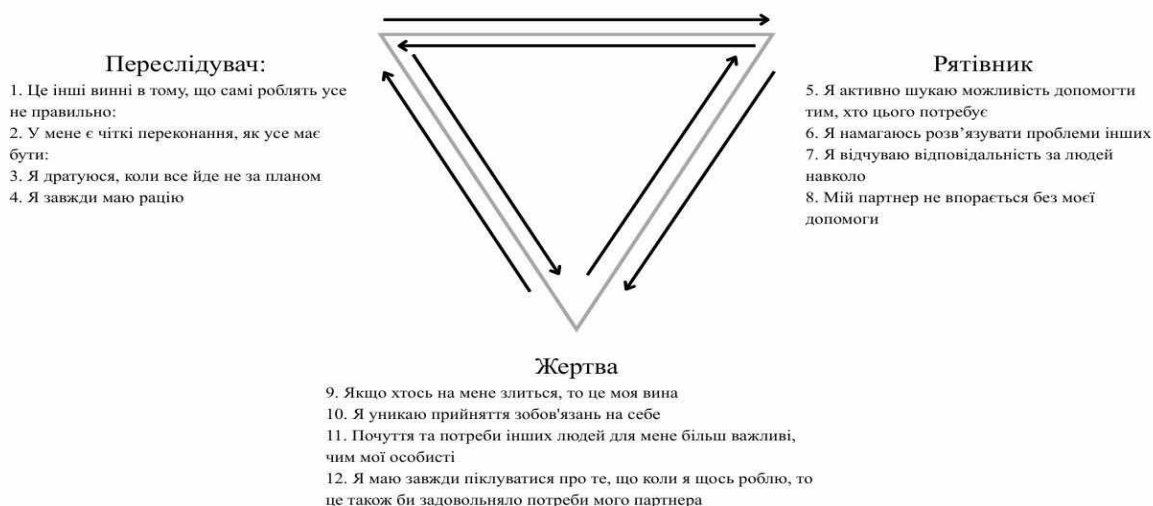


Рис. 3.1 Схема авторського опитувальника на базі «Трикутника С. Карпмана»

Таким чином, обраний комплекс методик забезпечує багатовимірний підхід до аналізу подружніх відносин, дозволяючи дослідити як когнітивно-емоційні установки, сформовані під впливом образів батьків, так і їх поведінкову реалізацію у взаємодії з партнером.

Проаналізувавши відповіді респондентів, можна скласти таку картину:

Спершу був проаналізований Аналіз результатів опитувальника визначення життєвих позицій за Д. Моссом. Комплексний аналіз результатів двох частин опитувальника дозволяє виявити взаємозв'язок між інтерналізованими батьківськими установками та актуальними життєвими позиціями респондентів.

Результати першої частини, спрямованої на дослідження батьківських заборон, свідчать про домінування у досвіді респондентів негативних послань з боку значущих дорослих. Зокрема, високі показники за позицією «Я не ОК, Ви - ОК» (від 52,9% до 65,4% за окремими твердженнями) вказують на поширеність досвіду знецінення, обмеження самостійності та ігнорування думки дитини.

Аналогічно, у межах позиції «Я – не ОК, Ви – не ОК» спостерігаються ще вищі показники (від 58,7% до 78,8%), що свідчить про значну представленість емоційного пригнічення та відсутності підтримки у дитячому середовищі.

У той же час позитивні батьківські послання, що відповідають позиції «Я - ОК, Ви - ОК», представлені значно меншою мірою - лише у межах 25%–34,6% відповідей. Це вказує на дефіцит досвіду прийняття, підтримки та емоційної близькості у взаємодії з батьками.

Результати другої частини опитувальника демонструють більш суперечливу картину. З одного боку, зберігаються показники, що відображають негативні життєві позиції: зокрема, 65,4% респондентів схильні до терпіння та прийняття несприятливих умов, 53,8% демонструють недовіру до інших, а близько 41–45% мають установки самознецінення («Я невдаха», «Ніхто мене не любить», «Успіх не для мене»). З іншого боку, спостерігається виражене домінування позитивної життєвої позиції «Я - ОК, Ви - ОК» на рівні актуальних переконань. Так, від 71,2% до 86,5% респондентів погоджуються з твердженнями, що відображають

прийняття себе, оптимізм, віру у власні можливості та позитивне ставлення до інших людей.

Таким чином, зіставлення результатів двох частин опитувальника дозволяє виявити певну «відсоткову невідповідність» між раннім досвідом і актуальними установками. Якщо у дитячому досвіді переважають негативні сценарні послання (у межах 50% - 78,8%), то у дорослому житті значна частина респондентів демонструє позитивні установки (понад 70%).

Це свідчить про ймовірну наявність внутрішньої амбівалентності: глибинні негативні установки, сформовані під впливом батьківських заборон, не зникають, але можуть компенсуватися на свідомому рівні через набуття життєвого досвіду, соціальної взаємодії та особистісного розвитку.

У контексті подружніх взаємин така розбіжність може проявлятися у тому, що декларована готовність до партнерства, довіри та взаємопідтримки (71%-86%) поєднується з неусвідомлюваними реакціями самознецінення, недовіри або емоційного дистанціювання (40% - 65%). Це створює передумови для виникнення внутрішніх і міжособистісних конфліктів, а також для відтворення деструктивних сценаріїв поведінки у шлюбі.

Отже, отримані результати першої частини нашого опитувальника підтверджують, що образи батьків та пов'язані з ними ранні психологічні установки мають довготривалий вплив на формування життєвих позицій особистості та виступають важливим фактором детермінації подружніх стосунків.

Аналіз результатів опитувальника «Шкала батьківських заборон» дозволив виявити вираженість інтерналізованих сценарних обмежень, сформованих у дитинстві під впливом батьківських послань, які впливають на поведінку особистості у дорослому житті, зокрема у подружніх стосунках.

- Заборона «Не живи».

Отримані результати свідчать про помірну вираженість даної заборони. Зокрема, 46,2% респондентів (4-5 бали) зазначають наявність самодеструктивних або компенсаторних форм поведінки (переїдання, перевтома тощо), а 32,7% -

невизначені у цьому питанні. Також близько третини опитаних (32,7%) демонструють латентні установки образи або значущості через втрату («вони пошкоднують...»). Це може свідчити про приховані тенденції до самознецінення або пошуку визнання через страждання, що у подружніх стосунках може проявлятися у формі емоційного тиску або жертвності.

- Заборона «Не будь собою»

Дана заборона виражена на середньому рівні. Хоча більшість респондентів (73,1%) заперечують неприйняття власної статі, значна частка демонструє тенденцію до соціального порівняння (36,5% - 4-5 бали) та бажання бути іншою людиною (23,1%). Це може свідчити про часткове незадоволення собою та орієнтацію на зовнішні стандарти, що у подружніх взаєминах може проявлятися у залежності від оцінки партнера або нестабільній самооцінці.

- Заборона «Не рости»

Результати демонструють достатньо виражену залежність від авторитетів: 48,1% респондентів (4-5 бали) потребують схвалення значущих осіб. Водночас уникнення відповідальності має нижчі показники (19,2%), що свідчить про відносну сформованість дорослої позиції. У подружніх стосунках це може проявлятися у потребі підтвердження правильності власних дій та труднощах у прийнятті самостійних рішень.

- Заборона «Не будь дитиною»

Більшість респондентів не підтримують установку придушення спонтанності (69,2% - 1-2 бали щодо «веселощі - це втрата часу»). Однак значна частка (49,1%) дотримується принципу «отримав - віддай», що може свідчити про умовність у переживанні близькості. Це вказує на часткове обмеження емоційної спонтанності та формування «умовної любові», що може ускладнювати емоційну відкритість у шлюбі.

- Заборона «Не будь важливим»

Дана заборона має помірну вираженість. Близько третини респондентів (31,7%) схильні відкладати задоволення власних потреб на користь інших, що свідчить про тенденцію до самознецінення у взаємодії. У подружніх стосунках це може

проявлятися у дисбалансі ролей, жертвуванні власними інтересами та накопиченні емоційного напруження.

- Заборона «Не будь близьким»

Результати вказують на амбівалентність у сфері близькості. Зокрема, 36,5% респондентів (4-5 бали) відчують страх перед надмірною емоційною близькістю, а 28,9% мають труднощі у вираженні прихильності. Це свідчить про наявність внутрішніх бар'єрів до формування глибоких емоційних зв'язків, що безпосередньо впливає на якість подружніх взаємин.

- Заборона «Не роби»

Близько третини респондентів (31,7%) зазначають, що не доводять справи до кінця або стикаються з самосаботажом. Також 39,4% схильні знецінювати власні досягнення. Це може свідчити про внутрішні обмеження у реалізації себе, що у подружжі може проявлятися у нереалізованості та перенесенні фрустрації на партнера.

- Заборона «Не відчувай»

Дана заборона є досить вираженою: 55,5 % і більше респондентів (4-5 бали) зазначають труднощі у проживанні та вираженні емоцій (страху, гніву, смутку). Це вказує на схильність до емоційного контролю та пригнічення почуттів, що може призводити до емоційної дистанції у подружніх стосунках.

- Заборона «Не досягай»

Результати свідчать про помірний рівень невпевненості та нестабільності у досягненні цілей (близько 25-26% за окремими показниками), що може супроводжуватися тривожністю та сумнівами у власних можливостях.

- Заборона «Не належ»

Близько третини респондентів (33-35%) відчують труднощі з відчуттям приналежності до групи, що свідчить про певну соціальну дистанційованість. У подружжі це може проявлятися у відчутті ізольованості та нерозумінню навіть у близьких стосунках.

- Заборона «Не будь здоровим»

Дана заборона виражена слабо. Більшість респондентів не пов'язують хворобу з отриманням уваги, однак 44,3% (4-5 бали) сприймають хворобу як можливість відпочинку, що може свідчити про психосоматичні механізми регуляції напруги та невмінням конструктивно структурувати свій час, що також може витікати із досвіду дитинства .

- Заборона «Не думай»

Більшість респондентів не мають виражених труднощів у когнітивній сфері (понад 60% - 1-2 бали щодо навчання). Водночас 50% (4-5 бали) відзначають перевантаженість думками, що може свідчити про тривожність та внутрішню напругу.

Отримані результати другої частини опитувальника свідчать про наявність у респондентів широкого спектру інтерналізованих батьківських заборон, серед яких найбільш вираженими є: «Не відчувай», «Не будь близьким», «Не живи» та частково «Не рости» і «Не будь важливим».

Це вказує на те, що у значної частини досліджуваних сформовані обмеження у сфері емоційної експресії, близькості, самоприйняття та автономії.

У контексті подружніх взаємин це може проявлятися у:

- труднощах емоційної відкритості
- страху близькості
- схильності до самопожертви або контролю
- відтворенні деструктивних сценаріїв взаємодії

Таким чином, результати підтверджують, що батьківські заборони виступають важливим психологічним механізмом формування життєвих сценаріїв, які безпосередньо впливають на якість подружніх стосунків.

Аналіз результатів методики «Досвід у близьких стосунках» (ECR-R) дозволяє дослідити особливості емоційної прив'язаності респондентів, зокрема рівень тривожності та уникнення у подружніх стосунках. Отримані дані відображають характер взаємодії партнерів, ступінь довіри, потребу в близькості та страх її втрати.

Наявні результати свідчать про те, що у значної частини респондентів сформована відносно безпечна модель прив'язаності. Зокрема:

- 67,3% (5-7 бали) зазначають, що їм комфортно бути окремими особистостями у стосунках
- 69,2% легко виражають любов до партнера
- 60,6% вважають, що партнер їх розуміє
- 55,9% не бояться бути покинутими

Ці показники свідчать про наявність базової довіри, емоційної відкритості та здатності до автономії у стосунках, що відповідає позиції «Я — ОК, Інші — ОК».

Водночас результати демонструють наявність вираженого тривожного компоненту:

- 52,9% потребують підтвердження любові партнера
- 68,3% засмучуються при відсутності партнера поруч
- 58,7% звертаються до партнера за емоційною підтримкою
- 34,6% відчують страх не виправдати очікування партнера

Це вказує на емоційну залежність, страх втрати близькості та потребу у постійному підтвердженні значущості, що відповідає позиції «Я - не ОК, Інші - ОК».

Паралельно спостерігається і унікаючий компонент, хоча менш виражений:

- 58,7% (1-2 бали) не відчують дискомфорту від близькості
- 51,9% не схильні уникати емоційного зближення
- однак близько 27-30% демонструють труднощі у довірі та делегуванні
- 36,5% частково сумніваються у близькості партнера

Це свідчить про наявність внутрішніх бар'єрів до повної довіри та відкритості, що може відповідати позиції «Я - ОК, Інші - не ОК».

Окрему увагу привертають показники, що відображають амбівалентність та недовіру:

- 38,4% сумніваються, чи партнер «достатньо хороший»

- 41% відчують недостатній рівень близькості
- 36,5% мають труднощі з довірою
- близько 31,7% відзначають загальну недовіру до себе та інших

Це вказує на нестабільність у сприйнятті партнера та себе у стосунках.

Водночас важливо відзначити низький рівень крайніх форм емоційного відчуження:

- 58,7% не відчують тривоги від надмірної близькості
- 51,9% не уникають емоційного контакту
- 61,6% не заперечують існування любові

Це свідчить про збереження здатності до формування емоційних зв'язків.

Загальні отримані результати третьої частини нашого опитувальника свідчать про змішаний (амбівалентний) тип прив'язаності у більшості респондентів. Незважаючи на наявність ознак безпечної прив'язаності (60-70%), значною мірою представлені тривожні прояви (50-68%), а також окремі уникаючі тенденції (25-35%).

Така структура вказує на внутрішню суперечливість: з одного боку, респонденти прагнуть близькості, довіри та емоційного контакту, а з іншого - відчують страх втрати, потребу у підтвердженні та труднощі у повній відкритості.

У контексті дослідження це безпосередньо пов'язано з попередніми результатами, зокрема з наявністю батьківських заборон «Не будь близьким», «Не відчувай» та «Не будь важливим». Саме ці ранні установки можуть зумовлювати формування тривожно-амбівалентних моделей прив'язаності, які відтворюються у подружніх стосунках.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що досвід дитячо-батьківських відносин трансформується у специфічні патерни емоційної взаємодії з партнером, визначаючи рівень близькості, довіри та стабільності подружніх взаємин.

Аналіз опитувальника «Драматичний Трикутник С. Карпмана», який дозволяє оцінити типові ролі особистості у конфліктних ситуаціях:

Переслідувач, Рятівник, Жертва. Результати свідчать про частоту проявів цих ролей серед респондентів та несвідомі сценарії взаємодії у подружніх стосунках.

Роль Переслідувача.

Базується на контролі і критиці: 47,1% респондентів відповіли «Іноді», 25–52,9% - «Дуже схоже на мене» на питання про дратівливість та невдоволення, якщо щось іде не за планом. 51,9% «Іноді» мають чіткі переконання щодо того, як усе має бути.

Проаналізувавши ці відповіді, ми прийшли до висновку, що є наявною тенденція до контрольної поведінки і прагнення до домінування у конфліктних ситуаціях, але крайні прояви («завжди маю рацію») незначні (24%).

Роль Рятівника.

Базується на схильності до допомоги і контролю за іншими: 42,3-44,2% відчувають себе схожими на Рятівника («дуже схоже на мене» або «іноді»), активно шукають можливості допомогти та розв'язувати проблеми інших. Натомість, 43,3% не вважають, що партнер не впорається без їх допомоги, що може означати, що більшість не має надмірної залежності від ролі рятівника.

По даним відповідями ми можемо прослідити, що респонденти демонструють середню допоміжну поведінку, яка здебільшого спрямована на підтримку партнера, а не на маніпуляції.

Роль Жертви

Що базується на самопожертві і уникнення конфліктів, замість того, щоб конструктивно їх вирішувати: 37,5-48,1% відповіли «Іноді» на питання про почуття провини та уникання зобов'язань. Водночас лише 13,5-31,7% обрали «Дуже схоже на мене», що свідчить про середній рівень самопожертви.

По даним відповідям ми бачимо, що респонденти частіше займають збалансовану позицію, уникаючи надмірної ролі Жертви, але зберігають певну емоційну чутливість до партнера.

Загалом, маємо таку картину:

1. Переслідувач проявляється у 47-52,9% у вигляді контрольної та домінуючої поведінки.

2. Рятівник присутній у 42-44% респондентів, здебільшого у вигляді допомоги та підтримки.
3. Жертва помірно проявляється у 13-31% респондентів, що вказує на баланс між самопожертвою та автономією.

Ці дані вказують на повторювані сценарії поведінки у подружніх конфліктах, які частково зумовлені ранніми батьківськими заборонами та стилями прив'язаності, що підтверджує зв'язок між дитячо-батьківським досвідом і сучасними взаємодіями у партнерських стосунках.

Таблиця 3.4.

Узагальнені результати психодіагностичного дослідження впливу образів батьків на подружні стосунки (у %)

Методика	Показник	Основні результати	Інтерпретація
Життєві позиції (Д. Мосс)	«Я не ОК - Ви ОК»	52, 9-65,4%	Схильність до заниженої самооцінки, залежності від інших
	«Я не ОК - Ви не ОК»	58,7-78,8%	Недовіра до світу, песимістичне сприйняття стосунків
Шкала батьківських заборон	<u>Найвищі заборони:</u>		
	«Не відчувай»	55,5%	Емоційна закритість, труднощі у вираженні почуттів
	«Не думай»	50%	Когнітивне перенапруження, тривожність, внутрішня напруга
	«Не будь дитиною»	49,1%	Обмеження емоційної спонтанності та творчого підходу до життя
	<u>Помірні заборони:</u>		

	«Не будь важливим» «Не рости»	31,7% 19,2%	Ці заборони можуть викликати труднощі з автономією та реалізацією
ECR-R (прив'язаність)	Безпечна прив'язаність	60-70%	Здатність до довіри та близькості у стосунках
	Тривожність	52-69%	Потреба у підтвердженні любові, страх втрати
	Уникнення	27-30%	Труднощі у довірі та відкритості
Драматичний Трикутник Карпмана	Переслідувач	до 52,9%	Контроль, критика, дратівливість
	Рятівник	34-44%	Схильність до гіперопіки
	Жертва	13-31%	Самопожертва, уникнення відповідальності

Результати всіх методик - опитувальник життєвих позицій за Д. Моссом, шкала батьківських заборон за П. Дрего, ECR-R та авторський «Драматичний Трикутник С. Карпмана» (таб. 3.4) - підтверджують нашу гіпотезу про те, що образи батьків і дитячо-батьківський досвід значною мірою детермінують подружні стосунки дорослих.

1. Вплив батьківських заборон та критичних установок:

- Високий рівень позицій «Я не ОК - Ви ОК» і «Я не ОК - Ви не ОК» у опитувальнику Мосса демонструє, що багато респондентів пережили критичні, заборонні або знецінюючі установки батьків, що формувало низьку самооцінку та внутрішнє почуття невпевненості.
- Шкала батьківських заборон показала, що переважна частина респондентів зазнавала обмежень у самовираженні, потребах і самостійному розвитку, що транлюється у дорослі стосунки як страх бути «неправильним», залежність від схвалення чи уникнення конфліктів.

2. Трансляція стилів прив'язаності у подружні стосунки (ECR-R):

- Респонденти продемонстрували різні рівні тривожності та уникнення: частина має потребу у постійних підтвердженнях любові та близькості, інші - схильні уникати надмірної емоційної відкритості.
 - Це свідчить, що досвід батьківської підтримки або її відсутність формує стиль взаємодії у дорослих парах, включно із довірою, самостійністю та рівнем емоційної близькості.
1. Повторювані сценарії конфліктної взаємодії (по Трикутнику С. Карпмана):
- Респонденти демонструють середні прояви ролей Переслідувача, Рятівника та Жертви, що може вказувати на типові несвідомі сценарії поведінки у конфліктах. Наприклад, контрольна або рятівна поведінка частково компенсує пережиті дитячі обмеження та заборони, а схильність до ролі Жертви відображає залишкові установки самопожертви чи уникання відповідальності.

Проблеми, які виявилися у дослідженні:

- Низька або нестабільна самооцінка у респондентів, що відображає внутрішні конфлікти «Я не ОК».
- Труднощі з емоційною близькістю та довірою до партнера, особливо у стосунках, де пережитий дитячий досвід був критичним або заборонним.
- Повторювані конфліктні ролі у подружніх стосунках, що можуть призводити до конфліктів, маніпуляцій або надмірного контролю.
- Залежність від схвалення та труднощі у самостійних рішеннях, що ускладнюють баланс між автономією та партнерською взаємодією.

3.2. Напрямки психотерапевтичної роботи з парами та особливості такої роботи під час війни

Кохання і стосунки - це найважливіший життєвий аспект, який передбачає багато позитивних емоцій, спогадів, що наповнюють душу та несуть теплоту, все це дуже важливо для того, щоб ми почувалися прийнятими, важливими та

значими, але водночас, це й окреме поле битви, в якому кожна людина бере безпосередню участь, і тут її партнер може бути як союзником, так і опонентом.

Немає стосунків без конфліктів, адже вони є певними точками росту, але дуже важливо навчитися сваритися конструктивно. Дорослим людям важливо вміти комунікувати, як у партнерських стосунках, так і в робочих. Найчастіше, проблеми зі співрозумінням виникають через непрожиті дитячі травми, що підтверджується дослідженням нашої кваліфікаційної роботи. Також стосунки можуть зіпсуватися через брак розуміння між партнерами, через накопичені невисловлені образи, через різне бачення та відчуття спільних ситуацій або через різні цілі, які прагнуть обидва партнери, вступаючи у стосунки.

Коли приходить війна, вона руйнує все, до чого наближається, у тому числі і стосунки. З-поміж багатьох причин, чимало пар зараз перебувають у вимушеній розлуці та проходять випробування відстанню. І ось тут партнери стикаються зі справжнім викликом, оскільки саме в такий час усі наявні до того проблеми особливо загострюються.

Наприклад, жінка може відчувати втому від збільшеної кількості побутових справ, матеріального навантаження, переживаннями через життєву небезпеку та доглядом за дитиною, у той час коли її чоловік перебуває у Збройних Силах і немає змоги часто та довго спілкуватися, не має змоги й поділитися своїми переживаннями, немає змоги вислухати й дружину, тому на соціальному рівні їхній діалог складається зі звичайних побутових обговорень, а на психологічному рівні кожен відчуває сильний дискомфорт та недовolenість. З часом усі ці відчуття тільки наростають.

Або інша ситуація, коли жінка виїхала за кордон з маленькими дітьми, потрохи освоїлася в новому середовищі, діти пішли до школи та садочків і вона відчула, що може справлятися сама, що вже немає певної залежності від чоловіка, тоді така жінка може з часом захотіти розірвати шлюб, бо більше не бачить цінність у стосунках на відстані.

Насправді, може статися дуже багато різних ситуацій, але якщо партнери хочуть попрацювати над своїми стосунками, надійним варіантом буде

звернутися до психолога, щоб дослідити себе, свого партнера та свої стосунки більш глибоко та якісно.

Психотерапевтична робота з подружніми парами у межах транзакційного аналізу спрямована на розуміння неусвідомлених сценаріїв взаємодії, зміну деструктивних патернів поведінки та формування більш зрілих, автономних форм партнерства. В основі такого підходу лежить уявлення про те, що труднощі у стосунках часто є наслідком актуалізації дитячих рішень, батьківських заборон та неусвідомлених життєвих позицій.

Одним із ключових напрямків є аналіз Его-станів кожного партнера (Батько, Дорослий, Дитина) [82], що дозволяє виявити, з якої психологічної позиції відбувається комунікація у парі. Часто конфлікти виникають унаслідок перехресних транзакцій, коли партнери взаємодіють не з позиції «Дорослий – Дорослий», а через активізацію критичного Батька або адаптованої Дитини. Усвідомлення цих процесів створює передумови для зміни стилю взаємодії.

Важливим напрямком є також робота з життєвими сценаріями, сформованими у дитинстві. Партнери можуть несвідомо відтворювати у стосунках знайомі моделі взаємодії (контроль, дистанція, залежність, емоційна холодність), що були засвоєні у батьківській родині. У терапевтичному процесі відбувається виявлення цих сценаріїв, їх переосмислення та поступове «переписування» на більш адаптивні. [79]

Окрему увагу приділяють аналізу психологічних “ігор” у межах драматичного трикутника С. Карпмана (Жертва - Переслідувач - Рятівник). Як писав сам Берн, ігри відрізняються від щирого спілкування тим, що учасники спілкуються не відкрито та не прямо, використовуючи приховані методи комунікації. Такі маніпуляції допомагають партнерам уникати справжньої близькості, зберігаючи, хоч і звичні, але деструктивні методи спілкування. Завдання терапії базується на розпізнаванні та причин цих ролей, їх усвідомленню та пошуку можливості спілкування чесно та відкрито [4]

Наступним важливим напрямком є робота з життєвими позиціями («Я - ОК / Ти - ОК») [10], яка сприяє розвитку прийняття себе, партнера та взаємної поваги

один до одного. Перехід до позиції «Я - ОК, Ти - ОК» є важливою основою для створення здорових, стабільних стосунків.

Під час війни подружні стосунки безумовно зазнають значного впливу хронічного стресу, невизначеності та травматичних переживань, тому психотерапевтична робота має бути адаптована до нових реалій.

По-перше, відзначається збільшена активація регресивних Его-станів, в першу чергу Дитини, яка зумовлена відчуттям страху, безпорадності та тривоги та Критичного Батька, через відчуття роздратування, звинувачень та внутрішнього бажання «контролювати» ситуацію. Через це терапевтична робота психолога має бути спрямована на стабілізацію емоційного стану партнерів та посилення Его-стану Дорослого як здатності до усвідомлення, аналізу та відповідального реагування.

По-друге, через війну часто відбувається зміна ролей, що здатне викликати внутрішній дискомфорт та підвищене роздратування під час взаємодії партнерів між собою. У терапії важливо підтримати процес адаптації до нових ролей та сприяти їх гнучкому узгодженню.

По-третє, значного поширення набуває дистанційність у стосунках (фізична розлука), що ускладнює емоційний контакт між партнерами. У цьому випадку важливим завданням є формування нових способів підтримання близькості, зокрема через регулярну комунікацію, емоційне вираження та створення символічних «ритуалів зв'язку».

Крім того, у період війни посилюється ризик актуалізації травматичних сценаріїв та деструктивних ігор у трикутнику С. Карпмана. Тому терапевтична робота має включати розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних реакцій та відповідальності за них.

Загалом, основними завданнями терапевтичної роботи з парами можна виділити наступні: розвиток автономності та усвідомленості партнерів, зміцнення позицій у спілкування через Его-стани «Дорослий – Дорослий», виявлення та зниження рівня не ефективних сценаріїв і психологічних ігор,

набуття навичок емоційної саморегуляції та чесної, відкритої комунікації та підтримка відчуття «ми-команди» у складних життєвих обставинах [67].

Таким чином, транзакційний аналіз можна назвати ефективним терапевтичним напрямком для роботи з сім'ями, оскільки він допомагає визначити причини конфлікту, а також надає партнерам конкретні методи вирішення їхніх проблем. Під час війни ця техніка ще більш актуальна, оскільки допомагає партнерам розвивати свою психологічну силу та підтримувати емоційну прив'язаність під час кризи.

3.3 Методичні рекомендації для сімейних психологів

Ефективність психотерапевтичної роботи з подружніми парами значною мірою залежить від чіткої організації процесу, розуміння глибинних психологічних механізмів та використання адекватних методичних підходів. У межах транзакційного аналізу робота з парами передбачає структурований, усвідомлений та контрактний підхід, що сприяє підвищенню відповідальності клієнтів за власні зміни.

Важливо зазначити, що одним із базових принципів транзакційного аналізу є робота через контракт. Контрактний метод був вперше запропонований Е. Берном, і вже потім перейшов і до інших психологічних напрямків, як раз і визначає позицію, що всі люди ОК, де всі учасники процесу рівні між собою та мають рівні зобов'язання за ті зміни, які визначає клієнт або пара. Отже, терапевтичний контракт - це чітка домовленість між психологом і клієнтами (парою) щодо цілей, формату та очікуваних результатів роботи.

Контракт включає в себе:

- сторони, що беруть участь
- те, що вони збираються робити разом;
- скільки це потребує часу;
- домовленість щодо мети або результату

- визначення того, яким чином сторони дізнаються про те, що мета досягнута
- на скільки це буде корисно або приємно всім сторонам контракту.

При формуванні контракту психолог в першу чергу висловлює та зясовує ряд взаємопов'язаних речей:

- на що кожен з партнерів скаржиться
- як давно існує проблема і чому є потреба її вирішити саме зараз
- що кожен з партнерів вже робив по відношенню до себе та іншого, до того, як вирішив звернутися за допомогою
- які є наразі почуття кожного партнера
- яку свою поведінку партнери визнають не прийнятною по відношенню до інших
- чи переслідують партнерів нав'язливі ідеї
- чи часто кожен з партнерів злиться, нудьгує, чогось боїться
- чи відчують загалом партнери, що вони щасливі у шлюбі
- що кожен з партнерів хоче змінити у стосунках [84].

Особливо важливо звернути увагу на ситуацію, коли один із партнерів приходить у терапію з позиції «змінить його/її». Тут потрібно прояснити, що завдання психолога перевести обох учасників у позицію відповідальності за власний внесок у стосунки (Дорослий-Дорослий).

Після заключення контракту, на початковому етапі роботи доцільно здійснити аналіз домінуючих Его-станів партнерів (Батько, Дорослий, Дитина) та характеру їхніх транзакцій.

Психологу важливо:

- проаналізувати приклади недавніх комунікацій між партнерами, що призвели до конфлікту
- виявити, з яких позицій найчастіше відбувається комунікація;
- звернути увагу на перехресні та приховані транзакції;
- допомогти партнерам усвідомити власні автоматичні реакції.

Психологу важливо допомогти парі розпізнати деструктивні патерни взаємодії, зокрема ролі Жертви, Переслідувача та Рятівника.

Методичні рекомендації:

- навчити клієнтів ідентифікувати власні ролі;
- показати механізм «перемикання» між ролями;
- допомогти сформувати альтернативні способи реагування (асертивність, відповідальність, відкритість).

Практичним завданням є розвиток взаємодії у форматі «Дорослий – Дорослий», що забезпечує більш конструктивний діалог, та вказує на є вихід із «ігрової» взаємодії та перехід до відкритого контакту

Як ми побачили у нашому дослідженні, значна частина труднощів у подружніх стосунках пов'язана з неусвідомленим відтворенням дитячих сценаріїв. Тому важливим напрямком роботи є:

- виявлення батьківських заборон;
- аналіз ранніх рішень, які приймали у дитинстві партнери;
- дослідження того, як ці установки проявляються у стосунках зараз.

Психолог може використовувати техніки переосмислення досвіду, формування нових дозволів та підтримки автономності клієнтів.

Також у загальному плані важливим аспектом роботи є формування навичок розпізнавання та вербалізації емоцій, пошук відкритого, але безпечного вираження почуттів, формування навичок активного слухання та проявлення поваги до позиції партнера. Психолог може використовувати вправи на «Я-повідомлення», рефлексію емоцій та розвиток емпатії.

Також на додаток до того, що було зазначено вище, в сучасних умовах психологу необхідно враховувати вплив хронічного стресу та травматичних подій на функціонування пари.

Рекомендовано:

- приділяти увагу стабілізації емоційного стану клієнтів;
- працювати з тривогою, страхом, почуттям невизначеності;

- враховувати досвід розлуки, зміну ролей та підвищене навантаження (особливо на жінок);
- підтримувати формування «ритуалів зв'язку» у парах, що перебувають на відстані.
- працювати над підтримкою автономності та відповідальності клієнтів

Але особливо важливо не поспішати з глибинною роботою, а спочатку забезпечити базове відчуття безпеки, уважно слухати та розуміти мотиви клієнтів, побудувати теплий простір та довіру під час консультацій.

Висновки до 3 розділу

Проведене нами дослідження підтвердило, що дійсно є так, що образи сприйняття батьків та сформовані у дитинстві заборони і установки формують дорослі подружні стосунки людини, визначають стиль її прив'язаності, поведінку у конфліктах та емоційні сценарії взаємодії. Проблеми у стосунках найчастіше корелюють із дитячим досвідом критики, заборон та недостатньої підтримки, що відкриває шлях для психологічної роботи з подружжям через розпізнавання та трансформацію цих сценаріїв.

Таким чином, методичні рекомендації для сімейних психологів у межах транзакційного аналізу передбачають системну, структуровану та контрактну роботу з подружніми парами. Особливу роль відіграє усвідомлення клієнтами власних сценаріїв, ролей та життєвих позицій, а також розвиток здатності до відкритої комунікації та емоційної близькості.

В умовах війни така робота потребує додаткової чутливості до психоемоційного стану клієнтів, гнучкості у підходах та орієнтації на підтримку ресурсів пари. Це дозволяє не лише зменшити рівень конфліктності, але й сприяти формуванню більш зрілих, стійких та підтримуючих взаємин.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі нами було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми впливу образів батьків на формування та розвиток подружніх стосунків у дорослому житті. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості криз у сімейних взаєминах, а також посиленням впливу довготривалих стресових чинників, зокрема умов війни, на психологічне благополуччя партнерів.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що внутрішні образи батьків формуються у ранньому дитинстві та виступають важливим чинником формування базових уявлень про себе, інших людей і характер міжособистісної взаємодії. У межах теорії об'єктних відносин доведено, що ці образи інтеріоризуються та надалі впливають на вибір партнера, стиль прив'язаності, рівень емоційної близькості та способи вирішення конфліктів у подружніх стосунках.

Розгляд подружніх взаємин як простору реалізації дитячих сценаріїв дозволив виявити, що значна частина труднощів у парі пов'язана з неусвідомленим відтворенням ранніх життєвих рішень, батьківських заборон та моделей сімейної взаємодії. Встановлено, що такі сценарії можуть проявлятися у вигляді деструктивних патернів поведінки, психологічних ігор, рольових дисбалансів та порушення емоційного контакту між партнерами.

Окрему увагу у роботі приділено аналізу впливу війни як тривалого стресогенного фактору. Визначено, що умови війни посилюють як ресурсні, так і кризові прояви у подружніх стосунках. З одного боку, партнери можуть згуртовуватися та формувати більш тісний емоційний зв'язок, з іншого - зростає рівень тривожності, конфліктності, емоційної дистанції та навантаження, пов'язаного зі зміною ролей і відповідальності.

У межах емпіричного дослідження було організовано онлайн-опитування за участю 104 респондентів, які перебувають у довготривалих подружніх або партнерських стосунках. Для збору даних використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили дослідити життєві позиції

особистості, батьківські заборони, типи емоційної прив'язаності та особливості взаємодії у межах

«Драматичного трикутника» за С. Карпманом.

Аналіз отриманих результатів підтвердив наявність зв'язку між батьківськими установками та особливостями подружніх взаємин. Зокрема, виявлено, що:

- батьківські заборони впливають на рівень емоційної близькості та здатність до довіри у стосунках;
- життєві позиції особистості корелюють зі стилем взаємодії у парі;
- тип прив'язаності визначає особливості емоційного реагування та поведінки партнерів;
- схильність до участі у психологічних іграх пов'язана з неусвідомленими сценарними установками.

Крім того, встановлено, що в умовах війни значно актуалізуються деструктивні сценарні механізми, що може призводити до зростання напруження у стосунках, однак за наявності усвідомленості та підтримки ці труднощі можуть бути подолані.

На основі отриманих результатів було визначено основні напрямки психотерапевтичної роботи з парами у межах транзакційного аналізу, зокрема робота з Его-станами, життєвими сценаріями, психологічними іграми та розвитком позиції «Я - ОК, Ти - ОК». Особливу увагу приділено специфіці роботи з парами в умовах війни, що потребує врахування підвищеного рівня стресу, емоційної нестабільності та змін у сімейних ролях.

Розроблені методичні рекомендації для сімейних психологів підкреслюють важливість контрактного підходу, розвитку емоційної грамотності клієнтів, підтримки автономності та формування конструктивних моделей взаємодії у парі.

Отже, результати дослідження підтверджують, що образи батьків виступають важливим фактором детермінації подружніх стосунків, впливаючи як на їхню структуру, так і на динаміку розвитку. Усвідомлення цих впливів

відкриває можливості для трансформації деструктивних сценаріїв та формування більш зрілих, гармонійних і стійких взаємин навіть у складних соціально-психологічних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура А. Механізм самоєфективності в людському функціонуванні // Психологія і суспільство. 2024. Т. 90, № 2. С. 63–94.
2. Бахтій А. О. Специфіка особистісних характеристик подружжя зі змінними гендерно-обумовленими ролями. 2024. 115 с.
3. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу: просто про складне. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2024. 415 с.
4. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2025. 255 с.
5. Берн Е. Секс у людському коханні. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2024. 256 с.
6. Берн Е. Що ти кажеш після привітання? Психологія людської долі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 432 с.
7. Бойко Ю. Вплив типу прихильності на міжособистісні стосунки / Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя. 2021. С. 175–176.
8. Васянович Г. П., Онищенко В. Д. Ноологія особистості : навч. посіб. Львів : Сполом, 2007. 217 с.
9. Ващенко О. С. Дослідження соціально-психологічних причин розгортання подружніх конфліктів під час війни // Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки. 2024. Вип. 21. С. 21–34.
10. Віддоусон М. Транзакційний аналіз: 100 ключових понять та технік. Київ : Дєоніс Плюс, 2024. 442 с.
11. Волінн М. Це почалось не з тебе: як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло. Харків : Віват, 2023. 288 с.

12. Вплив війни на сімейне життя українських жінок // Gradus Research. The Page. URL: <https://thepage.ua/ua/news/gradus-research-yak-vijna-vplinula-na-simejne-zhittya-ukrayinskihzhinok> (дата звернення: 12.02.2026).

13. Гайова В. С. Психологічні особливості внутрішньосімейних конфліктів. 2025. 93 с.

14. Гальцева Т. О., Телегіна О. Л. Теоретичні засади транзакційного аналізу: від его-станів до самореалізації особистості // Габітус. 2025. Вип. 74. С. 164–167.

15. Гупаловська В. Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель // Psychological Journal. 2021. Т. 7, № 9. С. 36–47.

16. Готтман Д. 7 принципів щасливого шлюбу, або Емоційний інтелект у коханні. Київ : Віват, 2021. 256 с.

17. Джонсон С. Психологія кохання: 7 правил, що змінять стосунки на краще. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2021. 352 с.

18. Долинська Л. В., Кашпур Ю. М. Психологічна стійкість сімей в умовах війни: механізми адаптації та подолання стресу // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 3. С. 92–97.

19. Діденко О. Вплив сімейної моделі в дитинстві на вибір партнера у дорослому віці : кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія / наук. кер. Л. Сіроха. Київ, 2025. 76 с.

20. Завгородня Н. Теорія прив'язаності: типи прив'язаності. URL: <https://nakipelo.ua/teoriia-pryv-iazanosti-typy-pryv-iazanosti> (дата звернення: 11.04.2026).

21. Камська О. С. Спілкування як чинник міжособистісних конфліктів у подружніх пар : магістерська робота. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2026. 93 с.

22. Карпенко Є. Феномен самоактуалізації в екзистенційно-гуманістичній психологічній традиції // Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 14. С. 59–68.

23. Кікінежді О. М. Гендерна психологія: сучасні виміри. Тернопіль : ТНПУ, 2018. 247 с.

24. Кобилінська А. В. Дослідження рольових позицій жінки в подружній системі. 2023. 40 с.

25. Козич І. В., Бабарига Н. М. Емоційна нестійкість подружжя, розлученого війною: детермінанти, наслідки для сімейних взаємин та психологічні шляхи відновлення емоційного контакту // Наукові записки. Серія: психолого-педагогічні науки (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя). 2025. № 4. С. 274–283.

26. Корман О. А. Сімейні відносини та батьківство : навч. посіб. / за ред. Н. М. Чернухи. Київ : Персонал, 2014. 184 с.

27. Корнєєва О. Ніжні як троянди, небезпечні як шипи: терапія відносин за принципом цінності. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 224 с.

28. Корпан І. В. Психологічні типи батьківської сім'ї та їх вплив на формування подружніх стосунків : магістерська робота. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2026. С. 226-231

29. Костюк Д., Сапожнікова Є. Психологічні особливості формування професійної самосвідомості майбутнього психолога в освітньому просторі // InterConf. 2020. Вип. 37. С. 483–491.

30. Косьянова О. Ю., Омельченко П. І. Психологічні та соціальні аспекти функціонування сім'ї в умовах кризи // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 4. С. 9–17.

31. Коханова О. П. Історія психології: від античності до початку XX століття : навч. посіб. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
32. Крайлюк А. І. Вплив батьківських настанов на вибір шлюбного партнера : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 240 с.
33. Лисенко Л. М. Історія психології : метод. рек. для здобувачів вищої освіти спец. 053 Психологія. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. 66 с.
34. Магдисюк Л., Федоренко Р., Магдисюк Д. Аналіз впливу розподілу ролей в сім'ї та емоційної компетентності на задоволеність шлюбно-сімейними взаєминами // Psychology Travelogs. 2026. № 1. С. 198–208.
35. Махній М. М. Історія психології : навч. посіб. Київ : Слово, 2016. 237 с.
36. Нагірна Д., Бега В. Когнітивно-поведінкова концептуалізація міжособистісних конфліктів у контексті плекання стійкості. 2026. 91 с.
37. Нагорняк Ю. Модель впливу чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари // Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 1 (77). С. 568–575.
38. Нариси з історії вітчизняної психології (XVII–XVIII ст.) / за ред. Г. С. Костюка. Київ, 1959. 258 с.
39. Олійник М., Умеренкова Н., Сириця М., Терлез С., Миколайчук М. Методичний посібник з парного консультування родин військовослужбовців і ветеранів «Зв'язок крізь відстань». Київ, 2024. 96 с.
40. Орбан-Лембрик Л. Психологія професійної комунікації : навч. посіб. Чернівці : Видавництво 21, 2009. 528 с.
41. Опитувальник « Образи батьків як фактор детермінації і розвитку подружніх відносин чоловіків і жінок» <https://forms.gle/yGudEmfaqV9HgTzX7>

42. Піддубна В. В. Специфіка корекції деструктивних життєвих сценаріїв особистості // Збірник матеріалів щорічного Всеукраїнського наукового круглого столу (12 червня 2025 року). 2025. 91 с.

43. Пінська О. Л. Сімейна етика і психологія: комплексний словник-довідник ключових термінів. 2026. 294 с.

44. Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.

45. Річо Д. Як бути дорослим у стосунках. Одеса : Хто це?, 2025. 320 с.

46. Романченко О., Баєр О. Аб'юзивні стосунки з позицій транзактного аналізу // Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки. 2021. Вип. 8. С. 138–142.

47. Саїк А. Аналіз архетипних образів мати, батько, дитина як уявного трикутника колективної душі // Наукові записки. Серія: філологічні науки. 2024. № 207. С. 243–248.

48. Сербанеаску Б. Спокуса дзеркал. Еволюція транзакційно-аналітичної моделі людської взаємодії. Черкаси : ІнтролігаТОР, 2021. 160 с.

49. Сімейна політика в Україні: проблеми і перспективи розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (04 квіт. 2018 р., м. Київ) / за ред. І. Г. Губеладзе та ін. Київ, 2018. 180 с.

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

51. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни // Demography and Social Economy. 2023. № 2 (52). С. 3–20.

52. Сміт Дж. Транзакційний аналіз. ТА 101: посібник та путівник для знайомства з транзакційним аналізом. Київ, 2024. 80 с.

53. Ставицька С. О., Кутішенко В. П., Сімонов М. Є. Психологічний клімат та особливості функціонування сімей різного типу // Перспективи та інновації науки. 2025. № 8 (54). С. 175–176.

54. Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. Київ : Віхола, 2023. 280 с.

55. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ : Віхола, 2023. 192 с.

56. Станчишин В. Човни. Київ: Віхола, 2026. 352 с.

57. Степенко Ю., Шевцова О. Психологічне консультування як засіб подолання сімейного конфлікту // Психологія особистості й суспільства у вимірах війни і миру : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 22 трав. 2025 р.). Київ : НУБіП України, 2025. С. 57.

58. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Власенко І. А. Особливості переживання українцями сімейних криз в умовах війни // Перспективи та інновації науки. 2025. № 6 (52). С. 153–154.

59. Студзінська Л. В., Герасіна С. В. Психологічні особливості щасливих подружніх взаємин // Latest technologies and scientific inventions: modern challenges and problems : матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. (23-25 лют. 2026 р., Bilbao, Spain). 2026. с. 281.

60. Судима К. Стилi батьківського виховання та їхній вплив на розвиток дитини // Методологія сучасних наукових досліджень : зб. наук. пр. (Харків, 27–28 берез. 2025 р.). Харків, 2025. С. 508-510.

61. Тактична комунікація для цивільних. Як підтримувати стосунки під час війни : посібник / за ред. Я. Сабляш. Бровари : Український газетний синдикат, 2024. 40 с.

62. Тирон О. М., Камінська С. В. Вплив війни на стабільність сімейних стосунків: огляд та статистичний аналіз // Перспективи та інновації науки. 2025. № 12 (58). С. 12–25.

63. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 350 с.
64. Уляницька А. О. Психологічні ресурси збереження сімейної єдності військових родин. 2025. С.190-199
65. Урсано Р., Зонерберг С., Лазар С. Психодинамічна психотерапія : короткий посібник. Київ, 2022. 160 с.
66. Фабрічева М. Гора з плечей. Як виявити і подолати 13 психологічних заборон. Київ : Лабораторія, 2025. 336 с.
67. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022.332 с.
68. Реляційний транзакційний аналіз. Принципи в практиці / за ред. Х. Фолі, Ш. Сілз. 2011. 248 с.
69. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ : Навчальна книга – Богдан, 2021. 590 с.
70. Хорощак К. Чотири види прив'язаності та як вони впливають на стосунки // Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2021/05/15/244914/> (дата звернення: 11.04.2026).
71. Чепелєва Н. В. Наративні стратегії особистості. Київ : Педагогічна думка, 2017. С.164-173.
72. Чепішко О. І. Професійна свідомість практикуючих психологів-початківців: специфіка розвитку // Journal of Psychology Research. 2019. Т. 25, № 8. С. 97-106.
73. Чистяк О. Модель взаєморозуміння в батьківсько-дитячих стосунках: освітній контекст // Проблеми політичної психології. 2023. № 13 (27). С. 127-136.
74. Шаповаленко І. В. Вікова психологія (психологія розвитку та вікова психологія) [Електронний ресурс]. URL: <http://medbib.in.ua/razvitie-lichnosti-period-vzroslosti-39223.html> (дата звернення: 07.04.2026).

75. Шевченко Н. Ф. Розвиток професійної свідомості психолога: від концепції О. М. Леонтьєва до авторської моделі // Психологія і суспільство. 2018. № 3–4 (73–74). С. 82–90.

76. Шевчук Ю., Шевчук Ю., Грига М. Рольові очікування подружжя як чинник формування сімейного клімату в умовах сучасних соціальних змін // Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія. 2026. № 9. С. 184–190.

77. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми // Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ. 2022. № 2. С. 554–562.

78. Шлегель Л. Короткий словник транзакційного аналізу. Черкаси : ІнтролігаТОР, 2025. 608 с.

79. Штайнер К. Сценарії життя людей. Харків : Ранок : Фабула, 2023. 448 с.

80. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ : Центр навчальної літератури, 2024. 120 с.

81. Як війна вплинула на сімейне життя українських жінок? // Visit Ukraine. URL: <https://visitukraine.today/uk/blog/2703/how-has-the-war-affected-the-family-life-of-ukrainian-women> (дата звернення: 25.03.2026).

82. Ящук Р. Робочі матеріали: перший рік в ТА : посібник. Київ, 2024. 328 с.

83. Bodenmann G., Randall A. K., Falconier M. K. Coping in couples: the systemic transactional model (STM) // Couples Coping with Stress. New York : Routledge, 2016. P. 5-22.

84. Bowlby J. Attachment and loss. V.1-2.N.Y.:Basik Books, 1969. 484 p.

85. Bradshaw J. Homecoming: reclaiming and championing your inner child. New York : Bantam Books, 1990. 390 p.

86. de Pinho V. D. Cognitive Behavioral Therapy // The Palgrave Encyclopedia of Theoretical and Philosophical Psychology. Cham : Springer Nature Switzerland, 2025. P. 1–10.

87. Dumas L. A. A. et al. A theory of relation learning and cross-domain generalization // Psychological Review. 2022. Vol. 129, No. 5. P. 99

88. Emerald D. The Power of TED* (*The Empowerment Dynamic) // Bainbrige Island, WA: Polaris Pub. 2009. 180 p.

89. Gottman J. What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. New York : Routledge, 2023. 516 p.

90. Goulding M. Redecision Therapy. New York : McNeel, 1979. 328 p.

91. Holmes J., Slade A., Abramis M. Review of Attachment in Therapeutic Practice.

Contemporary Psychoanalysis, SAGE Publications, 2019 P. 661-673 p.

92. James M., Jongeward D. Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Experiments. New York : Penguin Group, 1971. 329 p.

93. Maccoby E. E. The role of parents in the socialization of children: an historical overview. Stanford : Stanford University, 1994. P.106

94. Maccoby E. E., Martin J. A. Socialization in the context of family: parent-child interaction // Handbook of Child Psychology. 1983. P. 1–101.

95. McLean B. Transactional Analysis and Relationship Psychotherapy: a need for renewed interest and contemporary thinking // Transactional Analysis Journal. 2023. Vol. 53, No. 2. P. 143-149

96. McNeel J. R. Early decisions and redeicions // Psicologia, Psicoterapia e Benessere. 2023. Vol. 2, No. 2–3. P. 207–241.

97. O'Brien A. Effect of emotionally focused couples therapy on couples' reported satisfaction and intimacy. 2024. 14 p.

98. Siregar I. A., Maulidan I. Integration of Salvador Minuchin's family system theory in the practice of divorce mediation in religious courts // Empowerment Counseling Journal. 2025. Vol. 1, No. 2. P. 157–169.

99. Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 400 p.

100. West C. The Karpman Drama Triangle Explained. CWTK Publications, 2020. 179 p.

101. White T. Redecision Therapy Today: approach to transactional analysis. Kyiv : Interservice, 2020. 180 p.