

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
**Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ**

**ЯСІНСЬКА Альона Валеріївна**  
**Вплив батьківських установок на вибір жінкою шлюбного партнера / The**  
**Influence of Parental Attitudes on a Woman's Choice of Marriage Partner**

спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

**Виконала студентка групи**  
**ПСзм-22**  
**А. В. Ясінська**

**ТЕРНОПІЛЬ-2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ВИБІР ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА</b> .....	7
1.1. Поняття батьківських установок: сутність, типологія, механізми формування.....	7
1.2. Психологічні особливості вибору шлюбного партнера у жінок.....	11
1.3. Сучасні підходи до вивчення чинників, що впливають на шлюбний вибір.....	14
Висновки до розділу 1.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ВИБІР ЖІНКОЮ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА</b> .....	19
2.1. Організація дослідження.....	19
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	21
2.3. Інтерпретація результатів у межах психологічних підходів.....	28
Висновки до розділу 2.....	32
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ УСВІДОМЛЕНОГО ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА В ЖІНОК</b> ..	34
3.1. Теоретико-практичні засади програми розвитку усвідомленого вибору партнера.....	34
3.2. Зміст та структура психокорекційної програми «Шлях до усвідомленого вибору».....	37
3.3. Аналіз ефективності програми та психологічні висновки .....	46
Висновки до розділу 3.....	49
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	51
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	54
<b>ДОДАТКИ</b> .....	59

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема впливу батьківських установок на вибір жінкою шлюбного партнера належить до ключових питань сучасної психології сім'ї, розвитку особистості та міжособистісних стосунків. Саме в батьківській сім'ї жінка отримує свій перший досвід любові, підтримки, прийняття, довіри та взаємоповаги. Від того, якими були стосунки між батьками, залежить, як у дорослому житті вона сприйматиме близькість, яку роль займатиме у відносинах та яких партнерів буде обирати.

Батьківські установки формуються поступово, через стиль виховання, способи прояву емоцій та реакції на поведінку дитини. Вони стають своєрідними внутрішніми орієнтирами, які визначають поведінку, сприйняття себе та інших людей, а також модель стосунків жінки у дорослому житті. Часто ці установки проявляються несвідомо, наприклад, жінка обирає партнера, який в деякій мірі нагадує їй батька або повторює знайомі патерни взаємодії. Так відбувається міжпоколінна передача сімейних моделей поведінки.

Сучасні дослідження показують, що навіть за умов соціальних змін, трансформації ролей, переосмислення партнерства та зростання рівня самостійності жінок, вплив сімейного досвіду все ще залишається вагомим чинником у виборі партнера. Саме тому сьогодні важливо дослідити, як саме дитячо-батьківські стосунки, рівень емоційної близькості та несвідомі установки впливають на те, як жінка будує власні відносини з партнером.

Розуміння цих механізмів має не лише теоретичну, а й практичну цінність. Усвідомлення власних родинних сценаріїв допомагає жінці створювати зрілі, гармонійні стосунки, вільні від деструктивних повторень минулого. Для психологічної практики це відкриває можливості створення консультативних програм, спрямованих на трансформацію обмежувальних установок, розвиток емоційної зрілості у виборі партнера.

**Об'єкт дослідження** - психологічні особливості впливу батьківських установок на формування шлюбних орієнтацій жінки.

**Предмет дослідження** - взаємозв'язок між типами батьківських установок та психологічними характеристиками вибору шлюбного партнера жінкою.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив батьківських установок на вибір шлюбного партнера жінкою, а також розробити практичні рекомендації для подолання деструктивних родових сценаріїв.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Розкрити сутність поняття «батьківська установка» та описати механізми її формування.
2. Визначити психологічні особливості шлюбного вибору у жінок.
3. Проаналізувати сучасні підходи до вивчення чинників, що впливають на вибір партнера.
4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між типами батьківських установок і характеристиками шлюбного вибору.
5. Запропонувати психокорекційні та консультативні шляхи трансформації деструктивних установок.

**Гіпотеза дослідження.** Припускається, що типи батьківських установок впливають на емоційний вибір жінки та критерії, за якими вона оцінює потенційного партнера. Гармонійні моделі стосунків у сім'ї сприяють формуванню зрілих та довірливих відносин, тоді як досвід авторитарності, гіперопіки або емоційної холодності часто призводить до повторення деструктивних сценаріїв.

**Методи дослідження:** *теоретичні* - аналіз, синтез, узагальнення, систематизація психологічних теорій сім'ї та міжособистісних стосунків; *емпіричні* - анкетування, опитування, психодіагностичні методики; *статистичні* - кореляційний та порівняльний аналіз результатів.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в поглибленні наукового розуміння феномену батьківських установок як системи психологічних чинників, що впливають на формування емоційно-поведінкових моделей вибору шлюбного партнера. Робота поглиблює положення класичних та сучасних теорій

сімейної динаміки, а також уточнює роль несвідомих емоційних патернів у міжособистісних стосунках.

**Практичне значення** кваліфікаційної роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, тренінговій роботі та психопрофілактиці. Запропоновані висновки і рекомендації можуть бути використані:

- у консультативній діяльності психологів при роботі з жінками, що переживають труднощі у побудові партнерських стосунків;
- у тренінгових та освітніх програмах, спрямованих на формування усвідомленого вибору партнера;
- у психопрофілактичних заходах для підлітків та молоді з метою попередження повторення деструктивних родинних моделей;
- психологічному консультуванні жінок, які прагнуть гармонізувати особисті стосунки;
- розробці курсів із психології сім'ї та гендерних взаємин.

Розроблені рекомендації сприяють підвищенню рівня емоційної компетентності, усвідомленню власних сценаріїв вибору партнера та розвитку відповідальності у побудові гармонійних відносин.

**Структура і обсяг дослідження.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі представлено теоретичний аналіз проблеми впливу батьківських установок на вибір шлюбного партнера;

у другому описано організацію та результати емпіричного дослідження;

Третій розділ містить опис авторської програми «Шлях до усвідомленого вибору» та консультативно-корекційні рекомендації, що можуть бути використані у психологічній практиці для роботи з жінками, які прагнуть гармонізувати партнерські стосунки.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 68 сторінок друкованого тексту, у тому числі додаткові матеріали.

## **РОЗДІЛ 1**

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ВИБІР ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА

## 1.1. Поняття батьківських установок: сутність, типологія, механізми формування

Поняття «установка» посідає важливе місце у психології особистості. Його наукове осмислення бере початок із праць грузинського психолога Д. Узнадзе, який визначав установку «як цілісний стан готовності до певної дії, що виникає на основі попереднього досвіду й регулює поведінку людини» [1]. Відповідно до цього підходу, установка не є лише усвідомленим наміром, а й прихованою внутрішньою тенденцією, яка впливає на сприйняття світу, оцінку подій та соціальну взаємодію.

Подальші дослідження (І. Айзен, А. Бек, Г. Костюк та ін.) розширили розуміння цього поняття, розглядаючи установку, «як систему когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що забезпечують сталість позиції особистості у соціальному середовищі» [2; 3; 6]. У такому контексті батьківська установка трактується як особлива форма психологічної позиції дорослого, спрямована на дитину та реалізована через виховні впливи.

Формування особистості відбувається в процесі взаємодії з найближчим соціальним середовищем, тобто сім'єю, де дитина вперше засвоює норми, ролі, цінності та моделі поведінки. Саме родина є первинною школою соціальних відносин, у якій дитина отримує досвід любові, довіри, підтримки, контролю, покарання й прийняття. Тому батьківські установки можна визначити, «як систему стійких переконань, емоційних ставлень та поведінкових тенденцій батьків щодо дитини, які проявляються у способах спілкування, контролю, підтримки та виховання» [4].

Батьківські установки визначають не лише характер виховного процесу, а й емоційно-психологічний клімат сім'ї, стиль взаємин між її членами, атмосферу довіри чи напруги, рівень емоційної безпеки дитини. Через них дитина засвоює базові уявлення про себе, інших людей та стосунки між статями,

що згодом відображається у виборі партнера та стилі побудови власної сім'ї [5; 7].

Вітчизняні психологи (В. Поліщук, Р. Федоренко, М. Мушкевич, В. Кравець) зазначають, що батьківська установка є не лише раціональним уявленням, а й емоційною позицією дорослого, що формується під впливом його життєвого досвіду, рівня саморефлексії та досвіду взаємодії в дитинстві. Наприклад, мати, яка у дитинстві відчувала надмірний контроль, у майбутньому може або несвідомо відтворювати аналогічну поведінку зі своїми дітьми, або, навпаки, прагнути надати їм повну свободу, уникаючи контролю [4; 7; 11].

Батьківські установки виконують кілька ключових функцій. По-перше, вони регулюють поведінку, визначаючи рівень контролю та дозволу, ступінь емоційної близькості чи дистанції у стосунках із дитиною. По-друге, установки виконують афективну функцію, створюючи емоційний клімат родини, у якому дитина відчувається прийнятою або покинутою. По-третє, вони виступають мотиваційною системою, через яку дитина засвоює уявлення про те, що є добрим, правильним чи бажаним. І нарешті, батьківські установки виконують соціалізуючу функцію, забезпечуючи передання культурних, моральних та поведінкових норм, що сприяють адаптації дитини до соціального середовища [5; 6; 9].

У психологічній літературі існують різні класифікації типів батьківських установок, серед яких найпоширенішою є типологія, що ґрунтується на стилях виховання, запропонованих Д. Баумріндом [8]. Згідно з нею розрізняють кілька основних типів:

- авторитарна установка характеризується орієнтацією на дисципліну, жорсткий контроль і підпорядкування. Для цього типу характерні високі вимоги до дитини при мінімальній емоційній підтримці. Таке виховання часто породжує у дітей страх втратити любов, підвищену тривожність, низьку самооцінку та залежність від зовнішньої оцінки;

- демократична (авторитетна) установка поєднує вимогливість із емоційним теплом, прийняттям та повагою до дитини. Вона сприяє розвитку

автономії, відповідальності, довіри до себе та до інших, формує відчуття безпеки й стабільності у стосунках;

- ліберально-потуранлива установка передбачає надання дитині надмірної свободи за відсутності чітких меж та вимог. Батьки часто демонструють емоційну підтримку, але уникають контролю, що може призводити до нестійкості поведінки, імпульсивності та труднощів у саморегуляції;

- байдужа або відсторонена установка характеризується емоційною холодністю, браком залученості у життя дитини та відсутністю зацікавленості у її потребах. Такий тип взаємодії може формувати почуття покинутості, низьку емоційну чутливість та труднощі у формуванні прив'язаності.

- амбівалентна установка проявляється у суперечливих сигналах з боку батьків, наприклад, поєднання турботи з критикою, любові з покаранням. Подібна непослідовність у поведінці дорослих породжує у дитини емоційну нестабільність, невпевненість у собі та страх втратити прихильність близьких.

Сучасні українські дослідники, такі як В.Поліщук та М.Мушкевич, зазначають, що більшість батьківських установок не є усвідомленими, а формуються через трансгенераційну передачу, тобто несвідоме повторення моделей, засвоєних у власній батьківській родині. Як підкреслює В. Сатир, «діти вчаться не тому, що батьки їх виховують, а тому, що живуть поруч із ними» [11, 9].

З позиції когнітивної психології установки діють як «фільтри сприйняття», які визначають, на що людина звертає увагу, та які події інтерпретує як позитивні чи негативні [3]. Якщо батьки формують у дитини переконання, що любов треба заслжити, у дорослому житті це перетворюється на життєву схему, яка впливає на вибір партнера та характер взаємин.

Таким чином, поведінкові моделі, емоційні реакції, форми комунікації та навіть несвідомі жести можуть повторюватися у кількох поколіннях. Цей феномен пояснює, чому певні сімейні сценарії, наприклад, домінування одного з подружжя, емоційна холодність або залежні стосунки часто передаються з покоління в покоління [6; 11].

Формування батьківських установок відбувається під впливом особистісних, соціальних та культурних факторів. До особистісних належать індивідуальні риси батьків, такі як емоційна зрілість, тривожність, здатність до рефлексії; до соціальних належать умови життя, рівень освіти, наявність соціальної підтримки; до культурних - традиційні уявлення про сімейні ролі, гендерні стереотипи, цінності суспільства. У сучасних українських сім'ях, за даними ООН Жінки (UN Women 2024), відбувається поступова трансформація цих уявлень від авторитарно-патріархальної до більш партнерської моделі взаємодії, де емоційна підтримка стає не менш важливою, ніж матеріальне забезпечення [10].

Важливим аспектом сучасного розуміння батьківських установок є визнання їх тілесно-емоційного виміру. Як довів А. Лоуен, «тілесні реакції, які відображають стримане дихання, є наслідком внутрішнього страху або почуття провини» [12]. Таким чином, установки не лише закарбовуються у свідомості, а й «вплітаються» у тілесну пам'ять, впливаючи на подальшу поведінку, самооцінку та стосунки в дорослому житті.

Поступово, у процесі дорослішання та саморефлексії, можлива трансформація батьківських установок. Психологічна зрілість та професійна допомога, така як, консультування та психотерапія, дають змогу усвідомити, які моделі є деструктивними, та замінити їх на більш адаптивні. Це відкриває шлях до усвідомленого вибору партнера та формування здорових міжособистісних відносин.

Таким чином, батьківські установки є багатовимірним психологічним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та тілесно-афективні компоненти. Вони формуються під впливом особистісного досвіду, соціальних очікувань та культурних норм, передаються між поколіннями й визначають особливості виховного процесу, емоційного клімату сім'ї та життєвих сценаріїв дитини. Усвідомлення природи батьківських установок є необхідною умовою розвитку психологічної культури, гармонійних стосунків та конструктивного вибору партнера у дорослому житті.

## 1.2. Психологічні особливості вибору шлюбного партнера у жінок

Вибір шлюбного партнера є одним із ключових етапів життєвого шляху людини, який має визначальний вплив на подальший особистісний розвиток, психологічне благополуччя та життєву самореалізацію. Для жінки цей процес часто поєднує не лише прагнення до любові й підтримки, а й реалізацію потреби в безпеці, стабільності та приналежності до сімейної системи. Як відзначає В. Кравець, шлюбний вибір є «соціально-психологічним актом, який синтезує життєвий досвід, систему цінностей, соціальні норми та несвідомі емоційні схеми, засвоєні в родині» [13, 5].

З позицій психологічної науки, вибір партнера зумовлений поєднанням свідомих та несвідомих механізмів. На свідомому рівні цей процес охоплює раціональні критерії, такі як освіта, професійний статус, спільність інтересів та ціннісна сумісність. Натомість несвідомі чинники визначаються глибинними емоційними патернами, внутрішніми образами любові та сімейними сценаріями, які формуються ще у дитинстві [14]. Важливу роль у цьому відіграє емоційна пам'ять, тобто пласт переживань, пов'язаний із досвідом дитячої прив'язаності та характером емоційного контакту з батьками. Як зазначив А. Лоуен, «тілесна пам'ять здатна зберігати емоційні реакції навіть тоді, коли вони витіснені зі свідомості, і саме ці реакції можуть впливати на вибір партнера» [12]. Тому жінка може притягувати до себе людей, з якими відтворюється знайомий емоційний фон як позитивний, так і травматичний

Відомий психоаналітик Е. Фромм наголошував, що вибір партнера є не лише проявом потягу до іншої людини, а й спробою відновити внутрішню цілісність через пошук частини власного «Я», яка залишилась нерозкритою у дитячих стосунках із батьками [15]. Цю думку підтримують сучасні українські дослідники, які підкреслюють, що несвідомі мотиви вибору партнера часто пов'язані з прагненням відтворити або завершити незавершені емоційні сценарії минулого. Таким чином, процес вибору супутника життя може виступати спробою «психологічного самовідновлення, де любов стає не лише міжособистісним почуттям, а й шляхом до глибшого самопізнання» [16].

Когнітивна психологія пояснює вибір партнера через систему внутрішніх переконань, уявлень та сценаріїв, які формують індивідуальну «карту реальності» особистості. Такі когнітивні схеми визначають, кого людина вважає привабливим, які якості асоціює з любов'ю, турботою або контролем. У дослідженнях А. Бека та С. Епштейна зазначається, що внутрішні сценарії любові формуються ще у дитинстві під впливом батьківських установок та визначають схильність жінки обирати певний тип партнера, турботливого, домінантного, емоційно-відстороненого чи нестійкого. Отже, когнітивна структура особистості є своєрідною основою для проекції власних очікувань у міжособистісні стосунки [3].

Важливим чинником, який впливає на вибір партнера, є сімейний досвід і батьківські установки. Вони створюють своєрідний «психологічний шаблон» того, що жінка сприймає як норму у стосунках: рівень близькості, стиль спілкування, межі автономії, ступінь довіри чи контролю. За результатами досліджень М. Мушкевич та Р. Федоренко, «жінки схильні відтворювати або компенсувати батьківську модель, вибираючи партнера, схожого на батька (ідентифікаційна модель), або, навпаки, протилежного за рисами (компенсаторна модель)» [11]. В. Поліщук зазначає, що дівчата з авторитарних родин часто обирають домінантних партнерів, тоді як у демократичних сім'ях формується здатність до партнерських, рівноправних відносин [4].

Дослідження Л. Котлової підтверджують, що на етапі шлюбного вибору жінки керуються не лише раціональними чинниками, а й емоційно-ціннісними орієнтаціями, пов'язаними з досвідом любові, прийняття та безпеки у батьківській сім'ї [26]. Таким чином, якщо дитина відчувала емоційну нестачу або ігнорування, у дорослому житті вона може бути схильна до пошуку партнерів, які відтворюють знайому амбівалентність, поєднання любові та відстороненості [9].

У науковій літературі виокремлюють кілька провідних механізмів вибору шлюбного партнера:

1. Механізм ідентифікації – це схильність обирати партнера, який нагадує значущі батьківські фігури за рисами, манерою поведінки, типом ставлення [7].

2. Механізм компенсації – це вибір партнера, який демонструє протилежні якості до тих, що домінували у батьків, як спроба психологічно «виправити» минулий досвід [17].

3. Механізм повторення сценарію – це неусвідомлене відтворення емоційних сценаріїв дитинства, навіть якщо вони були деструктивними (психоаналітичний підхід, М. Боуена, В. Сатир).

4. Механізм взаємного доповнення (комплементарності), коли партнери обирають одне одного, виходячи з взаємного задоволення потреб у турботі, підтримці, стабільності, тощо [18].

На думку К. Сєдих, у сучасних умовах вибір партнера стає більш особистісно орієнтованим, тобто визначається потребою у психологічній сумісності, тоді як соціокультурні норми й медійні образи продовжують формувати уявлення про «ідеального чоловіка» [19]. У цьому контексті зростає значення емоційної компетентності жінки, тобто здатності усвідомлювати, регулювати власні почуття, розуміти емоції інших та діяти з позиції емпатії. Д. Големан визначає емоційну компетентність як «поєднання самоусвідомлення, емпатії та здатності до довіри, що є основою подружньої сумісності» [22]. Її недостатність часто призводить до відтворення деструктивних моделей залежних стосунків.

Емоційна зрілість, за Р. Федоренко, проявляється у внутрішній автономії, відповідальності та вмінні будувати здорові межі. Незрілість, навпаки, стимулює проєкцію дитячих потреб на партнера, що породжує співзалежні стосунки [7, 12].

Сучасні соціокультурні тенденції свідчать про зміну поглядів жінок на шлюб. Аналітичний звіт ООН Жінки (UN Women 2024) показує, що кількість жінок, які відкладають або свідомо уникають шлюбу, зросла на 35% порівняно з 2010 роком [10]. Це свідчить про переорієнтацію шлюбу із соціального обов'язку на сферу самореалізації та емоційного партнерства.

Отже, вибір шлюбного партнера у жінок є складним багатофакторним процесом, у якому поєднуються особистісний досвід, батьківські установки, когнітивні схеми, соціокультурні впливи, рівень емоційної компетентності та внутрішня зрілість. Розуміння цих механізмів має практичне значення для

консультативної та психопрофілактичної роботи з молоддю, адже допомагає усвідомити власні сценарії, розвинути здатність до вибору зрілих стосунків та формувати гармонійне партнерство.

### **1.3. Сучасні підходи до вивчення чинників, що впливають на шлюбний вибір**

Проблематика шлюбного вибору тривалий час перебуває в центрі уваги психологічної науки, оскільки відображає взаємодію між індивідуальними потребами, соціальними очікуваннями та культурними нормами. У сучасному суспільстві цей процес стає дедалі складнішим, адже він поєднує традиційні уявлення про сім'ю з новими моделями партнерства, які орієнтуються на особистісну автономію, емоційну зрілість та взаємну повагу [19].

Класичні підходи до вивчення чинників шлюбного вибору базувалися переважно на біологічних та соціально-культурних теоріях. Представники еволюційної психології (Д. Бас, Р. Тріверс) вважали, що «вибір партнера має еволюційне підґрунтя та спрямований на забезпечення продовження роду, стабільності та добробуту потомства» [23]. На противагу цьому соціологи (П. Бергер, Е. Гідденс) підкреслювали, що «у сучасному світі шлюб є радше соціально-психологічним конструктом, у якому провідну роль відіграють культурні сценарії, соціальні норми та очікування суспільства» [24].

Психологічна наука розглядає шлюбний вибір як багатовимірний процес, у якому взаємодіють особистісні, когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні чинники. У рамках когнітивного підходу (А. Бек, І. Айзен, К. Роджерс) підкреслюється роль внутрішніх переконань та ціннісних установок, що визначають критерії вибору. Жінка обирає партнера не лише за об'єктивними характеристиками, а відповідно до свого уявлення про «ідеальні стосунки», сформованого під впливом батьківської моделі, культурних сценаріїв та життєвого досвіду [3; 4].

Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) розглядає шлюб як сферу самореалізації, де вибір партнера ґрунтується на пошуку взаємного

зростання, прийняття та довіри. Вибір здійснюється не для заповнення дефіциту, а для розвитку потенціалу обох партнерів. Згідно з Роджерсом, гармонійні стосунки можливі тоді, коли людина здатна на автентичність, емпатію та безумовне прийняття іншого [25]. Такий підхід набуває особливого значення у сучасному контексті, де жінка виступає як суб'єкт власного життя, а не лише як носій соціальної ролі.

Психоаналітичний напрям (З. Фройд, К. Юнг, Е. Фромм, М. Боуен) акцентує увагу на впливі несвідомих процесів та дитячих переживань. Фройд пояснював шлюбний вибір механізмом перенесення, тобто пошуком партнера, який символічно нагадує батьківську фігуру. Юнг вводив поняття аніми та анімуса як внутрішніх архетипів, що впливають на вибір об'єкта любові [15]. Сучасні психоаналітики (А. Мітчелл, Н. Мак-Вільямс) розвивають цю ідею через поняття «емоційного резонансу», тобто глибинної відповідності партнерів на рівні несвідомих установок.

Системна психологія та сімейна терапія (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатир) розглядають вибір партнера як результат взаємодії сімейних систем. М. Боуен вважав, що кожна людина несвідомо відтворює «емоційний клімат» своєї родини, обираючи партнера, який допомагає підтримувати або змінити цей баланс [9]. У цьому підході шлюбна взаємодія розглядається як можливість повторення або трансформації невирішених дитячих конфліктів, а усвідомлення цих процесів сприяє розвитку емоційної зрілості.

В українській психології системно-сімейний підхід представлений працями Р. Федоренко, М. Мушкевич, В. Поліщука, які підкреслюють, що вибір партнера відображає засвоєння батьківських сценаріїв та ступінь емоційної незалежності від батьків [4; 7; 11]. На їхню думку, гармонійне партнерство можливе лише тоді, коли жінка усвідомлює власну сімейну історію та здатна переосмислити досвід дитинства.

Останніми роками зростає інтерес до тілесно-емоційного підходу у вивченні вибору партнера. А. Лоуен вказував, що тілесні реакції, такі як дихання, напруга, жести, інтонація є несвідомим способом вираження емоцій, що впливають на привабливість та вибір партнера. Партнерська взаємодія часто

відображає глибинну тілесну «мову» людини, як прагнення до близькості чи дистанції, які сформувалися ще у дитинстві під впливом взаємин із батьками. Цей підхід підтверджується сучасними дослідженнями у сфері нейропсихології та тілесно-орієнтованої терапії (С.Порджес, Б. ван дер Колк), які доводять, що емоційна регуляція та відчуття тілесної безпеки є базовими умовами здатності до любові та партнерства [27]. У цьому сенсі тілесно-емоційна свідомість жінки виступає не лише як індикатор психологічної готовності до стосунків, а й як джерело емпатії, стабільності та взаємної підтримки.

У межах соціально-психологічного напрямку (Т. Говорун, О. Кікінежді, Ю. Трофімов) акцент робиться на впливі гендерних ролей та культурних очікувань. Сучасна жінка формує уявлення про ідеального партнера під впливом не лише сімейного виховання, а й медіа, соціальних мереж, професійного середовища [10]. За даними ООН Жінки (UN Women 2024), зміна соціального статусу жінки, її економічна самостійність та участь у публічному житті суттєво трансформують критерії шлюбного вибору, тому як на перший план виходять не матеріальні, а психологічні та духовні цінності [10].

Соціокультурний підхід дозволяє зрозуміти, що шлюбний вибір є відображенням не лише індивідуальних особливостей, а й культурного контексту, у якому формується особистість. У традиційних культурах ключову роль відіграє схвалення родини, соціальний статус, відповідність гендерним ролям, тоді як у сучасному суспільстві акцент зміщується на особистісну сумісність, психологічну підтримку та свободу вибору [28].

Таким чином, сучасні підходи до вивчення шлюбного вибору відображають тенденцію до індивідуалізації цього процесу. Жінка розглядається не як об'єкт соціальних вимог, а як активний суб'єкт вибору, здатний усвідомлено формувати власну модель стосунків, спираючись на досвід, емоційну зрілість і прагнення до гармонії.

## **Висновки до розділу 1**

Проведений у першому розділі теоретичний аналіз показав, що батьківські установки є ключовим психологічним механізмом. Цей механізм формує базові уявлення дитини про себе, про інших людей та близькі стосунки. Установка, у розумінні Д. Узнадзе, розглядається «як готовність діяти та сприймати світ крізь сталі очікування, що закріплюються досвідом» [1]. Сучасні підходи уточнюють, що йдеться не лише про наміри, а й про інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, які задають стійку позицію у взаємодії з соціумом [2; 3]. У сімейному контексті це втілюється у способах спілкування, контролю та підтримки, які задають емоційний клімат родини та створюють для дитини модель майбутніх партнерських стосунків [4; 7].

Типологія батьківських установок, що корелює зі стилями виховання, дає змогу побачити різні траєкторії розвитку дитини. Авторитарна установка підсилює тривожність та залежність від зовнішньої оцінки, демократична підтримує автономію та довіру, ліберально-потуранлива ускладнює саморегуляцію, відсторонена знижує емоційну чутливість, амбівалентна породжує нестійкість та страх втрати прихильності [8; 9]. Вітчизняні автори наголошують на трансгенераційній природі цих патернів, коли моделі взаємодії передаються з покоління в покоління і часто залишаються неусвідомленими [4; 7; 11].

Когнітивний ракурс дозволяє зрозуміти, яким чином установки працюють як фільтри сприйняття. Якщо в дитинстві засвоєно переконання про умовність любові, то у дорослому віці воно стає сценарієм вибору партнера та стилю емоційної прихильності [3]. Тілесно-емоційний вимір доповнює картину: «переживання ранніх років осідають у тілі у вигляді напруги, стриманого дихання, характерної моторики, і надалі впливають на відчуття безпеки та здатність до близькості» [12]. Отже, батьківські установки одночасно «живуть» у переконаннях, емоціях та тілі.

Соціокультурний контекст визначає рамки, у яких батьківські установки формуються та змінюються. В українському суспільстві простежується зсув від авторитарно-патріархальної моделі до більш партнерської, де емоційна підтримка та взаємна повага стають такими ж важливими, як матеріальне

забезпечення [10]. Це створює вікно можливостей для переосмислення родинних сценаріїв та розвитку емоційної компетентності як умови зрілих стосунків.

У підсумку, розділ 1 окреслює багатовимірну природу батьківських установок. Вони мають когнітивний, емоційний, поведінковий та тілесний рівні. Також поєднують індивідуальні та культурні впливи, передаються між поколіннями та безпосередньо пов'язані з тим, як жінка згодом обирає партнера та будує сімейні відносини. Усвідомлення та рефлексія цих установок відкривають шлях до їхньої корекції й до формування більш гармонійної моделі партнерства. Логічним продовженням є емпірична перевірка виявлених закономірностей та оцінка того, як саме конкретні параметри сімейного досвіду та стилю виховання пов'язані з критеріями шлюбного вибору, стилем прив'язаності та емоційною компетентністю жінок. Саме цьому присвячено наступний розділ роботи.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК НА ВИБІР ЖІНКОЮ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА**

#### **2.1. Організація дослідження**

Провівши теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми вибору шлюбного партнера та ролі батьківських установок у становленні емоційної сфери жінки, ми дійшли висновку, що саме дитячий досвід взаємодії з батьками є базовим підґрунтям для формування уявлень про любов, довіру, емоційну близькість у подальших стосунках.

Ряд дослідників (В. Поліщук, Р. Федоренко, А. Бек, К. Роджерс, Д. Боулбі) підкреслюють, що емоційна якість взаємин між батьками та дитиною закладає основу внутрішньої моделі прив'язаності, яка згодом відтворюється у виборі шлюбного партнера [3; 4; 7; 25].

Тому на другому етапі нашої роботи постало завдання емпірично перевірити, яким чином особливості батьківських установок впливають на емоційні критерії вибору жінкою партнера у шлюбі.

Метою емпіричного етапу було дослідити взаємозв'язок між характером дитячо-батьківських стосунків і особливостями емоційного вибору жінки у шлюбі.

Основні завдання полягали у:

- визначенні специфіки батьківських установок та стилів виховання, які переживали учасниці у дитинстві;
- аналізі типів прив'язаності та рівня емоційної компетентності;
- виявленні критеріїв, якими жінки керуються у виборі подружнього партнера;
- оцінці взаємозв'язків між емоційним досвідом дитинства та сучасними моделями вибору.

Дослідження проводилось у серпні 2025 року за допомогою онлайн-опитування, створеного у Google Forms. Такий формат дозволив охопити учасниць з різних регіонів України та забезпечити анонімність відповідей, що підвищило достовірність отриманих результатів.

Методологічною базою дослідження стали концепції емоційної прив'язаності Дж. Боулбі [18], психології батьківських настанов Д. Узнадзе [1], а також сучасні моделі емоційної компетентності (Д. Гоулман, С. Саарні, О. Савченко) [21; 22; 19].

Дослідження спиралося на ідеї про те, що емоційні реакції у стосунках є відображенням внутрішніх схем, засвоєних у дитинстві, і саме ці схеми визначають схильність до певних типів партнерства.

Для досягнення мети дослідження було використано такі інструменти:

1. Опитувальник «Сімейний досвід у дитинстві» (адаптація шкал Р. Кеттелла та К. Шефера), який оцінює рівень прийняття, контролю, критичності та емоційної підтримки у родині [8; 9].

2. Шкала «Емоційна пам'ять та тілесні реакції», яка визначає, наскільки тілесні прояви у дорослому віці пов'язані з раннім досвідом стосунків [12; 27].

3. Опитувальник «Стиль прив'язаності у близьких стосунках» (К. Газан, Ф. Шейвер; адаптація Н. Обозова), який допомагає виявити домінуючий тип прив'язаності: безпечний, тривожний, уникаючий або дезорганізований [18].

4. Шкала емоційної компетентності (О. Савченко, 2020) дозволяє оцінити усвідомлення власних емоцій, емпатію, саморегуляцію, здатність встановлювати контакт [19; 22].

5. Авторська анкета «Критерії вибору партнера», яка включає вісім тверджень, які відображають найважливіші чинники вибору партнера: емоційна відкритість, стабільність, турбота, ініціативність, повага до меж, уникнення контролю, схожість із батьками, взаємність [20; 23].

Опитування проводилося дистанційно, у зручний для респонденток час. Посилання на Google-форму поширювалося через соціальні мережі та тематичні жіночі спільноти. Анкета представлена у Додатку А.

Участь була добровільною та анонімною, кожна учасниця надавала інформовану згоду на обробку даних відповідно до етичних принципів психологічної практики [25; 29].

Середній час заповнення форми становив 10-15 хвилин. Результати автоматично експортувалися до таблиці Google Sheets, після чого здійснювалася статистична обробка даних:

- розрахунок середніх показників, частот і відсоткових розподілів;
- аналіз кореляцій за критерієм Пірсона для виявлення зв'язків між змінними.

Дослідження здійснювалося відповідно до Кодексу етики психолога [29], принципів добровільності та конфіденційності. Усі отримані дані зберігалися в знеособленому вигляді.

Перед початком основного збору інформації опитувальник пройшов попередню апробацію, що дозволило уточнити формулювання запитань та підвищити валідність результатів.

Організація емпіричного етапу дослідження базувалася на поєднанні кількісного та якісного підходів. Використання онлайн-опитування дозволило охопити жінок різного віку, соціального статусу й досвіду сімейного життя, що забезпечило репрезентативність вибірки.

Результати цього етапу стали основою для подальшого аналізу взаємозв'язків між батьківськими установками, емоційною пам'яттю, стилем

прив'язаності та критеріями вибору партнера, представлено в подальших підрозділах.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

У даному розділі проаналізовано середні показники за всіма шкалами, що забезпечило можливість окремого опису вибірки жінок за кожним параметром дослідження.

Участь у дослідженні взяли 89 жінок віком від 20 до 66 років (середній вік близько 40 років).

Більшість респонденток мають вищу освіту (74%), 18 % мають середню спеціальну, решта загальну середню.

За сімейним станом:

- 54 % у шлюбі;
- 23 % розлучені;
- 13 % у стосунках без офіційної реєстрації;
- 10 % незаміжні

Розподіл за сімейним станом графічно зображено на рис. 2.1.



**Рис 2.1** Розподіл за сімейним станом

Близько 80 % жінок повідомили, що у дитинстві проживали з обома батьками, решта з одним із батьків.

Такий розподіл дозволив охопити різні типи сімейного досвіду, що підвищує достовірність отриманих результатів.

Опитувальник складався з п'яти основних блоків:

1. Сімейний досвід у дитинстві.
2. Емоційна пам'ять і тілесні реакції.
3. Стиль прив'язаності.
4. Емоційна компетентність.
5. Критерії вибору партнера.

Далі наведено узагальнення результатів кожного блоку.

Блок тверджень, що стосувався сімейного досвіду, дозволив виявити рівень емоційної підтримки, контролю та прийняття в родині. Узагальнені результати цього блоку представлені в таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1**

**Зведені показники сімейного досвіду та емоційного фону дитинства  
(n=89)**

<b>Показник</b>	<b>Середнє значення (1–5)</b>	<b>Інтерпретація</b>
Прийняття почуттів у родині	3,0	Помірний рівень прийняття емоцій
Частота критики з боку батьків	3,7	Переважає помірну критичність
Ніжність і турбота матері	3,3	Емоційна теплість середнього рівня
Емоційна доступність батька	2,5	Переважає емоційну дистанційність
Можливість відкрито говорити про почуття	2,8	Емоційна вираженість помірна
Контроль з боку батьків	3,8	Схильність до надмірного контролю
Відчуття підтримки від батьків	3,2	Часткова, нестабільна підтримка
Конфліктність між батьками	3,6	Середньо-високий рівень напруги в сім'ї

Результати таблиці свідчать, що більшість опитаних мали досвід помірно емоційно підтримувального, але контрольного сімейного середовища. Показники демонструють типовий для українського соціокультурного контексту баланс між турботою та авторитарністю, який описували В. Кравець та Р. Федоренко [5,7].

Помірний рівень прийняття почуттів та низька емоційна відкритість батька (2,5 бала) вказують на можливе формування у дитини амбівалентного типу прив'язаності, що пізніше впливає на вибір партнера та стиль емоційної взаємодії.

Аналіз блоку «Емоційна пам'ять та тілесні реакції» показав, що емоційна напруга у стосунках часто супроводжується тілесними реакціями, особливо у жінок із досвідом контролю та критики у дитинстві. Зведені показники цього блоку графічно зображені на рис. 2.2.



**Рис. 2.2 Зведені показники емоційної пам'яті та тілесних реакцій респонденток**

Респондентки продемонстрували помірно високі значення тілесних реакцій на емоційні подразники (середній бал 3,9), що вказує на збережену тілесну чутливість та здатність до саморефлексії. Близько 70 % учасниць відзначили, що в ситуаціях контролю або критики вони відчувають напруження чи скутість, що може бути наслідком дитячого досвіду надмірної вимогливості батьків. Це узгоджується з теорією тілесної пам'яті А. Лоуена і полівагальною концепцією С. Порджеса, які вказують на зв'язок між тілесними реакціями та почуттям безпеки у стосунках [12, 27].

Таким чином, можна припустити, що у частини жінок зберігається підвищена емоційно-тілесна реактивність, яка відображає залишковий вплив дитячого досвіду та активується у близьких стосунках.

За результатами аналізу блоку прив'язаності, найбільш вираженим виявився безпечний стиль прив'язаності (середній бал 4,1), що свідчить про загальну емоційну зрілість, здатність до довіри та прийняття у відносинах. І разом з тим є досить високі показники тривожного-амбівалентного стилю прив'язаності (понад 40%), що вказує на переживання внутрішньої невпевненості, сформованої під впливом дитячого досвіду нестабільних або непослідовних стосунків із батьками. Унікаючий стиль виявився менш поширеним, проте притаманний третині опитаних, що можна пояснити досвідом емоційної холодності в сім'ї або гіперконтролю з боку батьків. Графічні результати блоку прив'язаності зображені на рис. 2.3.



**Рис. 2.3 Рівень вираженості стилів прив'язаності серед учасниць дослідження**

Такі результати узгоджуються з положеннями теорії прив'язаності Дж.Боулбі та М. Ейнсворт, а також сучасними дослідженнями щодо зв'язку ранніх моделей взаємодії з емоційною регуляцією в дорослому житті [18, 25, 27].

Показники емоційної компетентності продемонстрували такі середні значення, що представлені в таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2**

**Зведені показники емоційної компетентності**

Показник	Середнє значення (1-5)
Усвідомлення власних емоцій	4.1
Уміння пояснити емоційні причини	4.2
Емпатія (розуміння почуттів інших)	3.9
Емоційна саморегуляція	3.0
Соціальна відкритість (контактність)	4.2
Контроль імпульсів	3.3

У середньому жінки демонструють достатній рівень емоційної усвідомленості та емпатійності, однак нижчі результати отримано за шкалою саморегуляції у стресових ситуаціях. Це вказує, що жінки здатні ідентифікувати емоції, але не завжди ефективно керують ними.

Подібні тенденції описані Д. Гоулманом і С. Саарні, які підкреслюють, що емоційна компетентність є ключовою умовою стабільності міжособистісних стосунків [22, 21].

І останній блок опитування: Критерії вибору партнера показаний в таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3**

**Порівняльний аналіз критеріїв вибору партнера жінками різного сімейного статусу (n=89)**

<b>Критерій вибору партнера</b>	<b>Заміжні (n=49)</b>	<b>Розлучені (n=24)</b>	<b>Незаміжні / у стосунках (n=16)</b>	<b>Загальний середній бал</b>
Емоційна відкритість партнера	4,7	4,3	4,6	4,5
Почуття безпеки та стабільності	4,8	4,6	4,5	4,7
Турботливість партнера	4,9	4,7	4,6	4,7
Схожість з батьками	2,2	2,8	2,4	2,5
Уникання контролю з боку партнера	4,6	4,8	4,3	4,6
Поважання особистих меж	4,9	4,8	4,7	4,8
Ініціативність партнера	4,5	4,2	4,4	4,4
Емоційна взаємність і підтримка	4,8	4,6	4,7	4,7

Отримані дані свідчать, що незалежно від сімейного статусу, жінки найвищу цінність надають емоційній взаємності, турботі, почуттю безпеки та

повазі до особистих меж. Це підтверджує, що емоційна зрілість та базове почуття безпеки є ключовими орієнтирами у виборі партнера.

Водночас низькі показники за критерієм «схожість з батьками» (2,5 бала) демонструють тенденцію до свідомого уникання повторення дитячих сценаріїв, що узгоджується з концепцією самотрансценденції К. Роджерса та підходом сучасної гуманістичної психології [25].

Отже, провівши аналіз дослідження, можна зробити такі висновки:

- у більшості опитаних жінок спостерігається досвід емоційної амбівалентності в дитинстві, що виявляється у поєднанні потреби в любові та страху втрати контролю;

- вибір партнера у дорослому віці пов'язаний із несвідомим прагненням компенсувати дитячі емоційні дефіцити, особливо потребу в прийнятті, підтримці та стабільності;

- для респонденток характерна висока емоційна компетентність, що допомагає усвідомлювати власні почуття, проте не завжди забезпечує ефективну саморегуляцію у стресових ситуаціях;

- найбільш значущими критеріями вибору партнера є емоційна безпека, взаємна підтримка та повага до меж, тоді як схожість із батьками відіграє вторинну роль;

- результати дослідження свідчать про поступову трансформацію родинних моделей, де жінки орієнтуються не на соціальні ролі, а на емоційну якість взаємодії, що підтверджується сучасними тенденціями у психології сім'ї.

### **2.3. Інтерпретація результатів у межах психологічних підходів**

Інтерпретація отриманих результатів потребує звернення до комплексного розгляду феномену вибору шлюбного партнера через призму провідних психологічних теорій, таких як: когнітивно-біхевіоральної, психоаналітичної, гуманістичної, теорії прив'язаності та сучасних емоційно-компетентнісних підходів. Це дозволяє пояснити виявлені закономірності не

лише на поведінковому рівні, але й через особливості становлення емоційної регуляції, сімейного досвіду та внутрішніх моделей взаємодії.

Інтерпретуємо результати дослідження в межах кожної теорії окремо:

1. Психоаналітичний підхід, який визначає вплив дитячого досвіду та сімейних сценаріїв.

Отримані результати свідчать, що більшість респонденток мали досвід емоційної амбівалентності у стосунках із батьками, коли в дитячому віці поєднувалась турбота з контролем, тепло з критикою. Згідно з психоаналітичним підходом З. Фрейда та об'єктних теорій М. Кляйн, ранні стосунки з батьками формують несвідомі сценарії прив'язаності, які згодом відтворюються у стосунках із партнерами.

Проаналізувавши результати, ми побачили, що низька емоційна відкритість батька (2,5 бала) поєднується з високим рівнем контролю (3,8). Це може свідчити про досвід спілкування з «емоційно холодним авторитетом», який у дорослому віці формує потребу шукати прийняття та підтримку від партнера. Це підтверджується і низьким рівнем вибору партнерів, «схожих на батьків» (2,5 бала). У такий спосіб жінки несвідомо уникають повторення дитячого сценарію, прагнучи до більш емоційно безпечних зв'язків.

У межах психоаналітичної традиції (Е. Фромм, В. Сатир) це можна тлумачити як процес емансипації від патернальних моделей, де любов пов'язується з умовністю та контролем. Таким чином, у виборі партнера спостерігається перехід від «любові як залежності» до «любові як партнерства».

2. Теорія прив'язаності, яка розглядає пошук безпеки як основний мотив.

Результати дослідження підтвердили, що для більшості жінок визначальними є критерії емоційної стабільності, турботи та взаємної підтримки (середні значення 4,6–4,9). Це повністю узгоджується з положеннями теорії прив'язаності Дж. Боулбі та її подальшими інтерпретаціями М. Ейнсворт і Т. Бауер, згідно з якими «базовою потребою дорослої людини є відчуття емоційної безпеки» [18].

Високий показник тривожно-амбівалентного типу прив'язаності (3,6 бала) свідчить про тенденцію одночасного прагнення до близькості і в той же час

страху втратити контроль. Це пояснює, чому серед критеріїв вибору партнера високі значення отримали «поважання особистих меж» (4,8) та «уникання контролю» (4,6). Для таких жінок важливо відчувати, що близькість не обмежує їхню автономію.

Таким чином, результати підтверджують припущення Дж. Боулбі про те, що дитячий досвід формує внутрішню модель «Я та Іншого», яка визначає сприйняття любові у дорослому віці. Для жінок, які виростили в умовах емоційної нестабільності, вибір партнера часто є спробою відновити почуття безпеки, втрачене в дитинстві. [21; 23].

3. Когнітивно-біхевіоральний підхід, де йдеться про установки, переконання та сценарії стосунків.

Згідно з когнітивною моделлю А. Бека і теорією запланованої поведінки І. Айзена, поведінка у міжособистісних стосунках зумовлена когнітивними установками, тобто глибинними переконаннями про себе, інших та світ [3, 2].

У нашому дослідженні середній рівень усвідомлення власних емоцій (4,2) та здатності їх пояснити (4,3) свідчить про досить розвинену метакогнітивну здатність, що дозволяє жінкам усвідомлювати свої стани і коригувати поведінкові патерни. Однак відносно нижчі показники саморегуляції у стресових ситуаціях (3,0) можуть бути ознакою дії автоматичних негативних переконань, сформованих у дитинстві, таких як «любов потрібно заслужити» або «близькість небезпечна».

Це відповідає висновкам когнітивної школи про роль дисфункціональних схем, які підтримують емоційну тривогу у стосунках. Високі бали за критеріями «емоційна відкритість» та «турбота» відображають прагнення до переосмислення старих переконань, тобто переходу від реактивних до свідомих моделей вибору партнера.

Як наслідок, у контексті когнітивно-біхевіоральної парадигми результати відображають поступовий перехід від компенсаторних до зрілих партнерських установок щодо любові та близькості.

4. Гуманістичний підхід, що визначає потребу у самореалізації через стосунки.

У світлі гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Сатир) вибір партнера відображає не лише прагнення до емоційної безпеки, а й пошук самореалізації у міжособистісному просторі [9; 25].

Більшість респонденток оцінили критерії «емоційна взаємність» та «підтримка» як найважливіші (4,7 бала), що свідчить про зміщення фокусу від соціальних ролей до особистісного зростання через стосунки. Для сучасної української жінки шлюб дедалі частіше виступає не як засіб самоствердження, а як простір взаємного розвитку, що узгоджується з тенденціями, описаними у звіті ООН Жінки (UN Women) та дослідженнях Т. Яблонської [10,19].

Цей результат також узгоджується з ідеями К. Роджерса про «умови для самопідтримки», де зазначено, що у стосунках людина шукає партнера, здатного приймати її без оцінки. І це створює передумови для особистісного зростання. Високі бали за показниками «поважання меж» та «емоційна відкритість» підтверджують тенденцію до гуманістичної моделі взаємодії, де головним стає автентичний контакт та довіра.

5. Емоційно-компетентнісний підхід, який розкриває роль емоційної зрілості у побудові стосунків.

Емоційна компетентність виявилася одним із центральних факторів, що впливають на вибір партнера. Високі показники за шкалами емпатії (4,1) і розпізнавання власних емоцій (4,2) вказують на здатність до усвідомленої емоційної взаємодії. Це співвідноситься з концепціями Д. Гоулмана і С. Саарні, які визначають емоційну компетентність як ключову умову формування стабільних стосунків [22,21].

У той же час, середній рівень саморегуляції (3,0) свідчить про потребу у розвитку навичок конструктивного подолання стресу, що підтверджується полівагальною теорією С. Порджеса, де почуття безпеки виступає фізіологічним маркером емоційної стабільності. Це дозволяє пояснити, чому серед опитаних так високо оцінюється «емоційна стабільність партнера», тому що вона забезпечує регулятивну підтримку у взаємодії [27].

Таким чином, результати дослідження демонструють, що емоційна компетентність не лише впливає на якість стосунків, а й визначає критерії вибору

партнера. Жінки з вищим рівнем емоційної усвідомленості схильні обирати партнерів, орієнтованих на взаємну підтримку, а не на домінування.

#### 6. Інтегративна інтерпретація.

Порівняльний аналіз усіх підходів дозволяє зробити висновок, що вибір партнера є багаторівневим процесом, у якому переплітаються несвідомі патерни дитинства, когнітивні установки, емоційна зрілість та прагнення до автентичності.

Умовно можна виокремити три групи тенденцій серед опитаних:

- компенсаторна модель характеризується орієнтацією жінок з досвідом емоційного дефіциту на пошук стабільного та турботливого партнера як джерела безпеки;
- партнерська модель відображає високий рівень емоційної компетентності та прагнення до взаємності у стосунках;
- емансипаційна модель передбачає орієнтацію на незалежність, уникання контролю та повагу до особистісних меж.

Ці моделі відображають сучасну динаміку трансформації сімейних ролей в сучасному українському суспільстві, де жінки дедалі частіше виступають як суб'єкти власного вибору, керуючись емоційною зрілістю, а не лише соціальними очікуваннями.

Отже, результати проведеного аналізу підтверджують взаємозв'язок між особливостями батьківських установок, емоційною компетентністю жінки та її критеріями вибору партнера.

### **Висновки до розділу 2**

Емпіричне дослідження підтвердило, що досвід дитячо-батьківської взаємодії виступає базовим чинником, який визначає особливості емоційної сфери жінки та впливає на її подальший вибір шлюбного партнера. Аналіз отриманих результатів показав, що більшість учасниць мали досвід помірно-контрольованого, але емоційно-підтримувального сімейного середовища. Такий

тип взаємодії формує амбівалентні моделі прив'язаності, у яких поєднуються потреба в любові та страх втратити емоційну безпеку.

Дослідження продемонструвало, що жінки, які переживали в дитинстві досвід емоційної нестабільності або надмірного контролю, у дорослому віці схильні шукати партнерів, здатних забезпечити стабільність, довіру та прийняття. Це свідчить про компенсаторний характер вибору, коли партнер сприймається як джерело безпеки, якої бракувало у дитячому досвіді.

Високі показники за критеріями «емоційна відкритість», «повага до особистих меж» та «взаємна підтримка» відображають тенденцію до переходу від залежних і патернальних форм любові до партнерських, побудованих на довірі та рівності. Натомість низькі результати за критерієм «схожість із батьками» підтверджують прагнення жінок уникати відтворення дитячих сценаріїв і вибудувувати нову модель взаємин.

Кореляційний аналіз засвідчив, що рівень емоційної компетентності має прямий зв'язок із якістю міжособистісних стосунків: жінки з високими показниками емпатії, усвідомлення власних емоцій та емоційної саморегуляції частіше демонструють зрілі критерії вибору партнера. Це узгоджується з концепціями Дж. Боулбі, Д. Гоулмана, К. Роджерса, які підкреслюють роль емоційної зрілості як передумови гармонійних стосунків.

Інтерпретація результатів у межах різних психологічних підходів показала, що вибір шлюбного партнера є багатовимірним процесом, де поєднуються несвідомі дитячі патерни, когнітивні установки та прагнення до самореалізації у стосунках. Найбільш конструктивною моделлю взаємодії виступає партнерська, у якій провідними є взаємна підтримка, прийняття та емоційна безпека.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що характер батьківських установок суттєво впливає на емоційні критерії вибору жінкою партнера. Усвідомлення цього взаємозв'язку відкриває перспективу для подальших психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, переосмислення родинних сценаріїв та формування зрілих моделей партнерства.

## **РОЗДІЛ 3**

### **ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ УСВІДОМЛЕНОГО ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА В ЖІНОК**

#### **3.1. Теоретико-практичні засади програми розвитку усвідомленого вибору партнера**

Проблематика гармонійного вибору шлюбного партнера у сучасних соціокультурних умовах набуває особливої актуальності. Під впливом трансформацій сімейних цінностей, посилення індивідуалістичних тенденцій та зміни гендерних ролей постає потреба у формуванні психологічної зрілості особистості, яка забезпечує здатність до усвідомленого та відповідального вибору партнера.

Розроблення програми розвитку усвідомленого вибору партнера базується на сучасних наукових уявленнях про психологічні механізми формування стосунків, а також на інтеграції теоретичних підходів, що пояснюють роль батьківських установок, емоційної пам'яті, тілесних реакцій та стилю прив'язаності при виборі шлюбного партнера.

Вихідною передумовою створення програми стали результати емпіричного дослідження, проведеного у серпні 2025 року серед 89 жінок віком від 22 до 66 років. Виявлено, що для значної частини учасниць характерна схильність до повторення несвідомих моделей дитячого досвіду у партнерських стосунках. Зокрема, прояви емоційної тривожності, страху втрати, потреби в контролі або складності у вираженні близькості часто були відображенням ранніх родинних сценаріїв. Ці дані підтвердили необхідність створення психокорекційної програми, спрямованої на розвиток емоційної зрілості,

тілесної усвідомленості та здатності до вибору партнера з позиції самоприйняття, а не потреби у компенсуванні дитячих травм.

Теоретико-практичне підґрунтя програми є інтегративним та спирається на кілька ключових психологічних підходів. Розберемо коротко кожен із них.

Згідно з гуманістичним підходом К. Роджерса, ефективність корекційної роботи забезпечується розвитком емпатії, безумовного прийняття та автентичності, які формують атмосферу психологічної безпеки та сприяють відкритому самодослідженню [25].

Когнітивно-поведінковий підхід А. Бека дає змогу працювати з автоматичними думками та установками, які формують неусвідомлені патерни вибору партнера. Наприклад, переконання «мені потрібно заслужити любов» або «близькість завжди призводить до болю» підлягають усвідомленню та раціональній переоцінці [3].

Системний сімейний підхід, запропонований В. Сатир, допомагає простежити міжпоколінні сценарії взаємин та визначити, які з них жінка несвідомо повторює у власному житті [9].

Тілесно-орієнтований підхід, розроблений А. Лоуеном та П. Левіним, наголошує, що емоційні блоки закріплюються у тілі, тому їх подолання неможливе без залучення тілесних практик. Використання дихальних, рухових та сенсорних технік сприяє відновленню зв'язку між тілом та свідомістю, що, у свою чергу, забезпечує доступ до глибинних емоційних переживань [12, 34].

Емоційно-компетентнісний підхід, представлений Д. Голманом та К. Сарні, слугує теоретичною основою для формування навичок розпізнавання, вираження та регуляції емоцій, що створює передумови для побудови зрілих міжособистісних стосунків [22, 21].

Інтеграція зазначених підходів створює цілісну основу для роботи з різними рівнями психічної організації, охоплюючи когнітивний, емоційний та тілесний компоненти.

Особливе місце в розробленій програмі посідає підхід з боку атмалогії, який у науковому контексті можна охарактеризувати як концепцію цілісного бачення особистості. Він розглядає людину не лише як психосоціальну істоту, а

як багатовимірну систему, де взаємодіють розум, емоції, тіло та енергетичні процеси. Атмологія, як напрям усвідомленого пізнання, акцентує увагу на контакті з «атмою», що є внутрішнім центром гармонії, через який відновлюється природна здатність до самоусвідомлення та внутрішнього спокою.

Завдяки цьому підходу учасниці програми отримують можливість не лише аналізувати власні реакції, а й переживати їх на рівні тілесного відчуття, розкриваючи глибинний ресурс прийняття себе. Така форма інтеграції тілесно-енергетичного досвіду із психологічним аналізом забезпечує більш стійкі зміни, оскільки впливає не лише на свідомість, а й підсвідомі патерни реагування.

Важливим елементом є також фасилітаційний підхід Access Consciousness, що перекладається, як «доступ до усвідомленості» Г. Дугласа [32], який представлений у програмі через практики відкритих запитань та тілесних процесів. Його сутність полягає в тому, що фасилітатор не «навчає» та не «коригує» клієнта, а створює простір, у якому людина сама отримує доступ до власної усвідомленості. У науковій інтерпретації ці процеси можна розглядати як способи стимуляції нейрофізіологічної саморегуляції, яку описує С. Порджес, що передбачає активізацію парасимпатичної нервової системи, зниження рівня тривожності та розширення здатності до саморефлексії [27].

Таким чином, у межах програми «Шлях до усвідомленого вибору» поєднуються академічно обгрунтовані психологічні методи та авторські фасилітаційно-атмологічні практики, що надає їй інтегративного, глибоко гуманістичного характеру. Такий синтез дозволяє не лише коригувати поведінкові стратегії, а й формувати нову якість внутрішнього досвіду, в якій поєднуються тілесна стабільність, емоційна врівноваженість та здатність до свідомого вибору.

Відповідно, теоретико-практичні засади програми «Шлях до усвідомленого вибору» базуються на комплексному поєднанні класичних психологічних підходів та сучасних тілесно-енергетичних технік. Її відмінністю є авторська інтеграція атмології та фасилітаційного підходу Access

Consciousness, що дозволяє працювати не лише з когнітивними структурами, а й із тілесною пам'яттю, емоційними реакціями та енергетичними патернами.

Цей підхід забезпечує глибоку особистісну трансформацію, спрямовану на відновлення внутрішньої цілісності, свободи вибору та здатності будувати стосунки, засновані на любові, повазі та усвідомленій взаємодії.

### **3.2. Зміст та структура психокорекційної програми «Шлях до усвідомленого вибору»**

Розроблена психокорекційна програма «Шлях до усвідомленого вибору» створена на основі результатів проведеного дослідження, яке засвідчило наявність тісного зв'язку між дитячими батьківськими установками, стилем прив'язаності, рівнем емоційної компетентності та критеріями вибору шлюбного партнера в жінок.

Метою програми є розвиток у жінок здатності до усвідомленого, вільного від несвідомих сценаріїв вибору партнера, що базується на емоційній зрілості, самоповазі та внутрішній безпеці.

Програма має як психокорекційний, так і просвітницький характер. Вона спрямована на глибинну роботу з емоційною пам'яттю, тілесними реакціями, установками щодо стосунків та кохання, а також на розвиток усвідомлення власних потреб у близькості.

Метою програми є розвиток у жінок емоційної зрілості, самоприйняття та навичок усвідомленого вибору партнера через інтеграцію емоційних, когнітивних та тілесно-енергетичних процесів.

Основними завданнями програми є:

- сприяння усвідомленню власних сімейних сценаріїв та батьківських установок;
- розвиток здатності розпізнавати свої емоції, тілесні сигнали та потреби;
- формування навичок емоційної саморегуляції та зниження тривожності у стосунках;

- трансформація обмежувальних переконань щодо любові, близькості та партнерства;
- сприяння формуванню внутрішнього відчуття безпеки та самодостатності;
- створення умов для побудови зрілих, гармонійних та партнерських стосунків.

Програма розрахована на вісім тижнів та включає в себе 8 зустрічей тривалістю по 2 години.

Форма роботи: групова (6–10 учасниць) із можливістю індивідуальних фасилітаційних сесій.

Методи: групова дискусія, тілесні вправи, фасилітаційні процеси, рефлексивні практики, арт-терапія, когнітивне перепрограмування.

### **Структура програми**

**Етап 1.** Ідентифікація батьківських моделей та неусвідомлених установок (1-2 зустріч).

Мета: усвідомлення учасницями власних внутрішніх сценаріїв вибору партнера через дослідження дитячого досвіду, батьківських моделей, емоційної пам'яті.

*Заняття 1.* «Моя сім'я: емоційна карта дитинства» має завдання реконструювати емоційний клімат сім'ї учасниці; виявити приховані ролі та повторювані патерни у взаєминах; простежити міжпоколінні зв'язки через побудову генограми та геносоціограми.

Використані методи: проективна техніка «Асоціативна сімейна карта» (робота з асоціативними картами, кольором, символами); генограма сім'ї - схематичне відображення трьох поколінь із зазначенням типів стосунків, емоційних зв'язків, повторів (наприклад, ранні шлюби, розлучення, хвороби, втрати); геносоціограма, що є розширеною версією генограми з включенням соціальних та психологічних факторів; професій, освітній рівень, цінності, етапи життєвих криз.

Практична робота:

- побудова власної генограми (див. Додаток Б);

- аналіз емоційних ліній (тепло, конфлікт, віддаленість);
- обговорення у групі із психологом.

Очікуваний результат: усвідомлення особистих сімейних патернів та перших емоційних реакцій на них.

*Заняття 2.* «Голос мами, голос тіла» має завдання виявити внутрішні «голоси» (інтроєкти) матері та інших значущих фігур, що формують ставлення до себе й до партнерів; відновити тілесну чутливість до власних меж та потреб.

Використані методи: техніка діалогу з внутрішнім голосом (фасилітована письмова практика); елементи тілесно-орієнтованої терапії: м'яке дихання, усвідомлення тілесних відчуттів при згадці про «голос мами»; фасилітаційна практика «Тіло як компас» з методології Access Bars і атмалогічного підходу.

Практична робота:

- учасниці ведуть діалог між «голосом мами» та «голосом власного тіла», фіксуючи емоції й тілесні реакції;
- психолог допомагає відрізнити реальні потреби від засвоєних батьківських настанов.

Очікуваний результат: розвиток уміння усвідомлювати тілесні сигнали як основу саморегуляції та встановлення особистісних меж у стосунках.

*Заняття 3.* «Розпізнавання повторів у власних стосунках», яке має завдання простежити повторювані сценарії вибору партнерів та виявити зв'язок між дитячим досвідом та теперішніми моделями поведінки у стосунках.

Використані методи:

- аналіз життєвих історій через метод «Сценарних ліній»;
- індивідуальна мапа повторів «коли я відчуваю те саме, що в дитинстві»;
- групова рефлексія.

Очікуваний результат: формування усвідомлення зв'язку між минулим та теперішнім вибором, початок трансформації автоматичних патернів.

**Етап 2.** Усвідомлення власних емоційних реакцій та трансформація деструктивних сценаріїв (3-4 зустрічі)

Мета: розвиток емоційної компетентності, вміння розпізнавати, приймати й регулювати власні емоційні стани, що виникають у міжособистісних стосунках; усвідомлення зв'язку між минулим досвідом та теперішніми моделями поведінки.

*Заняття 1.* «Емоції як джерело самопізнання» має завдання навчити учасниць розпізнавати власні емоції у взаємодії з іншими, відновити контакт із тілесними відчуттями як основою емоційного усвідомлення, розвинути навички емоційної регуляції.

Використані методи: техніка «Щоденник емоцій» (щоденна рефлексія станів та тілесних реакцій); вправа «Дихання присутності» усвідомлене дихання як спосіб самозаспокоєння; фасилітаційна практика «Тіло пам'ятає, але може відпустити» м'яке тілесне пропрацювання напруги.

Практична робота:

- учасниці фіксують свої емоційні стани під час міжособистісних взаємодій, відмічають тілесні відчуття, що їх супроводжують;
- виконують вправи з усвідомленого дихання та навчаються розслабляти та усвідомлювати своє тіло;
- обговорення у групі з психологом щодо способів конструктивного вираження емоцій.

Очікуваний результат: розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження тілесної напруги, покращення усвідомлення власних почуттів та реакцій.

*Заняття 2.* «Трансформація старих сценаріїв» має завдання ідентифікувати повторювані деструктивні патерни у стосунках та сформувані нові внутрішні установки, які сприяють гармонійній взаємодії; відновити відчуття особистої сили та вибору.

Використані методи: техніка «Репліка минулого», яка передбачає реконструкцію типових ситуацій зі стосунків батьків чи партнерів та пошук альтернативної поведінки; фасилітаційна практика «Мій новий сценарій» (створення внутрішнього діалогу з образом «дорослого Я»).

Практична робота:

- учасниці описують ситуації повторення минулих сценаріїв, визначають їх емоційні тригери;
- розробляють нові моделі поведінки у форматі «Я-можу-інакше»;
- у групі програються нові варіанти взаємодії з партнером.

Очікуваний результат: формування нових конструктивних установок, підвищення впевненості у власному виборі, зниження емоційної залежності від минулого досвіду.

*Заняття 3.* «Ресурси любові та довіри» має завдання допомогти відновити здатність до довіри й відкритості у стосунках, навчитися приймати підтримку від інших й розвинути позитивне ставлення до себе.

Використані методи: вправа «Коло довіри», яка проводиться в малих групах, тілесно-орієнтована взаємодія через безпечний контакт; фасилітаційна практика «Внутрішній ресурс любові» дає усвідомлення власних позитивних якостей, які підтримують гармонійні стосунки; арт-терапевтична техніка «Мое серце відкривається» працює через візуалізацію стану прийняття.

Практична робота:

- створення особистої карти ресурсів любові;
- робота в парах із технікою «Безпечний контакт»;
- групове обговорення внутрішніх змін й нових відчуттів безпеки.

Очікуваний результат: поглиблення відчуття емоційної безпеки, зміцнення самоцінності, відкритість до партнерських стосунків на основі зрілості, довіри та підтримки.

**Етап 3.** Інтеграція нового досвіду та формування усвідомленого вибору партнера (5-6 зустріч)

Мета: закріплення здобутого досвіду самопізнання, усвідомлення власних цінностей й потреб у стосунках; формування нових моделей вибору партнера, що базуються на зрілості, емпатії та внутрішній автономії.

*Заняття 1.* «Мої цінності у стосунках» має завдання допомогти учасницям визначити, які саме якості, цінності та принципи для них є визначальними у виборі партнера; відокремити автентичні бажання від нав'язаних суспільством або сімейних уявлень.

Використані методи:

- арт-терапевтична вправа «Ціннісне дерево», в якій через зображення формуються власні життєві пріоритети у вигляді дерева, де «коріння» - це батьківські моделі, «стовбур» - це власні переконання, а «крона» - це очікування від партнерства;
- техніка «Мої 5 якостей партнера» передбачає індивідуальну роботу, спрямовану на визначення ключових рис, необхідних для гармонійного союзу
- практика «Голос мого вибору» з атмалогії, спрямована на відновлення контакту з власною інтуїцією через внутрішній діалог та візуалізацію.

Практична робота:

- побудова індивідуальної карти цінностей у форматі колажу або письмового опису;
- групове обговорення спільних й відмінних уявлень про партнерство;
- психолог допомагає виявити несвідомі установки, що впливали на попередні вибори.

Очікуваний результат: чітке усвідомлення власних цінностей та орієнтирів у побудові стосунків та відчуття внутрішньої визначеності у виборі партнера.

*Заняття 2.* «Образ гармонійного партнерства» має завдання інтегрувати нові моделі поведінки у власну життєву систему через візуалізацію, тілесну роботу та емоційне проживання стану взаємної підтримки.

Використані методи:

- арт-терапевтична вправа «Мій образ партнерства» створення символічного зображення майбутніх стосунків через кольори, метафори, образи);
- техніка «Тілесна пам'ять вибору», в якій використовується робота з тілесними відчуттями, які супроводжують почуття безпеки й прийняття.

Практична робота:

- створення колажу «Я і мій партнер», де зображається взаємодія, у якій кожен зберігає автономність;

- обговорення емоційних реакцій на власне розуміння близькості та незалежності;

- психолог допомагає сформувати новий досвід «контакту без злиття».

Очікуваний результат: формування інтегрованого уявлення про гармонійні стосунки, що базуються на взаємній повазі, підтримці та психологічній безпеці; зниження страху втрати себе у стосунках.

*Заняття 3.* «Шлях до усвідомленого вибору» має завдання інтегрувати отриманий досвід та закріпити його у вигляді конкретних життєвих рішень, нових стратегій поведінки у міжособистісних відносинах.

Використані методи:

- практика «Мій крок вперед» передбачає використання візуалізації та тілесного досвіду для проживання стану готовності до зрілих стосунків;

- метод «Лист із майбутнього» полягає у написанні листа від свого майбутнього «Я», у якому описується досвід гармонійних стосунків через рік;

- групове коло «Підтримка й інтеграція» спрямоване на рефлексію отриманого досвіду, обмін інсайтами та формування нових намірів.

Практична робота:

- кожна учасниця створює власний маніфест «Мій усвідомлений вибір», у якій фіксує свої цінності, принципи та межі у стосунках;

- спільне обговорення змін, що відбулися за час програми;

- завершення ритуалом подяки собі та групі за пройдений шлях.

Очікуваний результат: інтеграція нового досвіду, формування стабільного відчуття внутрішньої опори, усвідомленість у виборі партнера та готовність до зрілих, гармонійних стосунків.

**Етап 4.** Інтеграція досвіду та формування особистісної зрілості у виборі партнера (7-8 зустріч)

Мета: закріплення набутих знань, трансформацій й усвідомлень у стабільні життєві стратегії; розвиток здатності до рефлексії, самопідтримки та побудови здорових стосунків на основі поваги, автономії та прийняття.

*Заняття 1.* «Моя історія змін» має завдання допомогти учасникам усвідомити, який шлях вони пройшли від початку програми до тепер, зафіксувати внутрішні зміни та результати, яких вони досягли.

Використані методи: вправа «Моя особиста мандрівка» включає в себе ретроспективну мапу власних змін, емоційних відкриттів та ключових моментів програми; техніка «Точка сили», яка визначає власні ресурси та стратегію подолання труднощів; метод «Рефлексивний колаж», в якому використовується візуалізація своїх станів «до» та «після» програми.

Практична робота:

- учасниці створюють дві схеми: «Я раніше» та «Я тепер», обговорюють свої спостереження;
- психолог допомагає інтегрувати отримані зміни в реальний контекст життя;
- колективна підтримка та обмін позитивним досвідом.

Очікуваний результат: усвідомлення особистісного росту, зростання самоцінності та відчуття внутрішнього ресурсу; формування позитивного ставлення до власного життєвого шляху.

*Заняття 2.* «Життя в гармонії: я та мій вибір» спрямоване на закріплення результатів програми через створення індивідуального плану подальшого розвитку, формування навичок усвідомленого вибору та підтримання емоційної рівноваги.

Використані методи:

- практика «Мій шлях вперед» через візуалізацію майбутнього з позиції внутрішньої зрілості;
- техніка «Підтримка себе», яка передбачає створення особистої системи психологічної самодопомоги;
- груповий ритуал завершення «Коло довіри», який передбачає взаємну подяку, підтримку, символічне закриття процесу.

Практична робота:

- створення персонального «Плану дій на майбутнє», який включає цілі, ресурси, способи самопідтримки;

- психолог допомагає визначити, як зберігати контакт із власним тілом, емоціями та особистими кордонами після завершення програми;
- групова інтеграція досвіду через спільну медитативну практику «Я вибираю усвідомлено».

Очікуваний результат: формування стійкої внутрішньої позиції дорослого «Я», здатного робити усвідомлений вибір партнера; розвиток навички підтримувати власну гармонію без залежності ззовні від інших; завершення програми з відчуттям цілісності, вдячності та готовності до нових життєвих етапів.

Проведена програма «Шлях до усвідомленого вибору» ґрунтується на поєднанні класичних психологічних методів (арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, фасилітаційні техніки, робота з асоціативними картами) та сучасних авторських практик, спрямованих на гармонізацію внутрішнього досвіду жінки. Її структура логічно побудована від усвідомлення минулого досвіду й трансформації батьківських настанов до формування власної системи цінностей та здатності до зрілого партнерського вибору. Завдяки цьому підходу учасниці не лише послаблюють вплив дитячих сценаріїв, а й формують нові моделі поведінки у стосунках, засновані на довірі, прийнятті та свободі вибору.

Графічну схему структури та змісту програми «Шлях до усвідомленого вибору» представлено у Додатку В.

Ефективність програми оцінювалася шляхом порівняння результатів анкетування, проведеного «до» та «після» її проходження. Аналіз здійснювався за тими ж тематичними блоками анкети: «Сімейний досвід», «Стиль прив'язаності», «Емоційна компетентність» та «Критерії вибору партнера». Окрім кількісних показників, враховувалися якісні дані індивідуальної саморефлексії, зафіксовані у «Щоденнику саморефлексії». Ключовими критеріями ефективності стали зниження емоційної напруги, зростання рівня усвідомленості та розвиток зрілих критеріїв вибору партнера, заснованих на взаємності, безпеці та повазі.

Отримані результати стали основою для аналізу ефективності програми та формулювання психологічних висновків, що подано у наступному підрозділі.

### **3.3. Аналіз ефективності програми та психологічні висновки**

З метою оцінки ефективності авторської програми «Шлях до усвідомленого вибору» у вересні–жовтні 2025 року було здійснено її апробацію у форматі тренінгово-консультативної групи. До участі було залучено чотири жінки віком від 27 до 43 років, які перебували на різних етапах особистого життя: дві перебували у шлюбі, одна розлучена і ще одна без партнерських стосунків. Добір здійснювався на основі добровільної згоди та попереднього індивідуального інтерв'ю.

Заняття проходили раз на тиждень протягом восьми тижнів і включали групову фасилітацію, індивідуальні вправи саморефлексії та комплекс психологічних практик, серед яких арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані й фасилітаційні методи.

Учасницям було надано спеціально розроблений «Щоденник саморефлексії», у якому вони фіксували власні емоційні реакції, думки, тілесні відчуття та усвідомлення після кожної зустрічі. Щоденник рефлексії представлений у Додатку Г.

Порівняння вхідного стану учасниць на основі анкетування в серпні 2025 р. та результатів після завершення програми показало позитивну динаміку за більшістю показників, що відображають емоційний, тілесний та когнітивний рівні змін.

Найпомітніші трансформації спостерігались у таких напрямках:

#### **1. Усвідомлення сімейних сценаріїв.**

Всі чотири учасниці відзначили глибше розуміння впливу дитячого досвіду на власний вибір партнера. Техніка генограми та вправа «Моя сім'я: емоційна карта дитинства» допомогли ідентифікувати повторювані моделі поведінки, наприклад, схильність до самопожертви або вибір емоційно недоступних партнерів.

Це узгоджується з концепцією батьківських настанов Д. Узнадзе [1] та підходом В. Поліщука [4], які підкреслюють роль ранніх сімейних взаємин у формуванні установок щодо близькості.

## 2. Розвиток тілесної усвідомленості.

Застосування фасилітаційних технік «Голос мами, голос тіла» та «Тіло як компас» сприяло формуванню зв'язку між тілесними відчуттями та емоційним станом.

У трьох учасниць знизився рівень напруження при обговоренні складних тем, таких як: контроль, критика, близькість. А одна вперше зазначила відчуття «тепла та довіри» у взаємодії з іншими.

Ці результати узгоджуються з теоріями А. Лоуена [12] і С. Порджеса [27], які описують тіло як «каркас безпеки» для психоемоційної стабільності.

## 3. Емоційна компетентність.

За результатами спостережень та саморефлексій учасниці почали чіткіше розпізнавати власні емоції, вербалізувати почуття та знижувати рівень захисних реакцій.

Це відповідає підходу Д. Гоулмана [22] і К. Роджерса [25], згідно з яким розвиток емоційної компетентності є ключем до зрілих стосунків та гармонійного вибору партнера.

## 4. Зміни у стилі прив'язаності.

Виявлено тенденцію до переходу від тривожно-залежного або уникаючого стилю до більш безпечного типу прив'язаності.

Три учасниці відзначили підвищення рівня довіри до партнера або потенційного партнера, здатність відкрито говорити про потреби без страху неприйняття.

Це підтверджує висновки Б. Баур [18] та Д. Басс [23] про роль емоційної безпеки у формуванні стабільної прив'язаності.

## 5. Уточнення критеріїв вибору партнера.

Всі учасниці переглянули власні очікування щодо теперішніх та майбутніх стосунків. Основними пріоритетами стали взаємоповага, емоційна відкритість та стабільність. Тоді як другорядними залишилися соціальний статус чи зовнішні

риси. Це узгоджується з концепціями Айзена [2] про раціональну поведінку та Гідденса [24] про трансформацію інтимності в сучасному суспільстві.

Оцінювання ефективності програми здійснювалося комплексно: через спостереження психолога під час групових сесій, аналіз індивідуальних записів у «Щоденнику саморефлексії», порівняння самооцінок учасниць на початку та наприкінці програми, а також під час підсумкового обговорення у фінальному колі рефлексії.

Дані аналізувалися якісно, шляхом виявлення тематичних змін та повторюваних патернів, що відповідає методології Ялома та Корі, які вважають рефлексивну групову динаміку самим надійним показником психологічного зростання [36, 37].

Аналіз динаміки групового процесу показав, що учасниці пройшли послідовні етапи:

- усвідомлення дитячих сценаріїв;
- зниження тілесного напруження;
- емоційне відкриття;
- формування власних кордонів та автономності у виборі партнера.

Таким чином, авторська програма «Шлях до усвідомленого вибору» продемонструвала високий рівень ефективності у сприянні розвитку емоційної зрілості, тілесної чутливості та усвідомленого ставлення до стосунків.

Отримані результати свідчать про потенціал її використання у консультативній та тренінговій роботі психологів, а також у програмах профілактики деструктивних партнерських виборів.

Психологічні висновки щодо програми:

1. усвідомлення дитячих батьківських сценаріїв знижує вплив несвідомих установок на вибір партнера;
2. підвищення тілесної чутливості сприяє формуванню адекватних емоційних меж;
3. розвиток емоційної компетентності забезпечує зрілу комунікацію в партнерстві;

4. перехід до безпечного стилю прив'язаності підвищує стабільність та задоволеність у стосунках;

5. авторська програма є ефективним інструментом гармонізації партнерського вибору через інтеграцію когнітивних, тілесних та фасилітаційних практик.

### **Висновок до розділу 3**

Розроблена та апробована психокорекційна програма «Шлях до усвідомленого вибору» продемонструвала високу ефективність у формуванні в жінок здатності до зрілих та гармонійних партнерських стосунків. Її концепція ґрунтується на інтеграції класичних психологічних підходів, таких як: гуманістичний, когнітивно-поведінковий, системний, тілесно-орієнтований та авторських фасилітаційно-атмологічних методів, що забезпечують комплексний вплив на когнітивний, емоційний та тілесний рівні особистості.

Практична реалізація програми довела, що поєднання традиційних психокорекційних методів, арт-терапії, тілесних і дихальних практик, роботи з асоціативними картами з фасилітаційними процесами та методами атмології сприяє глибокій внутрішній трансформації жінок. Учасниці продемонстрували підвищення рівня усвідомленості власних емоційних реакцій, розвиток тілесної чутливості та здатності розпізнавати та трансформувати неусвідомлені сценарії дитячого досвіду.

Отримані результати свідчать, що проходження програми сприяло переходу від тривожно-залежних та деструктивних моделей стосунків до більш безпечних, зрілих та партнерських. Зросла здатність до емоційної саморегуляції, усвідомлення власних потреб та побудови кордонів, що забезпечує внутрішнє відчуття безпеки та автономності.

Аналіз ефективності показав, що жінки, які взяли участь у програмі, почали демонструвати більшу впевненість у власному виборі, підвищену довіру до партнера, зменшення рівня тривожності та страху неприйняття. Це підтверджує, що розвиток емоційної компетентності, тілесної усвідомленості та

навичок саморефлексії є ключовими чинниками формування зрілого партнерства.

Таким чином, можна зробити висновки, що програма «Шлях до усвідомленого вибору» є дієвим інструментом психологічної підтримки жінок, який може бути використаний у консультативній, психотерапевтичній та просвітницькій практиці. Її результати доводять, що гармонійні стосунки формуються тоді, коли особистість виходить із позиції самоприйняття, внутрішньої рівноваги та усвідомленої любові.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження впливу батьківських установок на вибір шлюбного партнера жінками та розроблено авторську психокорекційну програму, спрямовану на гармонізацію цього процесу. Таким чином, поставлена мета, дослідити вплив батьківських установок на вибір жінкою шлюбного партнера, досліджена повністю.

У результаті теоретичного аналізу з'ясовано, що батьківські настанови виступають ключовим чинником формування базових уявлень про себе, інших людей та стосунки в цілому. Вони визначають стиль прив'язаності, рівень довіри, очікування від партнера та модель побудови близьких відносин. Узагальнення підходів Д. Узнадзе, І. Айзена, Дж. Боулбі, В. Сатир, К. Роджерса, Д. Гоулмана, а також сучасних українських дослідників В. Поліщук, Р. Федоренко, М. Мушкевич, В. Кравець дозволило зробити висновок, що гармонійні батьківські установки формують у дитини досвід прийняття, підтримки та поваги до меж іншої людини, що в подальшому сприяє здатності до зрілих, безпечних та взаємних партнерських стосунків.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного в серпні 2025 року серед 89 жінок віком від 20 до 66 років. За допомогою анкетування проаналізовано 4 основні блоки: сімейний досвід, емоційну пам'ять та тілесні реакції, стиль прив'язаності, емоційну компетентність й критерії вибору партнера. Отримані дані показали, що більшість респонденток у дитинстві проживали з обома батьками, але в їхніх сім'ях часто спостерігався контроль та емоційна напруга. У дорослому віці це проявлялося у підвищеній тілесній чутливості до критики чи контролю, труднощах із довірою та страхом бути залишеною. Разом із тим, високі показники емоційної компетентності та вміння розпізнавати власні почуття корелювали з вибором більш стабільних, партнерських відносин. Таким чином, виявлено закономірність: усвідомлення власних сімейних моделей й розвиток

емоційної компетентності підвищують ймовірність гармонійного вибору партнера.

У третьому розділі на основі результатів дослідження створено й апробовано авторську психокорекційну програму «Шлях до усвідомленого вибору». Її структура охоплює 4 послідовні етапи від ідентифікації батьківських моделей й трансформації внутрішніх установок до формування нових стратегій емоційно-зрілих стосунків. Програма поєднує доказові психологічні практики арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, системно-сімейного підходу, фасилітаційних технік й авторських методів атмалогічного напрямку. Для підтримки процесу усвідомлення було розроблено «Щоденник саморефлексії», а також графічні інструменти генограму та геносоціограму.

Модельована апробація програми на групі з 4 жінок, яка пройшла у вересні–жовтні 2025 року, показала позитивну динаміку: зниження емоційної напруженості, підвищення рівня усвідомлення власних потреб, покращення тілесної чутливості, розвиток емоційної зрілості та зміщення критеріїв вибору партнера від зовнішніх ознак до внутрішньої сумісності, взаємоповаги та підтримки. Це свідчить про ефективність інтегрованого підходу, який поєднує роботу з тілом, емоціями, мисленням та досвідом дитинства.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що гармонізація вибору шлюбного партнера можлива за умови усвідомлення впливу батьківських установок, розвитку емоційної компетентності, тілесної інтегрованості та здатності до саморефлексії.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що авторська програма «Шлях до усвідомленого вибору» може бути використана практичними психологами, коучами, фасилітаторами та психотерапевтами у роботі з жінками, які прагнуть подолати вплив минулих моделей стосунків та побудувати гармонійні, усвідомлені партнерські відносини.

Отже, результати дослідження розширюють уявлення про взаємозв'язок між батьківськими установками, тілесно-емоційною пам'яттю та стилем прив'язаності, підтверджують значущість тілесно-орієнтованого та фасилітаційного підходів у гармонізації внутрішнього світу жінки й відкривають

перспективи для подальших наукових досліджень у галузі психології сімейних стосунків та жіночої самореалізації.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у поглибленому вивченні взаємозв'язку між тілесно-емоційними проявами та стилем прив'язаності у процесі вибору шлюбного партнера, а також у дослідженні впливу культурних, соціально-економічних та гендерних чинників на формування партнерських установок. Важливим напрямом є розробка гендерно-чутливих програм психокорекції та фасилітаційних практик для різних вікових груп жінок та чоловіків, а також вивчення довготривалого ефекту авторської програми «Шлях до усвідомленого вибору» на рівень емоційної зрілості, сімейної адаптивності та задоволеності шлюбом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Узнадзе Д. Н. Психологія установки / пер. з англ. Б. Гейг. Нью-Йорк: Consultants Bureau / Plenum Publishing Corporation, 1966.
2. Айзен І. Теорія запланованої поведінки // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991.
3. Бек А. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Нью-Йорк: Basic Books, 2020.
4. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021.
5. Кравець В. Психологія сімейного життя: у 2 частинах. Тернопіль, 1995
6. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989.
7. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015.
8. Баумрінд Д. Батьківські практики, що передують трьом моделям дошкільної поведінки // *Genetic Psychology Monographs*. 1967.
9. Сатир В. Нові сім'ї: мистецтво творення людських взаємин. *The New Peoplemaking* / пер. з англ. Нью-Йорк: Science & Behavior Books, 1988.
10. UN Women. Гендерна рівність і трансформація сім'ї в Україні. Нью-Йорк: Звіт UN Women, 2024.
11. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
12. Лоуен А. Мова тіла: біоенергетика і тілесна динаміка. Київ: Український центр психологічних студій, 2017.
13. Крайніков Е. В. Психологія розвитку: словник-довідник. Київ: Арістей, 2004.
14. Обозов М. М. Психологія міжособистісних відносин. Київ: Либідь, 1990.
15. Фромм Е. Мистецтво любити. Київ: Юніверс, 2010.

16. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії // Питання психології. 2005. №6.
17. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: дисертація. Київ, 2010.
18. Бауер Т. Психологія любові та прив'язаності. Варшава: Scholar Press, 2018.
19. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні // Український соціум. 2021. №2(4).
20. Хмелевська А., Коваленко О. Тенденції вибору партнера серед молодих жінок у Східній Європі // European Journal of Family Psychology. 2022.
21. Сарні К. Розвиток емоційної компетентності. Нью-Йорк: Guilford Press, 1999.
22. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ. Нью-Йорк: Bantam Books, 2018.
23. Басс Д. Еволюція бажання: стратегії людського залицяння. Нью-Йорк: Basic Books, 2016.
24. Гідденс Е. Трансформація інтимності: сексуальність, любов і еротизм у сучасних суспільствах. Кембридж: Polity Press, 1992.
25. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію. Київ: Либідь, 2002.
26. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя // Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». 2019. №1.
27. Порджес С. В. Кишеньковий путівник полівагальною теорією: трансформаційна сила відчуття безпеки. Нью-Йорк: Norton, 2017.
28. Бауман З. Рідка любов: крихкість людських зв'язків. Кембридж: Polity Press, 2013.
29. Кодекс етики психолога. Київ: Українська спілка психотерапевтів, 2020.
30. Савченко О. Емоційна компетентність як ресурс психологічного здоров'я. Київ: Інститут психології НАПН України, 2020.

31. Маслоу А. Мотивація і особистість. Нью-Йорк: Harper & Row, 1970.
32. Дуглас Г. Access Consciousness: практичні інструменти для розширення можливостей. Техас: Access Publishing, 2019.
33. Левін П. У невимовному голосі: як тіло звільняє травму і відновлює добро. Берклі: North Atlantic Books, 2010.
34. Шутценбергер А. А. Синдром предків: трансгенераційні зв'язки, сімейні таємниці, синдром річниці, передача травм і практичне використання геносоціограми. Київ: Інститут психотерапії, 2005.
35. Перлз Ф. Гештальт-терапія дослівно. Каліфорнія: Real People Press, 1969.
36. Корі М. С., Корі Г. Груповий процес і практика. Белмонт, Каліфорнія: Brooks/Cole, 2018.
37. Ялом І. Д., Лещ М. Теорія і практика групової психотерапії. Нью-Йорк: Basic Books, 2020.
38. Цюман Т., Адамська З., Рева О. Фасилітація як один із активних методів підготовки майбутніх психологів // Наукові записки Київського столичного університету ім. Б. Грінченка. 2024.
39. Бовгири В. В. Психологія сімейних стосунків. Київ Центр учбової літератури 2019.
40. Крамаренко Л. Г. Психологія сім'ї сучасні підходи. Харків ХНПУ імені Г. С. Сковороди 2020.
41. Степанова О. М. Емоційна компетентність дорослих теорія і практика. Київ Освіта України 2021.
42. Ейдеміллер Е., Юстицкіс В. Психологія та психотерапія сім'ї. Київ Дух і Літера 2020.
43. Гаранюк Л. С. Психологія розвитку та виховання особистості в сім'ї. Львів ЛНУ імені І. Франка 2022.
44. Борисенко О. В. Дитячо-батьківські стосунки сучасні наукові моделі. Київ КНЕУ 2023.
45. Панченко Т. І. Особистість у системі сімейних взаємин. Київ Каравела 2021.

46. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2001.
47. Кемпбел Р. П'ять мов любові у подружжі / Р. Кемпбел, Г. Чепмен. Львів: Свічадо, 2008.
48. Шевченко І. В. Вплив батьківських стилів виховання на формування жіночої ідентичності. Психологічний часопис 2020 4(12). URL: <https://psychj.org.ua/index.php/journal/article/view/247>
49. Гнатюк О. В. Емоційна підтримка в сім'ї як чинник подальших партнерських виборів. Соціальна психологія 2021 2. URL: <https://socialpsychology.org.ua/article/view/322>
50. Мельник А. М. Взаємозв'язок сімейних сценаріїв і романтичної прив'язаності у жінок. Актуальні проблеми психології 2022 10(3). URL: <https://appsychology.org.ua/index.php/app/article/view/915>
51. Коломієць Т. В. Моделі партнерських стосунків у сучасних українських жінок психологічні чинники формування. Гуманітарний вісник 2023 8. URL: <https://humvisnuk.edu.ua/article/view/584>
52. Зозуля Н. М. Батьківські установки як предиктор вибору шлюбного партнера. Український психологічний журнал 2024 1(61). DOI: <https://doi.org/10.35619/psy2024.61.7>
53. Руденко О. О. Емоційна зрілість і регуляція у стосунках роль сімейного досвіду. Наука і освіта 2021 5. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/article/view/5357>
54. Павлишин Ю. О. Вплив стилів виховання на формування жіночої самооцінки та вибір партнера. Психологічні горизонти 2020 9. URL: <https://horizonjournal.org.ua/index.php/pj/article/view/129>
55. Сопова Н. Л. Психологічні чинники деструктивних стосунків аналіз через призму ранніх сімейних схем. Психологія особистості 2022 2(13). URL: <https://personalityjournal.org.ua/article/view/415>
56. Черненко Л. С. Батьківські ролі та їх вплив на міжособистісну поведінку доньок у дорослому віці. Психологічний огляд 2023 7. URL: <https://psychreview.org.ua/index.php/pr/article/view/603>

57. Татаренко Г. М. Стилі прив'язаності у жінок зв'язок із досвідом взаємодії з батьками. Освіта і розвиток обдарованої особистості 2024 3. URL: <https://odl.org.ua/index.php/journal/article/view/812>

58. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Сімейні цінності та психологічний добробут молоді. Київ 2021. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/report-family-values.pdf>

59. Українська асоціація сімейних психологів. Емоційна грамотність у стосунках аналітичний огляд. Львів 2022. URL: <https://uafp.ua/research/emotional-literacy-2022.pdf>

60. Центр психологічних досліджень «ProPsy». Дитячо-батьківські травми та їх вплив на шлюбні сценарії. Київ 2023. URL: <https://propsy.center/reports/parental-trauma-2023.pdf>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета

#### Вплив батьківських устоновок на вибір жінкою шлюбного партнера

##### *Шановна учаснице!*

Ви запрошуєтеся до участі в дослідженні, присвяченому вивченню психологічних чинників вибору шлюбного партнера.

Анкетування є анонімним, участь добровільна. Результати будуть використані виключно для наукових цілей у зведеному вигляді.

*Відповідайте, будь ласка, спонтанно і не задумуючись. Тут немає правильних чи не правильних варіантів - лише Ваш власний досвід і відчуття*

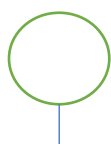
№ п/п	Запитання	Варіанти відповідей				
1.	Ваш вік?					
2.	Освіта <i>Оберіть один із варіантів</i>	середня				
		середня спеціальна				
		вища				
3.	Сімейний стан <i>Оберіть один із варіантів</i>	незаміжня				
		заміжня				
		розлучена				
		у стосунках				
		інше				
4.	Чи проживали ви в дитинстві з обома батьками? <i>Оберіть один із варіантів</i>	так				
		ні				
		інше				
5.	СІМЕЙНИЙ ДОСВІД. <i>Оберіть один варіант відповіді, який найкраще описує Вашу родину в дитинстві (до 18 років) (1-зовсім не про мою сім'ю, 5 -цілком про мою сім'ю)</i>	1	2	3	4	5
	У моїй родині приймали мої почуття такими, якими вони є					
	Батьки часто критикували мене за помилки					
	Мама виявляла ніжність і турботу, цікавилась моїм станом і підтримувала мене					
	Батько вмів висловлювати свої почуття і підтримував емоційний контакт зі мною					

	У нашій сім'ї можна було вільно говорити про почуття					
	Батьки часто контролювали мою поведінку					
	Я відчувала, що можу розраховувати на підтримку батьків					
	Конфлікти між батьками створювали напруження в сім'ї					
6.	<b>КРИТЕРІЇ ВИБОРУ ПАРТНЕРА</b> <i>Оцініть, наскільки наведені твердження важливі саме для Вас під час вибору шлюбного партнера (1- зовсім не важливо, 5- дуже важливо)</i>	1	2	3	4	5
	Для мене важливо, щоб партнер був емоційно відкритим					
	Я шукаю у стосунках відчуття безпеки та стабільності					
	Мене приваблюють партнери, які проявляють турботу					
	Часто відчуваю потяг до людей, схожих на мого батька або матір					
	Уникаю партнерів, які надмірно контролюють					
	Важливо, щоб партнер поважав мої особисті межі					
	Мені імпонує, коли партнер бере ініціативу у стосунках					
	Найціннішим для мене є емоційна взаємність і підтримка					
7.	<b>ЕМОЦІЙНА ПАМ'ЯТЬ І ТІЛЕСНІ РЕАКЦІЇ</b> <i>Оцініть, наскільки наведені твердження відповідають Вашим внутрішнім відчуттям і реакціям у стосунках (1- зовсім не про мене, 5 - цілком про мене)</i>	1	2	3	4	5
	У присутності людей, які прагнуть контролювати, я відчуваю напруження в тілі					
	Коли мене критикують, у мене з'являється відчуття скутості або дискомфорту					
	Я легко розслабляюся поруч із людиною, якій довіряю					
	Деякі ситуації у стосунках викликають у мене емоції, схожі на ті, що я відчувала в дитинстві					
8.	<b>СТИЛЬ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ</b> <i>Оцініть, наскільки кожне твердження характерне для Вас, за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не схоже на мене, 5 — повністю схоже на мене.</i>	1	2	3	4	5

	Мені важко повністю довіряти партнерові					
	Я відчуваю страх, що мене залишать					
	Я комфортно почуваюсь в емоційній близькості					
	Мені здається, що партнери занадто наближаються до мене					
	Я намагаюся приховати свої справжні почуття					
	Мені потрібно багато запевнення, що мене люблять					
9.	<b>ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ</b> <i>Оцініть, наскільки часто Ви проявляєте або відчуваєте описані нижче реакції у спілкуванні з близькими людьми.</i> <i>Використовуйте шкалу від 1 до 5, де</i> <i>1 — майже ніколи,</i> <i>5 — майже завжди.</i>	1	2	3	4	5
	Я легко розпізнаю свої емоції					
	Я можу пояснити, чому відчуваю саме це					
	Я здатна зрозуміти, що відчуває інша людина					
	У стресових ситуаціях я зберігаю спокій					
	Мені легко встановити контакт із новими людьми					
	Я контролюю імпульсивні реакції					
10.	Бажаєте отримати результати загального опитування? <i>(якщо бажаєте отримати результат, вкажіть свою електронну адресу в стрічці "інше")</i>	так, надішліть на мою електронну адресу				
		ні				
		інше				
11.	Даю згоду на використання моїх результатів опитування в науковому дослідженні	так				

## Додаток Б

### Побудова генограми



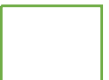
жінка



чоловік та дружина

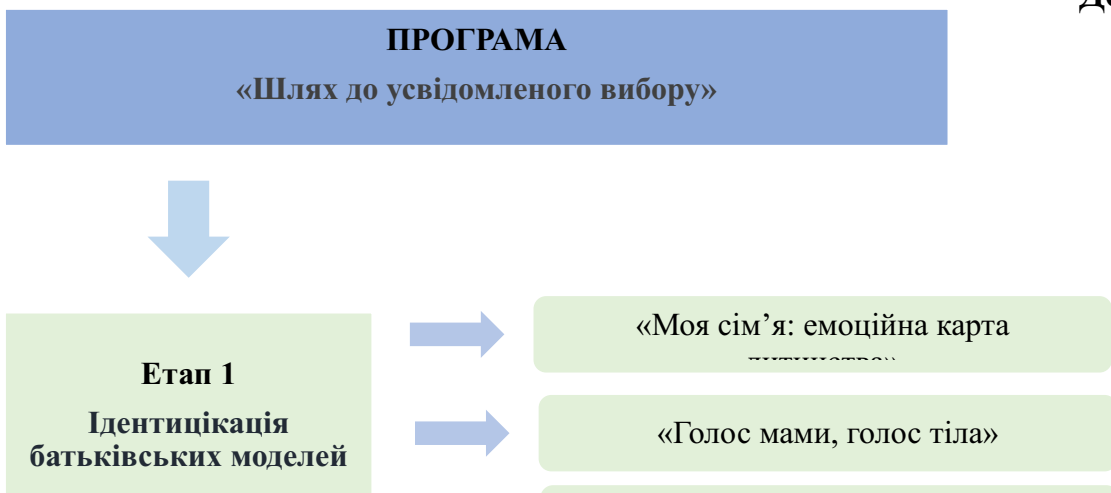


чоловік



тато, мама, дочка

**Додаток В**



Додаток Г

**ЩОДЕННИК САМОРЕФЛЕКСІЇ**  
**до програми «Шлях до усвідомленого вибору»**  
*твій 60-денний шлях до змін та усвідомленості*

Цей щоденник створено для підтримки процесу самопізнання та усвідомленої трансформації у межах програми «Шлях до усвідомленого

вибору». Він допомагає відстежувати внутрішні зміни, фіксувати емоції, усвідомлення, тілесні реакції та нові рішення.

Регулярне ведення щоденника допоможе вам краще зрозуміти себе та ваш процес зміни.

Ваш щоденник саморефлексії – це місце, де ви можете бути собою, висловлювати свої справжні почуття та думки без осуду та оцінок. Це ваш індивідуальний простір, де ви можете чесно та відкрито поділитися своїм досвідом, подорожуючи шляхом самопізнання та зростання.

Пам'ятайте, що ваш шлях є унікальним, і кожен крок, який ви робите, важливий. Я рада, що ви тут і вірю у вашу силу та можливість зростати та розвиватися.

*З любов'ю та підтримкою*

*Ваш психолог Альона Ясінська.*

Перш ніж розпочати цей шлях, зупиніться на мить. Знайдіть захищене місце, де вас ніхто не потурбує 20-30 хв. Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів і дайте собі чесні відповіді на наступні запитання. Пам'ятайте, немає правильних чи неправильних відповідей, є лише ваш унікальний досвід і шлях. Відповіді на ці запитання допоможуть тобі побачити, з чого починається твоя трансформація.

1. Як я відчуваюсь зараз: емоційно, тілесно, внутрішньо

*(опишіть свої відчуття словами, образами або замалюйте кольором)*

---

---

2. Які теми чи питання у стосунках зараз для мене найактуальніші?

*(що болить, чого бракує, в чому я хочу розібратися?)*

---

---

3. Як я зазвичай реаую на близькість, конфлікт, підтримку?

*(що я помічаю у своїй поведінці в стосунках?)*

---

---

4. Що я знаю про моделі стосунків моїх батьків?

*(що з цього я, можливо, повторюю несвідомо?)*

---

---

5. Які переконання або фрази про любов, стосунки, себе я чула в дитинстві?

*(наприклад: «Треба терпіти», «Любов - це біль», «Головне не бути самій»)*

---

---

6. Як я відчуваю свої межі у спілкуванні?

*(чи можу я сказати "ні"? Чи дозволяю собі просити про допомогу?)*

---

---

7. Чого я очікую від цієї програми?

*(які зміни хочу відчути в собі після проходження?)*

---

---

Заняття \_\_\_\_\_ Тема \_\_\_\_\_

### Мої емоції

Опишіть, які почуття та переживання виникли під час заняття \_\_\_\_\_

---

---

### Усвідомлення та інсайти

Що нового ви дізнались про себе? Які ідеї вас зачепили? \_\_\_\_\_

---

---

### Тілесні відчуття

*Спостерігайте за відчуттями в тілі, що виникають у процесі виконання вправ, запишіть, що ви відчували (спокій, напруженість, роздратування, страх, сум, радість, тривогу, легкість, тощо) \_\_\_\_\_*

---

### Плани та наміри

*Опишіть, що ви хотіли би закріпити або застосовувати в житті після заняття*

---

---

Пам'ятайте: цей щоденник - це простір для чесності із собою.

Не оцінюйте.

Спостерігайте.

Кожен запис - це крок до глибшого розуміння власного «Я».

### **Інтеграції досвіду**

(після завершення програми)

1. Як я почуваюся зараз — тілесно, емоційно, внутрішньо?

*(що змінилося порівняно з початком? Які відчуття переважають тепер?)*

---

---

2. Які теми у стосунках для мене стали більш зрозумілими або врівноваженими?

*(що я навчилася помічати, приймати чи відпускати?)*

---

---

3. Як змінилася моя реакція на близькість, підтримку, конфлікт?

*(що я роблю тепер інакше, ніж раніше?)*

---

---

4. Що нового я усвідомила про моделі стосунків у своїй родині?

*(які патерни змогла відпустити, а які трансформувати?)*

---

---

5. Які фрази або переконання про себе й любов я змінила на нові, підтримувальні?

*(наприклад: «Я маю право бути почутою», «Я заслуговую на ніжність»)*

---

---

6. Як тепер я відчуваю свої особисті межі?

*(чи стало мені легше говорити про свої потреби й зберігати контакт із собою?)*

---

---

7. Що я отримала завдяки участі в цій програмі?

*(які відкриття, відчуття, навички, внутрішні зміни?)*

---

---

Вітаю! Ви завершили 60-денний шлях до усвідомленості.

Цей досвід не кінець, а початок глибшого контакту з собою.

Пам'ятайте, усвідомленість - це любов у дії.

