

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Т. М. Закопайло

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ НА
ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Вплив типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної
близькості в подружніх парах»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-242зм

Т. М. Закопайло

Керівник роботи: д. психол. н., проф.

О. Г. Лосієвська

Рецензент: доцент кафедри педагогіки та психології
Луганського обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти, к. психол. н, доц..

В. В. Байдик

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра психології та соціології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Закопайло Тетяни Миколаївни

1. Тема роботи: «Вплив типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної близькості в подружніх парах».

Керівник роботи: О. Г. Лосієвська – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 137 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О.Г. — д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Лосієвська О.Г. — д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Лосієвська О.Г. — д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти**Закопайло Т.М.****Керівник роботи:****д. психол. н., проф.****Лосієвська О.Г.**

РЕФЕРАТ

Текст – 137 с., рис. – 3, табл. – 5, літератури – 65 дж., додатків – 14

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні основи вивчення впливу типу прив'язаності на формування та емоційної близькості в подружніх парах.

Розглянуто психологічні особливості процесу формування прив'язаності в дитячому віці та його роль у розвитку міжособистісних стосунків у дорослому житті. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння феномену прив'язаності, її зв'язок із довірою, емоційною підтримкою та задоволеністю шлюбними стосунками.

Проведено емпіричне дослідження, у межах якого визначено взаємозв'язок між типами прив'язаності та рівнем емоційної близькості у подружніх парах. Виявлено особливості комунікативної взаємодії між партнерами залежно від їхніх стилів прив'язаності.

На основі отриманих результатів розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на оптимізацію подружніх стосунків шляхом підвищення рівня емоційної близькості між партнерами. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ДОВІРА, ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ, ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНА ЧУТЛИВІСТЬ, ЕМОЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК, КОМУНІКАТИВНА ВЗАЄМОДІЯ, КОНФЛІКТНІСТЬ У ПОДРУЖЖІ, ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, ПОРУШЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ, ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, ПСИХОДІАГНОСТИКА, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СІМЕЙНА ПСИХОЛОГІЯ, СТИЛІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, ШЛЮБНА АДАПТАЦІЯ.

ABSTRACT

Zakopailo T.M. The Influence of Attachment Type on the Formation of Emotional Closeness in Married Couples — Qualification Work. – Kyiv, 2025.

This qualification work presents the theoretical and methodological foundations for studying the influence of attachment type on the formation of emotional closeness in married couples.

It examines the psychological characteristics of the attachment formation process in childhood and its role in the development of interpersonal relationships in adulthood. The main theoretical approaches to understanding the phenomenon of attachment are analyzed, along with its relationship to trust, emotional support, and marital satisfaction.

An empirical study was conducted to determine the relationship between attachment types and the level of emotional closeness in married couples. Specific features of communicative interaction between partners were identified depending on their attachment styles.

Based on the obtained results, a psychological training program was developed and tested, aimed at optimizing marital relationships by increasing the level of emotional closeness between partners. The effectiveness of the corrective measures was assessed using Student's t-test.

Key words: ADAPTATION, TRUST, EMOTIONAL CLOSENESS, EMOTIONAL SUPPORT, EMOTIONAL REGULATION, EMOTIONAL SENSITIVITY, EMOTIONAL CONNECTION, COMMUNICATIVE INTERACTION, MARITAL CONFLICT, MARITAL RELATIONSHIPS, DISRUPTION OF EMOTIONAL INTERACTION, ATTACHMENT, PSYCHODIAGNOSTICS, PSYCHOLOGICAL CORRECTION, PSYCHOLOGICAL TRAINING, SELF-REGULATION, FAMILY PSYCHOLOGY, ATTACHMENT STYLES, ATTACHMENT TYPES, MARITAL ADAPTATION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	13
1.1. Аналіз літератури з вивчення феномену емоційної близькості у подружніх парах.....	13
1.2. Психологічна характеристика поняття сімейна система.....	19
1.3. Психологічний феномен емоційної взаємодії подружжя.....	25
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	38
2.1. Вплив типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної близькості в подружніх парах.....	38
2.2. Емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної близькості в подружніх парах.....	45
2.3. Психологічний та статистичний аналіз емпіричного дослідження.....	53
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ПІД ВПЛИВОМ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ.....	66
3.1. Методологічні засади розробки соціально-психологічного тренінгу	66
3.2. Програма СПТ тренінгу формування емоційної близькості в подружніх парах під впливом прив'язаності в дитячому віці.....	72
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	109
Висновки до розділу 3.....	122
ВИСНОВКИ.....	126
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	129
ДОДАТКИ.....	135

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сім'я виконує важливу роль у формуванні особистості, забезпечуючи соціально-емоційну підтримку та створюючи умови для розвитку довіри й психологічної стабільності. Подружні взаємини мають значний вплив на емоційний стан партнерів, рівень їхньої задоволеності життям та стосунками. Вони також визначають атмосферу в родині, що відображається на вихованні дітей та їхньому подальшому соціальному становленні. Одним із ключових чинників, які формують гармонійні подружні стосунки, є довіра та емоційна близькість, що, своєю чергою, значною мірою залежать від раннього досвіду прив'язаності.

Концепція прив'язаності, запропонована Джоном Боулбі та доповнена сучасними дослідниками, пояснює, що емоційний зв'язок, який дитина вибудовує з первинними вихователями, має довготривалий вплив на її соціальну поведінку в дорослому віці. Діти, які зростали в середовищі, де їхні емоційні потреби були задоволені, надалі виявляють більшу здатність до довірливих і стабільних стосунків. Водночас недолік такої підтримки або її нестабільність можуть спричиняти труднощі у взаємодії з партнером, труднощі у вираженні почуттів та страх перед близькістю.

Досвід прив'язаності не тільки впливає на подружні стосунки, а й визначає моделі поведінки, які передаються наступним поколінням. Діти, які виростають у родинх із дисфункційними емоційними зв'язками, можуть у дорослому житті відтворювати аналогічні труднощі у власних взаєминах. Таким чином, питання прив'язаності є важливим не лише у контексті окремої сім'ї, а й у ширшому суспільному аспекті, оскільки воно впливає на формування майбутніх поколінь.

З огляду на актуальність цієї проблематики, дослідження взаємозв'язку між типом прив'язаності та рівнем довіри й емоційної близькості в подружніх парах має значний науковий та практичний інтерес. Глибше розуміння цих механізмів дозволить не лише пояснити чинники гармонійних і стабільних

стосунків, а й сприятиме розробці психологічних підходів, спрямованих на покращення міжособистісної взаємодії.

Це підтверджується численними емпіричними дослідженнями, зокрема працями С. Джонсон, яка в межах емоційно-фокусованої терапії досліджувала роль безпечної прив'язаності у збереженні емоційного зв'язку між подружжям, а також роботами Дж. Фіні, який аналізував вплив стилю прив'язаності на рівень інтимності та здатність до саморозкриття у стосунках. Крім того, дослідники К. Хазан і П. Шейвер продемонстрували, що дорослі стилі прив'язаності тісно пов'язані з довірою, емоційною регуляцією та задоволеністю партнерськими стосунками, а українські науковці Є. Потапчук та Д. Карпов дослідили динаміку емоційної близькості залежно від етапу розвитку подружніх відносин.

Таким чином, вивчення впливу стилів прив'язаності на подружні стосунки є важливим напрямком у сучасній сімейній психології. Отримані результати можуть бути використані в консультативній практиці, а також для розробки програм підтримки, що допоможуть партнерам розвивати довіру та емоційну близькість, сприяючи зміцненню сімейних зв'язків.

Об'єкт дослідження — емоційна близькість у подружніх парах.

Предмет дослідження — вплив типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної близькості в подружніх парах.

Мета дослідження — теоретично вивчити і експериментально дослідити вплив типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної близькості в подружніх парах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної близькості у подружніх парах.
2. Надати характеристику психологічним особливості емоційної взаємодії між подружжям та її вплив на рівень емоційної близькості у шлюбі.
3. Провести емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності на

формування емоційної близькості у подружніх парах, здійснити статистичний аналіз отриманих даних та їх інтерпретацію.

4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток і зміцнення емоційної близькості між партнерами з урахуванням особливостей їхньої прив'язаності.

5. Емпірично перевірити та проаналізувати ефективність запропонованої програми соціально-психологічного тренінгу.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: положення інтегративного підходу в психології (О. Кернберг, З. Фройд, Е. Фромм), теорій об'єктних відносин (Д. Віннікотт, М. Кляйн), теорії прив'язаності (М. Айнсворт, Д. Боулбі, І. Булах, Дж. Фіні, П. Фонагі, К. Хазан, С. Ладивір, М. Мейн, С. Максименко, П. Шейвер), ідеї системного підходу до вивчення сім'ї, у межах якого сім'я розглядається як відкрита динамічна система (М. Боуен, І. і Г. Голденберг, С. Девіс, М. Жидко, О. Волошок, О. Кочарян, С. Мінухін, М. Ніколс, Л. Пучкова, О. Сидоренко), феномен емоційної взаємодії та її роль у шлюбних стосунках (Т. Бредбері, Р. Федоренко, Дж. Готтман, Дж. Гросс, Л. Грінберг, П. Екман, Д. Карпов, Є. Потапчук, К. Прейгер, Ф. Фінчам), емоційно-фокусована терапія (С. Джонсон), схема-терапія (Дж. Янг), терапія порушень прив'язаності (К. Бріш), проблеми подружніх конфліктів і кризових явищ у сімейному житті (С. Бужинська, І. Ващенко, І. Дідук, Дж. Готтман, С. Джонсон, Г. Маркман, І. Сингаївська, С. Стенлі, А. Трапезнікова, Ф. Фінчам, Н. Шеленкова).

Для досягнення поставленої мети та розв'язання висунутих завдань використано комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури;
- *емпіричні*: «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) [40], «Шкала Спана – Фішера» (Span–Fischer Codependency Scale) [57] та опитувальник «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire) [26].

– *методи математичної обробки даних із їх подальшою якісною.*

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

– *поглиблено та уточнено знання про вплив прив'язаності на міжособистісну взаємодію, що дозволяє краще розуміти її роль у формуванні стійких емоційних зв'язків між партнерами. Уточнено психологічні механізми розвитку емоційної близькості в подружніх парах, зокрема залежність рівня довіри та емоційної підтримки від стилю прив'язаності.*

– *набуло подальшого розвитку: вивчення феномену прив'язаності та вплив прив'язаності на якість подружніх взаємин. Удосконалено підходи до аналізу емоційної взаємодії між партнерами, враховуючи типологію прив'язаності. Розширено й систематизовано психологічні засоби та технології покращення емоційної близькості у шлюбі через корекцію моделей взаємодії партнерів.*

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні знань щодо впливу типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної близькості в подружніх парах.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми оптимізації впливу прив'язаності дитини на формування емоційної близькості у подружніх парах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

1.1. Аналіз літератури з вивчення феномену емоційної близькості у подружніх парах

Теорія прив'язаності є однією з найвпливовіших концепцій у психології розвитку та міжособистісних стосунків. Вона пояснює, яким чином досвід ранньої взаємодії з фігурами, що забезпечують безпеку, формує внутрішні моделі прив'язаності. Ці моделі залишаються стабільними протягом всього життя та впливають на характер емоційної взаємодії в дорослому віці. Основи цієї теорії були закладені Джоном Боулбі, який трактував прив'язаність як природний адаптаційний механізм, що сприяє виживанню дитини завдяки забезпеченню близькості до дорослого, здатного захистити і заспокоїти. Він довів, що діти, які мають стабільний емоційний зв'язок з опікуном, розвивають почуття безпеки та здатність до емоційної близькості в майбутніх партнерських стосунках [1].

Вагомий внесок у емпіричне дослідження теорії прив'язаності зробила Мері Ейнсворт, яка розробила експеримент «Незнайома ситуація» та виділила три основні стилі прив'язаності в дітей: надійний, тривожний (амбівалентний) та уникаючий [17]. Її дослідження підтвердили, що стиль прив'язаності не лише формується в ранньому дитинстві, а й залишається відносно стабільним протягом життя. В контексті подружніх стосунків ці стилі зумовлюють характер емоційної взаємодії між партнерами — зокрема, відкритість до близькості, чутливість до сигналів іншого та вміння керувати емоціями у стресових ситуаціях.

Подальший розвиток теорії прив'язаності здійснила Мері Мейн, яка звернула увагу на когнітивні аспекти — тобто на те, як дорослі інтерпретують соціальні взаємодії через призму свого досвіду прив'язаності. Вона

запровадила поняття «робочих моделей» прив'язаності — внутрішніх уявлень про себе та інших, що визначають спосіб побудови інтимних взаємин [45]. Ці моделі є ключовими у контексті емоційної близькості, оскільки впливають на здатність довіряти партнеру, бути емоційно відкритим та підтримувати взаєморозуміння у шлюбі.

Окрему увагу слід приділити роботам Пітера Фонагі, який зосередився на зв'язку між прив'язаністю та розвитком рефлексивного функціонування — здатності усвідомлювати власні психічні стани та розуміти емоції інших. Його дослідження засвідчують, що високий рівень рефлексивності сприяє формуванню емоційної близькості у партнерських стосунках, оскільки дає змогу краще розуміти і враховувати емоційні потреби іншого [29].

Відповідно, рівень розвитку цієї здатності, як і стиль прив'язаності, суттєво впливає на якість подружніх взаємин. Це підтверджується і подальшими дослідженнями, зокрема роботами С. Хейзен та П. Шейвера, які адаптували теорію прив'язаності до сфери романтичних стосунків дорослих [37]. Автори показали, що базові стилі прив'язаності, сформовані у дитинстві, проявляються у дорослих не лише у дружніх чи родинних, а й у любовних зв'язках. Вони виокремили три основні стилі: надійний, тривожний та унікаючий. Кожен із них пов'язаний із характерними способами сприйняття себе й партнера, а також з особливостями побудови близькості у стосунках:

- надійний — характеризується відкритістю, довірою та здатністю підтримувати стабільні стосунки.

- тривожний — проявляється через страх втрати партнера, емоційну залежність та надмірну потребу у визнанні.

- унікаючий — супроводжується прагненням до автономії, труднощами у вираженні почуттів і схильністю до емоційного дистанціювання.

У контексті подружнього життя ці стилі відіграють важливу роль у формуванні якості взаємин: надійна прив'язаність зазвичай пов'язана з високим рівнем емоційної підтримки, довіри й задоволеності, тоді як тривожна або уникаюча – із частішими конфліктами, непорозуміннями та емоційною нестабільністю.

Цю класифікацію розширили К. Бартолом'ю та Л. Горовіц, запропонувавши чотиривимірну модель прив'язаності, яка базується на поєднанні уявлень людини про себе та про інших як позитивних або негативних [18]. Такий підхід дав змогу виокремити чотири типи прив'язаності: надійний, тривожно-залежний, уникаючо-зневажливий і боязкий. Останній тип — боязкий (або дезорганізований) — поєднує у собі риси тривожного та уникаючого стилів і характеризується внутрішньою суперечливістю: прагненням до близькості, що одночасно супроводжується страхом бути відкинутим.

У шлюбі дезорганізований стиль може призводити до нестабільної поведінки, коли один і той самий партнер виявляє і сильну потребу в емоційній підтримці, і схильність до дистанціювання. Це створює напруження у взаєминах, знижує відчуття безпеки та ускладнює встановлення передбачуваної, довірливої взаємодії. Тому дезорганізована прив'язаність розглядається як один із найбільш уразливих типів для функціонування подружньої системи. Особливо в умовах конфлікту або емоційного стресу.

З огляду на це, постає потреба глибше розглянути сам феномен емоційної близькості у подружніх стосунках як одну з провідних детермінант їхньої якості.

Емоційна близькість є однією з ключових характеристик якісних подружніх стосунків і розглядається як здатність партнерів до відкритого емоційного обміну, взаємної підтримки, довіри та спільного емоційного досвіду. Наукові дослідження підтверджують, що саме емоційна близькість забезпечує глибину взаємин, стабільність і здатність подолати життєві кризи в

парі [54].

У рамках теорії прив'язаності емоційна близькість інтерпретується як наслідок надійного емоційного зв'язку, сформованого в дитинстві й перенесеного у дорослі стосунки. Зокрема, М. Фіні у своїх роботах доводить, що партнери з надійною прив'язаністю більш відкриті до емоційної взаємодії, здатні на глибоку емпатію, а їхні стосунки відзначаються вищим рівнем задоволеності та меншою конфліктністю [27]. Натомість тривожна та уникаюча прив'язаність часто обмежують здатність до справжньої емоційної взаємності: перша спричиняє надмірну залежність і потребу в постійному підтвердженні, а друга — емоційну дистанційованість, страх вразливості та уникнення глибокого контакту.

М. Мікулінсер і П. Шейвер, досліджуючи природу емоційної близькості у партнерських стосунках, акцентують на її функції як базової психологічної потреби. Вони вказують, що емоційна близькість відіграє роль регулятора — вона не лише забезпечує відчуття безпеки, а й сприяє ефективному управлінню емоціями та стресом у подружжі. Відсутність такої близькості часто є джерелом напруги, нерозуміння і взаємного відчуження [50].

Навіть попри те, що теорія прив'язаності спочатку була зосереджена на дитячо-батьківських зв'язках, її сучасні інтерпретації чітко демонструють значущість емоційної близькості для подружніх стосунків. Дж. Боулбі підкреслював, що потреба в емоційному зв'язку супроводжує людину упродовж усього життя, набуваючи різних форм залежно від віку й соціального контексту. У шлюбі саме емоційна близькість стає тією основою, яка визначає відчуття партнерської підтримки, глибини взаєморозуміння та спільної ідентичності [1].

Водночас, для повноцінного розуміння феномену емоційної близькості в подружніх стосунках недостатньо розглядати її лише як загальне відчуття взаємного зв'язку чи наслідок раннього досвіду прив'язаності. Сучасні

дослідники підкреслюють, що емоційна близькість є складним інтегративним утворенням. Вона включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, які тісно взаємодіють між собою.

Когнітивний компонент відображає уявлення кожного з партнерів про себе, свого партнера та характер їхніх взаємин. Саме ці ментальні моделі визначають рівень довіри, передбачуваності та сприйняття партнера як значущої особи. Карен Дж. Прейгер зазначає, що емоційна близькість формується тоді, коли індивід чітко розуміє емоційні потреби іншого та здатен враховувати їх у повсякденній взаємодії [54]. У цьому контексті важливим є не лише усвідомлення власних емоційних станів, але й здатність розуміти й інтерпретувати емоції партнера — що тісно пов'язано з рівнем розвитку рефлексивного функціонування.

Емоційний компонент стосується глибини переживань, які партнери відчують у процесі взаємодії: почуття довіри, турботи, емпатії, безпеки, прийняття. Маріо Мікулінсер і Філіп Р. Шейвер підкреслюють, що емоційна близькість виконує функцію емоційного регулятора у стосунках — вона дозволяє партнерам ефективніше долати стрес, знижувати емоційне напруження та формувати відчуття психологічного комфорту [50].

Поведінковий компонент проявляється у зовнішньо спостережуваних актах підтримки, турботи, тілесного контакту, активного слухання, емоційного відгуку. Саме завдяки таким формам поведінки емоційна близькість стає доступною партнеру — не лише як внутрішнє переживання, а як чітко окреслена реальність у взаємодії. На думку К. Дж. Прейгер, регулярні акти взаємної уваги, символічні жести ніжності, прояви емоційної участі є тим середовищем, у якому емоційна близькість не просто існує, а активно формується [54].

Можемо зазначити, що емоційна близькість у подружжі не є спонтанним чи випадковим явищем — вона має структуровану внутрішню будову та піддається аналізу через триєдину модель: когнітивну, емоційну та

поведінкову. Збалансованість цих компонентів визначає якість подружньої взаємодії та її стійкість у кризових ситуаціях. Саме тому сучасні психодіагностичні інструменти, спрямовані на оцінку інтимності у парі, часто включають шкали, які дозволяють диференційовано оцінити кожен із цих аспектів.

Оцінюючи особливості формування емоційної близькості в подружжі, важливо враховувати й культурно-історичний контекст, у якому зростала особистість. Досвід дитинства — зокрема емоційна взаємодія з батьками — суттєво впливає на здатність до відкритості та довіри у дорослих стосунках. Ця закономірність простежується і в дослідженнях українських науковців.

Так, С. О. Ладивір у своїх роботах підкреслює, що вже в дошкільному віці емоційне спілкування з дорослим відіграє ключову роль для розвитку особистості дитини. Через інтонацію, міміку, обійми, чуйне ставлення формується первинне розуміння «емоційної доступності» іншої людини. Зрештою, саме цей досвід визначає, наскільки в майбутньому особа буде здатною вступати в глибокі, підтримувальні зв'язки — у тому числі й подружні [9].

Інший аспект висвітлює І. С. Булах. Вона наголошує, що своєчасний і якісний емоційний контакт у ранньому дитинстві не лише сприяє адаптації, а й формує здатність до емоційної саморегуляції в подальшому. У разі відсутності такого контакту або наявності неузгоджених моделей виховання у дитини можуть сформуватись захисні механізми, які згодом ускладнюють побудову емоційної близькості в подружжі [4].

У контексті досліджень С. Д. Максименка, формування емоційної відкритості тісно пов'язане з раннім досвідом безумовного прийняття з боку батьків, а також із гармонійним розвитком особистісної структури. Автор підкреслює, що відчуття психологічної безпеки, сформоване в перші роки життя, є фундаментом для довіри до іншої людини, відкритого емоційного обміну та вміння співпереживати в дорослому віці [10; 11; 12].

Таким чином, український досвід підтверджує ключові висновки теорії прив'язаності: почуття емоційної безпеки формується ще в ранньому дитинстві, а його стабільність або вразливість згодом впливають на якість взаємодії в подружній парі.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що емоційна близькість — це не випадкове почуття, а цілісна, багатовимірна структура, яка охоплює когнітивні уявлення, емоційні переживання та поведінкові прояви. Вона починає формуватись ще в ранньому дитинстві через досвід прив'язаності, продовжує розвиватись у процесі соціалізації, а в дорослому житті визначає глибину партнерських стосунків.

У контексті подружніх стосунків емоційна близькість проявляється через щирі відкритість, здатність до емпатії та готовність підтримувати одне одного. Вона не є сталою величиною, а змінюється залежно від досвіду, життєвих викликів і зусиль партнерів. Саме тому розуміння психологічної природи емоційної близькості має важливе значення не лише для теоретичних розробок, а й для практики подружнього консультування й психотерапії.

1.2. Психологічна характеристика поняття сімейна система

У психології сім'я розглядається не лише як соціальний інститут, а як складна інтерактивна система, у якій кожен член відіграє унікальну роль і впливає на функціонування цілого. Такий підхід дає нам можливість глибше зрозуміти походження міжособистісних конфліктів, поведінкових порушень у дітей та труднощів у подружньому житті. У цьому контексті поняття сімейна система набуває ключового значення для аналізу внутрішньої динаміки родини та розробки ефективних психотерапевтичних стратегій.

Сімейна система в контексті психології розглядається як цілісне утворення, що базується на складній мережі взаємозв'язків між її членами. Кожен індивід у родині не лише впливає на інших, а й перебуває під їхнім

постійним впливом, що створює взаємозалежну динамічну рівновагу. Такий підхід є фундаментальним у системній сімейній терапії, представниками якої є Сальвадор Мінухін і Мюррей Боуен. Вони розглядали сім'ю як відкриту, саморегулюючу систему, що постійно адаптується до змін внутрішнього та зовнішнього середовища [52; 21].

Основними характеристиками сімейної системи є її структура, ролі, ієрархія, а також межі між підсистемами (наприклад, між батьками та дітьми). Мінухін підкреслював, що порушення цих меж або ієрархій часто є джерелом конфліктів та дисфункцій. Боуен, у свою чергу, запровадив поняття диференціації себе, яке описує здатність індивіда зберігати автономію, водночас залишаючись емоційно пов'язаним із сімейною системою [21].

Таким чином, сім'я постає не як сума окремих індивідів, а як єдина функціональна система, де зміни в поведінці одного члена відгукуються на рівні всієї структури. Розуміння цих механізмів є надзвичайно важливим для аналізу міжособистісних стосунків, розв'язання конфліктів і побудови здорового сімейного середовища [52].

Згідно з положеннями системної теорії, сім'я розглядається як єдиний інтегрований організм, де кожен член виконує визначену функцію, а взаємодія між ними є основою стабільності або дисфункції системи. У межах цього підходу поведінкові або емоційні порушення одного з членів родини не інтерпретуються як суто індивідуальна проблема, а розглядаються як симптом глибших порушень у структурі сімейної взаємодії. Наприклад, труднощі в поведінці дитини можуть бути відображенням дисгармонії у взаєминах між батьками або нерівномірного розподілу ролей у родині [6].

Такий підхід дозволяє розглядати сімейні конфлікти не як набір ізольованих проблем, а як процеси, що виникають у контексті цілісної динаміки системи, де кожна зміна викликає компенсаторні або реактивні зміни в інших її елементах. У цьому контексті важливим є виявлення стабільних патернів взаємодії, які можуть підтримувати деструктивну поведінку або,

навпаки, сприяти адаптації та зміцненню сімейної єдності [6].

В межах системного підходу ключовим поняттям виступає гомеостаз — властивість системи зберігати відносну стабільність внутрішнього стану в умовах змін зовнішнього середовища. У контексті сімейної системи це означає, що родина, як цілісний організм, прагне зберегти функціональну рівновагу навіть за рахунок несвідомого пристосування окремих її членів до дисфункцій. Механізми гомеостазу можуть виявлятися у вигляді рольових фіксацій, повторюваних патернів поведінки, а також психоемоційних симптомів, які відіграють регулятивну функцію.

Згідно з М. Ніколсом і С. Девісом, у сімейній системі симптом одного члена (наприклад, дитини) може бути індикатором загальної дестабілізації, що виникла внаслідок напруги між батьками. У таких випадках дитина «переносить» на себе конфлікт, «врівноважуючи» систему, але ціною власного психоемоційного благополуччя. Такий феномен отримав назву симптомоутворювальної адаптації [53].

Типові механізми підтримання гомеостазу в дисфункційних сімейних системах проявляються у повторюваних патернах взаємодії, що слугують своєрідними компенсаторними стратегіями (див. табл.1.1).

Таблиця 1.1

Прояви гомеостазу в дисфункційних сімейних системах [21; 52]

Механізм гомеостазу	Приклад у сімейній динаміці	Можливі наслідки
Перенесення напруги на дитину	Дитина починає проявляти тривожні або деструктивні симптоми	Психосоматичні порушення, поведінкові проблеми
Емоційна коаліція з одним з батьків	Один з батьків формує надмірно тісний союз з дитиною проти іншого	Розвиток тріангуляції, втрата автономії у дитини
Підтримка рольових дисфункцій	Один з членів родини «жертвує» собою	Хронічне вигорання, пригнічення особистих

	зароди миру в родині	потреб
Заперечення конфлікту	Родина не визнає наявності проблем, маскує конфлікти	Емоційне відчуження, зниження рівня автентичності

Як видно з таблиці, механізми підтримання гомеостазу в дисфункційних сімейних системах часто мають адаптивний характер лише на поверхневому рівні, але насправді приховують глибші порушення у міжособистісних стосунках. Замість вирішення конфліктів або перегляду дисфункційних ролей, система прагне зберегти стабільність будь-якою ціною — навіть ціною емоційного благополуччя окремих її членів, найчастіше дітей.

Таке функціонування системи сприяє закріпленню патологічних патернів поведінки, де симптом стає засобом комунікації або сигналом про порушення рівноваги. Саме тому сучасна сімейна терапія не зосереджується виключно на «носієві» проблеми, а розглядає симптом в контексті взаємодії всіх членів родини. Завдяки цьому підходу, стає можливим не лише усунення зовнішніх проявів (наприклад, поведінкових чи емоційних порушень у дитини), але й глибинне відновлення здорової сімейної динаміки.

Крім того, усвідомлення механізмів гомеостазу дає змогу фахівцям своєчасно виявляти приховані форми сімейного стресу та запроваджувати корекційні втручання, спрямовані на підвищення адаптивності системи. Це особливо актуально у роботі з подружніми парами та сім'ями з дітьми, оскільки саме ці категорії найчастіше звертаються по психологічну допомогу через непрямі симптоми, не завжди усвідомлюючи їхню справжню причину.

У цьому контексті важливо звернутися до системної теорії Мюррея Боуена, який одним із перших акцентував увагу на внутрішній динаміці родини як джерелі психологічних труднощів. Центральним поняттям його підходу є емоційна взаємозалежність, що описує високий рівень емоційного залучення між членами родини, який, у свою чергу, може обмежувати індивідуальну автономію. Водночас Боуен підкреслював значущість диференціації —

здатності особи зберігати власну ідентичність і залишатися психологічно стійкою навіть в умовах тісного емоційного контакту з іншими членами родини [21].

Особливої уваги заслуговує також модель структурної сімейної терапії, згідно з якою сім'я розглядається як система, що складається з кількох взаємопов'язаних підсистем — подружньої, батьківської, дитячої — між якими існують певні межі та рольові очікування. Для здорового функціонування сім'ї важливим є дотримання чіткої ієрархії, коли, наприклад, батьки зберігають провідну роль, а діти не втягнуті у прийняття дорослих рішень. Порушення цих меж, зокрема надмірна злитість або, навпаки, емоційне віддалення, часто стає передумовою для формування деструктивних моделей поведінки.

Дослідження підтверджують, що сім'ї з нечіткими кордонами між підсистемами або зміщеним фокусом влади (наприклад, коли дитина набуває надмірного впливу) мають вищий ризик виникнення емоційних чи поведінкових розладів у дітей. Водночас надто жорсткі межі, що унеможлиблюють емоційну близькість, також пов'язані з труднощами у формуванні безпечної прив'язаності. Здатність родини зберігати баланс між автономією та єдністю, підтримуючи структурну стабільність і водночас гнучкість, розглядається як ключовий чинник її адаптивності в умовах життєвих змін [52].

Особливу увагу в межах структурного підходу приділено феномену коаліцій та союзів у межах сімейної системи. Такі тимчасові або стабільні емоційні об'єднання між окремими членами родини можуть виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію, залежно від їхнього змісту, цілей і контексту виникнення. У деяких випадках союзи сприяють стабілізації системи в умовах зовнішнього чи внутрішнього стресу, забезпечуючи підтримку і тимчасову згуртованість. Водночас, якщо коаліції носять виключальний або маніпулятивний характер — наприклад, коли один із

батьків неусвідомлено втягнутий у союз із дитиною проти іншого партнера — це призводить до хронічного порушення меж між підсистемами.

Таке зміщення ролей та порушення ієрархії нерідко викликає дезорганізацію в емоційному функціонуванні дитини, оскільки вона виявляється втягнутою в конфлікти дорослих, що перевищують її вікові можливості емоційного опрацювання. У подальшому це може виявлятися в труднощах з формуванням автономії, підвищеною тривожністю, порушенням довіри до батьківських фігур та схильністю до деструктивних міжособистісних патернів у дорослому віці [53].

Із позиції гуманістичної психології, зокрема в працях В. Сатир, сім'я розглядається як середовище для особистісного зростання. Вона підкреслювала роль відкритої комунікації, емоційної автентичності та самоприйняття у підтримці здорового функціонування родини. Сімейні конфлікти, згідно з її підходом, є наслідком порушень в емоційному обміні та низького рівня самоповаги у членів системи [61].

Таким чином, у психологічному вимірі сімейна система постає як складна, багаторівнева структура, що характеризується динамічною взаємодією, емоційною взаємозалежністю, структурними межами та механізмами саморегуляції. Її вивчення дозволяє краще зрозуміти витoki міжособистісних конфліктів, поведінкових розладів у дітей та труднощів у подружньому житті, а також є основою для ефективної психотерапевтичної інтервенції.

Попри те, що деструктивне родинне середовище часто створює умови для формування емоційної нестабільності та порушених моделей міжособистісної поведінки, наявність хоча б одного значущого дорослого з надійним типом прив'язаності може відігравати компенсаторну роль. Така фігура (це може бути вчитель, бабуся, старший брат, сусід або інший дорослий) здатна забезпечити дитині досвід емоційної безпеки, чуйності, прийняття та передбачуваності — базових умов для формування довіри до

світу та до себе. Цей досвід закладає основу для побудови альтернативної внутрішньої моделі прив'язаності, яка дозволяє особі навіть за умов несприятливого родинного функціонування зберігати здатність до побудови здорових і підтримувальних стосунків у дорослому віці.

Такий феномен у науковій літературі отримав назву набута надійна прив'язаність (earned secure attachment). За даними досліджень М. Мейн і Р. Голдінг, дорослі з таким типом прив'язаності хоча й мали складне дитинство, однак здатні рефлексивно осмислити свій досвід, інтегрувати його у наратив своєї ідентичності й сформувати стабільні партнерські зв'язки [46]. Подібну ідею підтримує й Д. Зевелд, яка наголошує на важливості «позитивного моделювання» з боку хоча б одного емоційно стабільного дорослого як основи для формування стійкості в умовах психологічного стресу [65].

Таким чином, навіть у контексті родинної дисфункції психологічна підтримка ззовні може стати джерелом розвитку емоційної зрілості та здатності до інтимної взаємодії. Цей механізм розглядається як один із проявів психологічної стійкості (resilience), яка забезпечує збереження функціональності особистості в умовах ризику та стресу.

1.3. Психологічний феномен емоційної взаємодії подружжя

Емоційна взаємодія в подружжі є одним із ключових процесів, що визначає якість подружніх стосунків, їхню стійкість, глибину та психологічну безпеку. На відміну від формальної сторони шлюбу як соціального інституту, емоційна взаємодія розкриває внутрішню, глибинну сутність партнерського зв'язку: здатність розуміти, відчувати, підтримувати й емоційно реагувати на потреби одне одного. Саме цей процес формує основу взаємного прийняття, інтимності, довіри та емоційної близькості — компонентів, які, у свою чергу, тісно пов'язані з особистісним благополуччям подружжя.

Взаємне емоційне включення не лише забезпечує позитивну атмосферу

у стосунках, а й виконує регулятивну функцію у вирішенні конфліктів, адаптації до життєвих викликів і підтримці емоційної стабільності партнерів. У багатьох психологічних дослідженнях підкреслюється, що саме якість емоційної взаємодії, а не зовнішні чинники (стаж шлюбу, соціально-економічний статус, наявність дітей), є визначальною для рівня задоволеності шлюбом.

Особливого значення емоційна взаємодія набуває в умовах змін, криз або тривалого співіснування партнерів, коли саме вона виступає показником життєздатності стосунків. Вміння підтримати одне одного, відкрито говорити про почуття, регулювати напругу в парі — усе це базується не на раціональних угодах, а на тонкому процесі емоційного налаштування між партнерами. Порушення цього процесу, зокрема емоційне відсторонення або неможливість щиро проявляти емоції, часто передують дезадаптації в шлюбі, зниженню рівня задоволеності, виникненню відчуження та, врешті-решт, руйнуванню подружнього зв'язку.

У цьому контексті вивчення феномену емоційної взаємодії подружжя є не лише теоретично значущим, а й має практичну цінність. Воно дозволяє краще зрозуміти джерела подружніх труднощів, визначити чинники емоційної підтримки та захисту, а також розробити ефективні стратегії психотерапевтичної допомоги подружнім парам. Такий аналіз є необхідним кроком до побудови цілісної психологічної моделі подружніх стосунків, у центрі якої — людина як суб'єкт почуттів, взаємності та емоційного досвіду.

Щоб повною мірою розкрити психологічну суть подружньої взаємодії, необхідно насамперед уточнити зміст поняття «емоційна взаємодія», його наукові інтерпретації та відмінність від близьких за значенням термінів.

Поняття емоційної взаємодії є центральним у психологічному вивченні подружніх стосунків, оскільки воно охоплює динаміку передавання, вираження, сприймання та взаємного регулювання емоцій між партнерами. Цей феномен є не лише результатом індивідуальних емоційних станів, а й

наслідком безперервного процесу міжособистісної комунікації, у якій кожен із подружжя виступає як ініціатор, так і реципієнт емоційних імпульсів.

У сучасній науковій літературі спостерігається розмаїття підходів до визначення емоційної взаємодії. Так, К. Прейгер розглядає емоційну взаємодію як серцевину подружньої інтимності, вважаючи її процесом, через який партнери передають емоційну підтримку, виявляють емпатію, прийняття та щирість у спілкуванні. В її підході особливий акцент робиться на здатності бути емоційно доступним і реагувати на переживання іншого з теплотою та уважністю [54].

Г. Г'юстон, досліджуючи стабільність і якість шлюбу, трактує емоційну взаємодію як регулярний обмін емоційно забарвленими повідомленнями, які або зміцнюють емоційний зв'язок, або поступово його руйнують. У його концепції емоційна взаємодія виступає як предиктор шлюбного благополуччя, оскільки саме вона визначає, наскільки партнери відчують себе почутими, важливими та прийнятими [39].

Ф. Фінчем і Дж. Бредбері підкреслюють регулятивну функцію емоційної взаємодії, розглядаючи її як механізм, що забезпечує адаптацію до стресу, підтримку у складних життєвих обставинах і відновлення емоційного зв'язку після конфліктів. На їхню думку, ключовим компонентом ефективної емоційної взаємодії є «емоційне налаштування» партнерів — здатність тонко реагувати на емоційні сигнали одне одного та відповідно модулювати власну поведінку [28].

Варто розрізняти поняття емоційної взаємодії від суміжних психологічних категорій, таких як емоційна близькість, емоційна комунікація та інтимність. Попри спільну емоційну природу, ці поняття відрізняються змістом і функцією у подружніх стосунках:

— емоційна близькість — це відчуття глибокого зв'язку та взаємної значущості. Вона є можливим результатом тривалих позитивних емоційних взаємодій, але не зводиться до них. Якщо емоційна взаємодія — це процес, то

близькість є його потенційним наслідком.

- емоційна комунікація — охоплює акти вираження емоцій (мовленнєвих і невербальних), але не завжди передбачає взаємність чи глибину включення партнера. Вона може бути односторонньою, тоді як емоційна взаємодія — це завжди взаємний процес.

- інтимність — описує загальний клімат відкритості та довіри у стосунках. Емоційна взаємодія є її важливою складовою, але поряд з нею до інтимності належать також сексуальна, когнітивна та поведінкова взаємодія.

Таким чином, емоційна взаємодія — це базова, динамічна і взаємна форма контакту між партнерами, яка забезпечує емоційний зв'язок, але не вичерпує весь спектр глибинних стосунків у шлюбі.

Одним із ключових кроків до глибшого розуміння феномену емоційної взаємодії є виокремлення її структурних компонентів. Незважаючи на свою, на перший погляд, інтегративну й цілісну природу, емоційна взаємодія має внутрішню будову, яка складається з кількох взаємопов'язаних елементів. Усвідомлення та аналіз цих складників дозволяє не лише краще зрозуміти механізми подружнього спілкування, а й діагностувати порушення, які часто залишаються прихованими у щоденній комунікації.

У науковій літературі найбільш поширеним є підхід, згідно з яким емоційна взаємодія включає щонайменше чотири основні компоненти:

- емоційну експресію
- сприймання емоцій партнера
- когнітивну інтерпретацію
- реакцію.

Емоційна експресія — це зовнішній прояв емоційного стану через міміку, інтонацію, тілесні реакції, поведінкові жести. Вона виконує роль сигналу, який запускає процес взаємодії. Як зазначає К. Дж. Прейгер, саме експресивність створює «емоційне поле», у межах якого можлива подальша комунікація [54]. У подружніх стосунках недостатність або нещирість

емоційної експресії може сприйматися як відсторонення, що, у свою чергу, посилює емоційну дистанцію між партнерами.

Сприймання емоцій партнера включає здатність помічати й розпізнавати емоційні сигнали іншої людини. Цей компонент тісно пов'язаний з емпатією. Дослідження показують, що висока чутливість до емоцій партнера є одним із предикторів стабільного й задовільного шлюбу [35].

Когнітивна інтерпретація передбачає процес осмислення отриманого емоційного сигналу: чому партнер відчуває саме ці емоції, як вони пов'язані з контекстом ситуації, що вони означають для стосунків. Саме на цьому етапі можливі когнітивні спотворення — наприклад, приписування партнеру ворожих намірів там, де їх не було, що може стати джерелом конфліктів.

Реакція є завершальним етапом емоційної взаємодії. Вона може бути вербальною (слова підтримки, пояснення), невербальною (обійми, зоровий контакт), або поведінковою (дії, спрямовані на вирішення проблеми). Як зазначають Ф. Фінчем і Т. Бредбері, саме якість реакції визначає, чи буде цикл емоційної взаємодії завершено гармонійно, чи породить нову хвилю напруги [28].

У контексті подружньої взаємодії всі ці компоненти тісно взаємопов'язані. Наприклад, відсутність чіткої емоційної експресії у партнера може призвести до хибної інтерпретації його стану; неправильне тлумачення — до неадекватної реакції; а така реакція — до емоційного відчуження. Тому ефективна емоційна взаємодія вимагає цілісного функціонування всіх елементів — від щирого виявлення емоцій до адекватного емпатійного відгуку.

Крім того, деякі автори пропонують розглядати рефлексивний компонент як окрему складову структури емоційної взаємодії. Він полягає у здатності партнерів аналізувати власні почуття й дії у процесі спілкування, що підвищує усвідомленість і знижує ризик емоційних автоматизмів. Така рефлексія є характерною рисою зрілих стосунків, у яких партнери не лише

реагують, а й розмірковують над тим, як і чому вони реагують певним чином.

Таким чином, емоційна взаємодія — це не одномоментний акт, а складний психоемоційний процес із багатьма внутрішніми складниками. Саме гармонійне функціонування цих компонентів визначає якість емоційного контакту, глибину близькості та рівень взаємного розуміння у подружжі. Порушення ж принаймні одного з елементів структури може зумовити дезорганізацію всієї системи подружньої комунікації та потребує спеціальної уваги у психотерапевтичній практиці.

Ефективність емоційної взаємодії у подружжі зумовлюється рядом внутрішніх і зовнішніх факторів, які впливають як на сприйняття емоцій, так і на здатність до їх конструктивного вираження. Серед них особливу роль відіграють такі умови:

- тип прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, визначає базовий рівень довіри та відкритості у стосунках. Люди з безпечним типом прив'язаності, як правило, краще справляються з емоційними викликами у шлюбі, демонструють більшу здатність до підтримки партнера та до відновлення після конфліктів [2; 17].

- рівень диференціації себе — здатність людини зберігати емоційну автономію в межах тісного зв'язку — є визначальним у запобіганні злиттю або надмірній залежності у стосунках. Висока диференціація дозволяє партнерам залишатися емоційно включеними, не втрачаючи при цьому власних кордонів і ідентичності [21].

- наявність довіри та емоційної безпеки створює сприятливе середовище для відкритого вираження почуттів. Довіра посилює готовність до вразливості, що є основою глибокої емоційної взаємодії [54].

- гендерні особливості також впливають на способи вираження та інтерпретації емоцій. Наприклад, жінки, згідно з дослідженнями, зазвичай мають вищу чутливість до емоційних сигналів та частіше використовують вербальне емоційне вираження, тоді як чоловіки можуть демонструвати емоції

більш стримано [59; 63]. Це потребує взаємного розуміння й адаптації партнерів.

— комунікативні патерни — сталі моделі взаємодії, що проявляються в конфліктних і нейтральних ситуаціях — істотно впливають на якість подружніх стосунків. Дослідження Дж. Готтмана показують, що деструктивні патерни (зокрема, критика, захист, зневага та «стіна мовчання») суттєво знижують шанси на стабільний емоційний зв'язок, тоді як позитивна комунікація, яка включає активне слухання, валідацію почуттів і гумор, сприяє підвищенню подружньої задоволеності [34].

Емоційна взаємодія у подружжі залежить не лише від індивідуальних рис партнерів, а й від сформованих між ними моделей комунікації, рівня довіри, особистісної зрілості та психологічної безпеки стосунків. Усвідомлення й розвиток цих умов створює підґрунтя для формування гармонійних, стійких та емоційно насичених подружніх відносин.

Водночас, коли емоційна взаємодія зазнає деструктивних впливів — через порушення базових умов, таких як емоційна безпека чи довіра, — можуть формуватися стійкі форми емоційного відсторонення, залежності або ігнорування, що суттєво ускладнюють функціонування подружньої системи.

Однією з найпоширеніших форм порушення емоційної взаємодії є емоційне відсторонення, коли партнери уникають глибокого емоційного контакту, зводять спілкування до побутового мінімуму та не виявляють взаємного емоційного залучення. Така форма часто виникає як реакція на хронічний стрес у шлюбі, незадоволеність стосунками або пережиту емоційну травму [33]. Відсторонення здатне призводити до відчуття самотності у стосунках, втрати взаємного розуміння та зниження подружньої задоволеності.

Емоційне уникнення — інша форма деструктивної взаємодії, що проявляється у свідомому або несвідомому уникненні емоційно значущих тем, ігноруванні емоційних потреб партнера, небажанні виявляти власні почуття.

У дослідженнях виявлено, що уникнення часто притаманне особам із уникаючою або амбівалентною формою прив'язаності, які не мають досвіду безпечного емоційного зв'язку з близькими в дитинстві [24].

Емоційна байдужість, хоча й близька за проявами до відсторонення, має іншу природу — вона характеризується не стільки уникненням взаємодії, скільки її повною емоційною нейтральністю. Вона може виникати як результат довготривалої фрустрації емоційних потреб або як наслідок «емоційного вигорання» у стосунках [36].

На протилежному полюсі знаходиться емоційна залежність — патологічна форма взаємодії, за якої один із партнерів втрачає психологічну автономію, постійно шукає підтвердження любові, тривожно реагує на будь-яку зміну в емоційній поведінці іншого. У таких випадках система подружньої взаємодії функціонує за принципом «емоційного голодування», де задоволення потреб одного партнера відбувається ціною психологічного перенапруження іншого [58].

Порушення емоційної взаємодії відіграють важливу роль у виникненні подружніх конфліктів. Як показують дослідження Дж. Готтмана, саме відсутність емоційного зворотного зв'язку, неухважність до сигналів партнера та критика без емпатії стають ключовими предикторами деструктивного конфлікту та розпаду шлюбу [34]. Навпаки, здатність подружжя підтримувати діалог навіть у стані емоційної напруги, виявляти взаємну турботу й співпереживання в конфліктній ситуації — сприяє зниженню ескалації та підвищує рівень задоволеності стосунками.

Окрім індивідуальних особливостей, важливу роль у типі емоційної взаємодії відіграють встановлені комунікативні патерни. Дослідження показують, що в парах із деструктивними шаблонами — такими як «запит–відхід» або «обвинувачення–захист» — ризик конфліктів і розриву суттєво зростає [25]. Ці моделі часто підкріплюються історією раннього досвіду прив'язаності та неусвідомлено відтворюються в подружньому житті.

Порушення емоційної взаємодії в подружжі — це не просто ознака «кризи стосунків», а складна система реакцій, що формується під впливом індивідуальних особливостей, минулого досвіду, типу прив'язаності та якості спільного комунікативного простору. Розуміння цих механізмів є необхідною передумовою для створення ефективної психотерапевтичної стратегії та профілактики деструктивних тенденцій у подружньому житті.

Попри тісний зв'язок між поняттями емоційної взаємодії, емоційної близькості та інтимності, кожне з них має свою специфіку.

Емоційна близькість — це суб'єктивне відчуття глибокого зв'язку та взаємної значущості між партнерами, що виникає внаслідок повторюваних досвідів емоційного прийняття, підтримки та розуміння. Вона є результатом, а не процесом.

Інтимність, своєю чергою, охоплює ширший спектр — не лише емоційний, але й когнітивний, сексуальний та поведінковий виміри стосунків. З огляду на це емоційна взаємодія виступає як базова умова й структурний компонент обох явищ: вона формує підґрунтя для емоційної близькості та є сутнісним елементом інтимності.

Таким чином, емоційна взаємодія — це не тільки динамічний процес вираження та регуляції емоцій між партнерами, а й основа, на якій поступово формується стійке почуття близькості, довіри й емоційної безпеки. Саме завдяки регулярному, взаємному та конструктивному обміну емоційними сигналами подружжя розвиває здатність до глибшого емоційного зв'язку, що, у свою чергу, підтримує стійкість і якість партнерських стосунків у довгостроковій перспективі.

Урахування індивідуальних відмінностей (зокрема, типу прив'язаності), історії попередніх стосунків, а також сформованих комунікативних шаблонів дозволяє глибше зрозуміти природу подружньої емоційної взаємодії. Ці чинники не лише впливають на ефективність щоденної комунікації, але й визначають потенціал для формування емоційної близькості та психологічної

підтримки у парі.

З огляду на це, подальше дослідження емоційної взаємодії як механізму формування емоційної близькості в подружжі набуває особливої актуальності. Воно дозволить емпірично оцінити, яким чином різні форми прив'язаності, стилі комунікації та рівень емоційної чутливості впливають на глибину подружнього зв'язку. Цей аналіз стане центральним у другому розділі роботи, де буде представлено теоретико-методологічне обґрунтування та результати емпіричного вивчення даного феномена.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що проблема емоційної взаємодії в подружніх парах є однією з провідних у сучасній психології стосунків. Її актуальність зумовлена тим, що саме якість емоційного зв'язку між партнерами визначає стабільність шлюбу, відчуття підтримки, задоволення стосунками та психологічний комфорт кожного з подружжя. Цей феномен вивчали як зарубіжні науковці (Дж. Боулбі, М. Боуен, Т. Бредбері, Дж. Готтман, А. Кристенсен, К. Прейгер, М. Сперлінг, Ф. Фінчем), так і українські дослідники (С. Максименко, О. Булах, О. Ладивір, О. Гурко та ін.). Їхні праці стали основою для розуміння психологічних механізмів, через які емоційна взаємодія впливає на динаміку подружніх відносин.

Емоційна взаємодія розглядається як складний і динамічний процес, що охоплює не лише обмін емоціями, але й здатність партнерів до емоційного налаштування, емпатійного розуміння, підтримки та взаємного реагування. Вона проявляється у вербальних і невербальних формах поведінки, в умінні висловлювати власні почуття та сприймати емоції іншого без осуду чи відсторонення. На відміну від емоційної комунікації чи інтимності, емоційна взаємодія має більш широкий зміст — вона включає процеси прийняття, адаптації, емоційної чутливості та регуляції, які забезпечують єдність і гармонію у подружньому житті.

У ході аналізу структури цього феномена було визначено його ключові компоненти: емоційну чутливість (здатність сприймати емоційні сигнали партнера), емпатію (уміння розуміти емоційні стани іншого), зворотний емоційний зв'язок (відповідь на емоційні прояви партнера) та емоційну регуляцію (уміння зберігати емоційний баланс у взаємодії). Ефективна емоційна взаємодія ґрунтується на взаємній повазі, довірі, відкритості та здатності підтримувати партнера у складних ситуаціях.

Проведений аналіз теоретичних джерел показав, що на ефективність

емоційної взаємодії впливають як внутрішньоособистісні чинники (тип прив'язаності, рівень самоусвідомлення, особистісна зрілість), так і міжособистісні детермінанти (комунікативні навички, стиль спілкування, взаємна емпатія, ступінь емоційної підтримки). Особливу роль відіграє тип прив'язаності, сформований у дитинстві, адже він визначає базову модель довіри, спосіб реагування на стрес у стосунках і рівень потреби у близькості.

Теоретичний огляд довів, що безпечний тип прив'язаності є найсприятливішим для розвитку емоційної близькості — такі партнери здатні відкрито висловлювати почуття, підтримувати баланс між автономією та єдністю. Натомість уникаючий стиль часто зумовлює емоційну дистанцію, небажання обговорювати проблеми чи ділитися вразливістю, тоді як тривожний (амбівалентний) тип може провокувати ревності, страх втрати та надмірну залежність від партнера. Таким чином, тип прив'язаності виступає глибинним чинником, який визначає характер емоційної взаємодії в шлюбі.

У межах розділу також були розглянуті основні порушення емоційної взаємодії, серед яких — емоційне відсторонення, уникнення близькості, байдужість, емоційна холодність і деструктивна залежність. Їхнє виникнення пов'язане з емоційною незрілістю, низьким рівнем саморегуляції, травматичним досвідом дитинства або дисфункційними патернами сімейного спілкування. Такі порушення призводять до зниження задоволеності шлюбом, виникнення конфліктів і хронічної емоційної напруги, яка поступово руйнує довіру та відчуття психологічної безпеки у стосунках.

Важливо підкреслити, що емоційна взаємодія виконує не лише комунікативну, а й регулятивну функцію, підтримуючи баланс між особистісною автономією та емоційною єдністю. Її ефективність забезпечує стабільність подружньої системи, сприяє формуванню глибокої емоційної близькості та знижує ризик деструктивних конфліктів. У свою чергу, порушення емоційної взаємодії може розглядатися як показник психологічної напруги в сім'ї або кризи у взаєминах.

Отже, перший розділ дозволив окреслити теоретико-методологічні засади подальшого дослідження, з'ясувати психологічну сутність емоційної взаємодії у подружжі, її структуру, функції та чинники впливу. Узагальнення наукових підходів показало, що емоційна взаємодія є системоутворювальним елементом подружніх відносин і водночас чутливим індикатором їхньої якості.

Підсумовуючи, можна зазначити, що емоційна взаємодія є не лише відображенням почуттєвої сфери партнерів, а й показником їх психологічної зрілості та здатності будувати гармонійні взаємини. Розуміння закономірностей цього процесу має важливе практичне значення для психодіагностики, сімейного консультування та психотерапії. Теоретичний аналіз створив міцне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення взаємозв'язку між типом прив'язаності, рівнем співзалежності та особливостями емоційної близькості у подружніх парах, результати якого представлено у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

2.1. Вплив типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної близькості в подружніх парах

Дослідження емоційної взаємодії у подружніх стосунках неможливе без урахування феномену прив'язаності, закладеного ще в дитячому віці. Перші ідеї про значущість раннього емоційного досвіду були висунуті у психоаналітичній традиції З. Фрейдом, який наголошував, що саме взаємодія дитини з батьківськими фігурами формує базові моделі емоційного життя та стає фундаментом для розвитку майбутніх міжособистісних стосунків [31]. Він підкреслював, що дитячо-батьківські відносини визначають характер несвідомих установок, які проявляються у дорослому житті у вигляді здатності до довіри, формування прихильності та якості партнерських зв'язків.

Його послідовниця М. Кляйн розвинула ці ідеї у рамках теорії об'єктних відносин, наголошуючи на тому, що дитина з раннього віку вибудовує внутрішні образи значущих дорослих («об'єктів»), які залишаються у її психіці й надалі визначають стиль емоційного реагування. На відміну від класичного психоаналізу, де головну роль відігравали інстинктивні потяги, Кляйн змістила акцент на реальний досвід взаємодії з матір'ю. Вона стверджувала, що навіть найперші переживання амбівалентності — поєднання любові та агресії у ставленні до батьківської фігури — формують базові уявлення про «добрі» й «погані» об'єкти. Саме це, на її думку, визначає здатність людини у майбутньому до емпатії, турботи та емоційної близькості, адже від інтеграції цих протилежних переживань залежить цілісність особистості [42].

Продовжуючи цю лінію, Д. Віннікотт розвинув ідеї об'єктних відносин,

однак зробив акцент на ролі середовища, у якому відбувається розвиток дитини. Якщо Кляйн зосереджувалася переважно на внутрішніх фантазіях і переживаннях, то Віннікотт наголошував на необхідності реального досвіду підтримки з боку матері. У своїх працях він увів поняття «достатньо доброї матері» (good enough mother), яка завдяки чуйності та передбачуваності створює для дитини почуття базової безпеки, поступово дозволяючи їй відчувати автономію. Важливою у його концепції є ідея «перехідних об'єктів» та «перехідного простору», які можна вважати своєрідним містком між внутрішнім світом дитини та зовнішньою реальністю. Це забезпечує можливість поступового відокремлення від матері, інтеграції почуття довіри та формування здатності до гри й творчості. У подальшому, як зазначав Віннікотт, саме цей досвід стає підґрунтям для зрілих форм емоційної взаємодії в партнерських стосунках, оскільки дозволяє поєднувати незалежність та близькість без загрози втрати себе [62].

Таким чином, ідеї психоаналітичної традиції та теорій об'єктних відносин (З. Фрейд, М. Кляйн, Д. Віннікотт) заклали основу для розуміння того, що ранні стосунки дитини з батьками чи іншими значущими дорослими формують фундаментальні внутрішні уявлення про себе та інших. Ці уявлення визначають здатність до довіри, емпатії та емоційної близькості у дорослому житті. Саме на цій базі Дж. Боулбі побудував цілісну теорію прив'язаності, яка поєднала психоаналітичні інсайти з емпіричними дослідженнями та стала ключовим підґрунтям для подальшого вивчення емоційної взаємодії у подружжі [20].

Вагомим доповненням стала робота М. Ейнсворт, яка на основі експерименту «Незнайома ситуація» (Strange Situation) [17] емпірично обґрунтувала існування трьох типів прив'язаності — надійного, тривожного й унікаючого. Подальші дослідження її послідовників дозволили виділити і дезорганізований тип. Ця класифікація стала ключовою у розумінні того, як ранні взаємини з батьками впливають на здатність до емоційної регуляції,

формування довіри та розвиток стабільних партнерських відносин у дорослому житті.

У наукових роботах наголошується, що особи з надійним типом прив'язаності зазвичай краще інтегрують власні емоції, вони відкриті до близькості й довіри, здатні регулювати стрес у партнерських стосунках та виявляти турботу й емпатію. Такий стиль формується тоді, коли дитина отримує від батьків стабільну підтримку, чуйність і передбачуване реагування на свої потреби. Дорослі з цим типом прив'язаності демонструють здатність до глибокого емоційного контакту, відкрито виражають почуття, уважно слухають і підтримують партнера, що сприяє побудові стосунків із високим рівнем взаємної довіри та психологічної безпеки [51].

Інший стиль — уникаючий — виникає у випадках, коли батьки в дитинстві були емоційно недоступними, дистанційованими або не реагували на потреби дитини. Це призводить до того, що дитина вчиться покладатися лише на власні ресурси й мінімізувати прояви емоційної залежності. У дорослому житті така стратегія часто проявляється у знеціненні емоційної близькості, небажанні вступати в глибокі розмови або демонстрації надмірної незалежності навіть ціною втрати взаємності. Зовні уникаючі особи можуть виглядати самодостатніми, проте внутрішньо їм складно встановлювати тривалі та глибокі емоційні зв'язки [30].

Тривожний тип прив'язаності формується тоді, коли реакції батьків на потреби дитини є непослідовними: від теплоти й підтримки до байдужості чи відстороненості. Це породжує в дитини постійне очікування нестабільності й страх втрати близької людини. У дорослому житті цей стиль виявляється у прагненні до надмірної уваги, потребі постійного підтвердження значущості, ревнощах і тривожності щодо стабільності стосунків. Тривожні партнери демонструють сильну емоційну включеність, але їхні стосунки часто супроводжуються напругою та високою конфліктністю [23].

Найбільш суперечливим є дезорганізований тип прив'язаності. Він

виникає тоді, коли фігура, яка мала б бути джерелом безпеки, водночас викликає страх — наприклад, у випадках насильства, жорстокого ставлення чи непередбачуваної поведінки батьків. Дорослі з таким типом прив'язаності демонструють амбівалентні реакції: вони можуть прагнути близькості, але водночас боятися її; шукати підтримки, але не довіряти партнеру; виявляти імпульсивність і нестабільність у вираженні почуттів. У подружжі це часто призводить до внутрішніх суперечностей, де партнер стає і джерелом підтримки, і причиною тривоги. Саме цей стиль найчастіше асоціюється з високим ризиком емоційних криз і труднощами у створенні стабільних стосунків [47].

Поруч із цими класичними формами прив'язаності сучасні дослідження виокремлюють ще два варіанти амбівалентного стилю, які дозволяють більш точно описати індивідуальні відмінності у партнерських взаєминах.

Амбівалентність — занепокоєння характеризується підвищеною потребою у підтвердженні власної значущості та постійною тривогою щодо стабільності стосунків. Особи з таким стилем прагнуть надмірної уваги з боку партнера, часто проявляють ревності та підозрілість. Це створює напруженість у подружніх відносинах і може провокувати часті конфлікти, оскільки партнер відчуває надмірний тиск і відповідальність за емоційний стан іншого [23].

Натомість амбівалентність — заглиблення у себе поєднує внутрішню тривожність із тенденцією до емоційної замкненості. Такі особи відчувають потребу у близькості, але водночас схильні ізолюватися, уникати глибокого емоційного контакту та занурюватися у власні переживання. Це призводить до того, що їхня емоційна взаємодія у шлюбі стає непередбачуваною: партнер може відчувати дистанцію та нестачу взаємності навіть тоді, коли зовнішньо стосунки виглядають стабільними. Подібний стиль ускладнює розвиток справжньої емоційної близькості, оскільки поєднує суперечливі тенденції — потребу у зв'язку та страх перед його наслідками.

Типи та стилі прив'язаності, що формуються внаслідок раннього дитячого досвіду, мають свої характерні риси й специфіку проявів у дорослих стосунках, визначаючи рівень довіри, стабільності та глибини емоційної близькості. Для наочності й систематизації основних відмінностей доцільно представити їх у вигляді таблиці, яка узагальнює ключові характеристики кожного типу (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Типи та стилі прив'язаності: особливості дитячого досвіду, прояви у дорослих стосунках і вплив на подружню емоційну близькість [20; 17; 49]

Тип/стиль прив'язаності	Характеристики дитячого досвіду	Особливості у дорослих стосунках	Вплив на емоційну близькість
Безпечний	Чуйні, стабільні й передбачувані реакції батьків	Відкритість до емоцій, здатність виражати почуття, довіра, підтримка	Сприяє глибокій та стабільній близькості
Уникаючий	Емоційна дистанційованість або відсутність підтримки	Мінімізація емоційних проявів, прагнення до надмірної незалежності	Знижує рівень емоційного контакту, ускладнює довіру
Тривожний	Непослідовні реакції батьків: від теплоти до байдужості	Постійна потреба у підтвердженні значущості, ревності, тривожності	Викликає напруженість, емоційні конфлікти
Дезорганізований	Травматичні чи непередбачувані взаємодії, поєднання безпеки й страху	Амбівалентні реакції: прагнення близькості та її уникнення, нестабільність	Підвищує ризик емоційних криз, нестійких стосунків
Амбівалентність – занепокоєння	Нестабільність батьківського відгуку, підсилена тривожність	Сильна потреба у підтвердженні любові, ревності, підозрілості	Стає джерелом конфліктів і надмірного тиску на партнера
Амбівалентність –	Поєднання потреби у	Внутрішня	Ускладнює розвиток

заглиблення у себе	близькості й досвіду емоційної відстороненості	тривожність із тенденцією до замкненості, самоізоляції	стабільної близькості, створює відчуття дистанції
--------------------	--	---	---

Таким чином, різні типи та стилі прив'язаності — від безпечного до унікаючого, тривожного, дезорганізованого, а також амбівалентних варіантів (занепокоєння та заглиблення у себе) — створюють своєрідний «фон» для розвитку емоційної близькості у подружжі. Кожен із них формує характерні очікування та способи реагування у стосунках, визначаючи рівень довіри, відкритості й стабільності [20; 17; 51]. Водночас їхній вплив не є ізольованим: на перебіг взаємин накладаються додаткові чинники — рівень диференціації себе, навички емоційної регуляції, культура спілкування та досвід попередніх стосунків, які можуть або посилювати ризики, зумовлені небезпечними стилями, або, навпаки, пом'якшувати їхні наслідки.

На глибину емоційної близькості між партнерами значною мірою впливає рівень особистісної диференціації, про який писав М. Боуен [21]. Він означає здатність особистості зберігати внутрішню психологічну автономію, залишаючись водночас емоційно включеною у стосунки. Така здатність дозволяє партнерові не втрачати власних меж, не розчинятися у потребах іншого, але водночас бути чуйним і підтримувальним. Високий рівень диференціації сприяє формуванню стосунків, у яких близькість поєднується з повагою до індивідуальності партнера, що створює простір для довіри, безпеки й особистісного зростання.

Натомість низький рівень диференціації часто призводить до феномену емоційного злиття, коли партнери втрачають власні психологічні межі й надмірно залежать від реакцій одне одного. Це може проявлятися як у вигляді конфліктної відстороненості, так і у формі співзалежності. У співзалежних стосунках емоційний стан одного партнера визначає стан іншого: людина постійно потребує підтвердження своєї значущості, не здатна функціонувати автономно, а її самооцінка безпосередньо залежить від ставлення партнера

[56]. Такі пари часто стикаються з проблемою втрати балансу між «Я» і «Ми», коли прагнення до злиття витісняє здорову близькість, породжуючи замість довіри — тривогу, контроль та емоційне виснаження.

З позиції системної сімейної терапії, саме баланс між диференціацією й емоційною включеністю визначає стійкість подружніх стосунків [21; 32]. Висока диференціація захищає від співзалежності, дозволяючи партнерам залишатися автономними особистостями, здатними будувати глибокий емоційний зв'язок без руйнівної втрати себе.

Актуальність зазначених положень підтверджується й сучасними дослідженнями. Зокрема, М. Мікулінсер і П. Шейвер [51] у своїй концепції дорослої прив'язаності підкреслюють, що стиль прив'язаності визначає не лише глибину емоційної близькості, а й здатність партнерів до надання та прийняття підтримки, що особливо важливо у кризових ситуаціях. Їхні дослідження показали, що безпечна прив'язаність корелює з ефективними стратегіями регуляції стресу та готовністю до емпатії, тоді як небезпечні стилі — з підвищеною конфліктністю й емоційною нестабільністю.

У свою чергу, С. Джонсон [41], розвиваючи емоційно-фокусовану терапію (EFT), довела, що цілеспрямована робота з дисфункційними патернами прив'язаності у подружжі сприяє не лише зниженню частоти конфліктів, але й формуванню нових способів емоційної взаємодії, які підвищують рівень довіри та стабільності у стосунках. Важливо, що сучасні інтервенції, засновані на теорії прив'язаності, продемонстрували високу ефективність у відновленні почуття безпеки в парі навіть після пережитих кризових подій.

Таким чином, сучасні емпіричні дані підтверджують, що концепція прив'язаності не втратила своєї актуальності: вона залишається ключовою основою для пояснення закономірностей розвитку подружніх стосунків і водночас — для побудови ефективних психотерапевтичних стратегій, спрямованих на зміцнення емоційної близькості.

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що різні наукові підходи — від психоаналітичних ідей З. Фрейда, теорій об'єктних відносин М. Кляйн і Д. Віннікотта до теорії прив'язаності Дж. Боулбі та емпіричних досліджень М. Ейнсворт — створили цілісне розуміння того, як ранній дитячий досвід визначає емоційні сценарії дорослого життя. Типи й стилі прив'язаності (безпечний, уникаючий, тривожний, дезорганізований та амбівалентні варіанти) формують характерні моделі поведінки у шлюбі, зумовлюючи рівень довіри, стабільності та взаємної підтримки.

Однак, як показують як класичні, так і сучасні дослідження [20; 17; 51; 41], ці моделі не є остаточними чи фатальними. Вони взаємодіють з іншими чинниками — рівнем диференціації себе, навичками емоційної регуляції, культурою спілкування, а також спроможністю пари створювати безпечне емоційне середовище. Ось чому дослідження типів прив'язаності має важливе значення не лише для розуміння витоків подружньої емоційної близькості, але й для пошуку шляхів її розвитку й корекції у психотерапевтичній практиці.

2.2. Емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної близькості в подружніх парах

Емпіричне дослідження особливостей формування емоційної близькості в подружніх парах передбачає використання валідного та надійного психодіагностичного інструментарію. Це дозволяє не лише кількісно зафіксувати індивідуальні відмінності у стилях прив'язаності чи уявленнях про стосунки, але й якісно описати ті закономірності, що зумовлюють специфіку емоційної взаємодії між партнерами.

У межах дослідження було застосовано три методики, кожна з яких виконує власну діагностичну функцію: виявлення домінуючого стилю прив'язаності, визначення рівня співзалежності та оцінка ставлення до романтичних стосунків. Комплексне використання цих інструментів створює

умови для багатогранного аналізу взаємозв'язку між типом прив'язаності, сформованим у дитинстві, та рівнем емоційної близькості у шлюбі.

Одним із ключових інструментів у дослідженні виступив «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ). Ця методика розроблена на основі класичних положень теорії прив'язаності Дж. Боулбі та емпіричних досліджень М. Ейнсворт, а також подальших робіт К. Бартолом'ю та П. Шавера. Вона належить до сучасних психодіагностичних опитувальників, що дозволяють вивчати дорослі стилі прив'язаності, й широко застосовується як у дослідницьких, так і у практичних цілях. Тест представлений у Додатку А.

Структура методики: опитувальник складається з 14 тверджень, які відображають типові емоційні переживання та поведінкові реакції у близьких стосунках. Кожне твердження оцінюється респондентом за чотирибальною шкалою Лайкерта, де:

- 1 – «більшою мірою не погоджуюсь»;
- 2 – «певною мірою не погоджуюсь»;
- 3 – «певною мірою погоджуюсь»;
- 4 – «більшою мірою погоджуюсь».

Такий формат забезпечує простоту виконання та достатню диференціацію відповідей, дозволяючи виявити індивідуальні відмінності навіть у межах одного стилю прив'язаності.

Діагностичні можливості: методика дозволяє визначити один із чотирьох провідних стилів прив'язаності:

- безпечний – характеризується відчуттям комфорту у близьких стосунках, довірою до партнера, готовністю ділитися емоціями;
- уникаючий – проявляється у схильності дистанціюватися, уникати тісного контакту, демонструвати надмірну незалежність;
- амбівалентність – занепокоєння – поєднує високу потребу у підтвердженні значущості та постійну тривогу щодо стабільності стосунків;

– амбівалентність – заглиблення у себе – характеризується прагненням до близькості, але водночас тенденцією до замкненості та емоційного самоізолювання.

Особливістю методики є наявність тверджень, що кодуються у зворотному порядку, що підвищує точність вимірювання та знижує ймовірність формальних відповідей. Результати підраховуються у балах за кожною шкалою, і домінуючим визнається стиль із найбільшим сумарним показником.

У контексті подружніх стосунків результати МАQ є надзвичайно цінними, оскільки вони показують, які саме стратегії емоційної взаємодії притаманні кожному з партнерів. Наприклад, виявлений безпечний стиль вказує на високу ймовірність формування гармонійної емоційної близькості, тоді як тривожний чи уникаючий стилі можуть пояснювати схильність до конфліктів, труднощі у відкритій комунікації та невпевненість у стабільності стосунків. Виявлення дезорганізованих чи амбівалентних тенденцій дає можливість психологу своєчасно діагностувати потенційні ризики та запропонувати корекційну роботу, спрямовану на розвиток довіри, емоційної чутливості й здатності до емпатії.

Приклад інтерпретації: якщо респондент демонструє високі бали за шкалою «Уникнення», це може означати схильність до знецінення емоційної близькості й орієнтацію на автономність. У подружньому житті такий стиль часто призводить до того, що один із партнерів відчуває нестачу уваги та підтримки. Водночас, якщо домінує стиль «Амбівалентність – занепокоєння», то у відносинах може з'являтися надмірний контроль, ревності й постійні сумніви у вірності та щирості партнера. Саме завдяки тесту МАQ ці патерни стають очевидними та піддаються подальшому аналізу у зв'язку з якістю емоційної близькості.

Таким чином, «Тест на визначення якості прив'язаності» (МАQ) є базовим діагностичним інструментом цього дослідження. Він дозволяє

отримати чітку картину індивідуальних відмінностей у стилях прив'язаності та простежити їхній зв'язок із якістю емоційної взаємодії у шлюбі. Застосування цієї методики є обґрунтованим як із наукової, так і з практичної точки зору, адже її результати мають пряме значення для подальшої психологічної інтерпретації, а також для розробки тренінгових і корекційних програм, спрямованих на зміцнення емоційної близькості у подружніх парах.

Другим інструментом, використаним у дослідженні, стала «Шкала Спана – Фішера», що у світовій літературі відома як Span–Fischer Codependency Scale (SFCS). Дана методика була розроблена американськими дослідниками Джорджем Спаном та Джанет Фішер з метою вивчення феномену співзалежності у міжособистісних відносинах. Її особливістю є акцент на виявленні дисфункційних патернів поведінки, які проявляються у прагненні до надмірного контролю, труднощах у встановленні меж та схильності жертвувати власними потребами заради збереження стосунків. Методика представлена у Додатку Б.

Структура методики: опитувальник складається з 16 тверджень, які описують типові переживання, установки та способи взаємодії з іншими людьми. Кожне твердження оцінюється респондентом за шестибальною шкалою (від «абсолютно невірно» до «абсолютно вірно»). Такий широкий діапазон відповіді дозволяє зафіксувати як крайні, так і проміжні варіанти оцінки власних переживань, що підвищує чутливість методики до індивідуальних відмінностей.

Деякі твердження (зокрема, 5 і 7) кодуються у зворотному порядку, що запобігає тенденційності відповідей і сприяє підвищенню валідності результатів. Кінцевий показник отримують шляхом складання всіх індивідуальних оцінок відповідей. Мінімальний результат свідчить про низький рівень співзалежності, тоді як вищі показники відображають її зростання.

Діагностичні можливості: шкала дає змогу виявити рівень

співзалежності у стосунках, що проявляється у таких аспектах:

- труднощі з прийняттям самостійних рішень;
- залежність власної самооцінки від схвалення з боку партнера;
- схильність відкладати власні потреби заради потреб іншого;
- емоційна вразливість і страх втрати стосунків;
- труднощі у встановленні особистих кордонів.

Ці прояви співзалежності мають безпосередній вплив на якість подружніх відносин: вони можуть знижувати рівень емоційної близькості, формувати асиметричні ролі у парі та призводити до хронічної емоційної напруги.

Застосування шкали у дослідженні подружніх пар дозволяє простежити, наскільки партнери схильні до співзалежних форм поведінки, що безпосередньо позначається на якості емоційної близькості. Наприклад, високі показники співзалежності можуть пояснювати часті конфлікти, труднощі у вираженні власних потреб, невміння вибудовувати рівноправні стосунки. Натомість низький рівень співзалежності свідчить про здатність до збереження автономії, відповідальності за власні рішення та формування зрілої емоційної взаємодії.

У практиці сімейного консультування ця методика є важливим індикатором, оскільки допомагає виявити приховані причини незадоволеності шлюбом. Наприклад, якщо один із партнерів демонструє високі показники співзалежності, це може означати, що він/вона постійно підлаштовується під іншого, втрачаючи відчуття власних потреб. Така динаміка знижує автентичність у стосунках і створює відчуття емоційного виснаження.

Тож, «Шкала Спана – Фішера» є надійним і валідним інструментом для діагностики співзалежності у дорослих стосунках. У контексті даного дослідження вона дозволяє простежити, яким чином надмірна залежність від партнера або, навпаки, недостатність особистісної автономії впливає на якість емоційної близькості у подружжі. Завдяки цій методиці отримано можливість

глибше зрозуміти не лише поверхневі труднощі у взаєминах, а й ті приховані механізми, які визначають стабільність або вразливість подружніх зв'язків.

Третім інструментом, використаним у дослідженні, є «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire) — опитувальник, спрямований на діагностику ставлення особистості до близьких, передусім романтичних, стосунків. Методика дозволяє оцінити різні виміри прив'язаності у дорослому віці та визначити, наскільки людина відчувається комфортно у близьких стосунках, чи схильна уникати емоційної близькості, чи, навпаки, занадто занурена у стосунки. Методика представлена у Додатку В (див. Додаток В).

Структура методики: опитувальник містить 30 тверджень, які описують установки, емоційні переживання та поведінкові реакції людини у стосунках із партнером. Відповіді респондентів оцінюються за п'ятибальною шкалою, що варіюється від «зовсім не характеризує мене» до «дуже сильно характеризує мене». Такий формат забезпечує диференційовану оцінку й дозволяє виявити індивідуальні відмінності навіть у межах однієї шкали.

Методика включає кілька субшкал, що відображають різні аспекти ставлення до стосунків:

- «Оцінка стосунків» — відображає позитивне чи негативне ставлення до власного партнерського зв'язку, впевненість у власній цінності як партнера;
- «Депресія у стосунках» — характеризує переживання невпевненості, розчарування та незадоволеності у сфері інтимних взаємин;
- «Зануреність у стосунки» — вказує на ступінь емоційної включеності у стосунки, а також на схильність надмірно фокусуватися на партнері й почуватися залежним від нього.

Деякі пункти опитувальника кодуються у зворотному порядку, що підвищує точність діагностики та зменшує ймовірність стереотипних відповідей. Після підрахунку балів за кожною шкалою визначається загальний профіль ставлення респондента до романтичних стосунків.

Опитувальник RAQ дозволяє дослідити як адаптивні, так і дезадаптивні

тенденції у партнерських взаєминах. Наприклад, високі бали за шкалою «Оцінка стосунків» свідчать про задоволеність взаєминами, довіру та впевненість у власній цінності. Водночас підвищені результати за шкалою «Депресія у стосунках» сигналізують про можливі труднощі: відчуття емоційного виснаження, сумнівів у стабільності стосунків або переживання невпевненості у собі як партнері. Показники за шкалою «Зануреність у стосунки» відображають ступінь емоційної залежності: у помірних межах це вказує на глибоке включення у взаємини, але надмірні значення можуть свідчити про ризик формування співзалежності.

У контексті подружніх взаємин результати RAQ допомагають зрозуміти, як особистість сприймає власні стосунки та яку емоційну вагу надає партнерському зв'язку. Наприклад, якщо у респондента домінують високі показники за шкалою «Депресія у стосунках», це може вказувати на переживання невдоволеності шлюбом і потребу у психологічній підтримці. Підвищені показники за шкалою «Зануреність» вказують на схильність до надмірної емоційної залежності від партнера, що часто супроводжується зниженням рівня автономності та труднощами у підтриманні стійкої емоційної близькості. Натомість високі бали за шкалою «Оцінка стосунків» відображають позитивне сприйняття партнера й значний рівень задоволеності взаєминами.

У практиці сімейного консультування результати цього опитувальника дозволяють спеціалісту виявити приховані проблеми у сприйнятті подружніх взаємин і працювати як з індивідуальними, так і з парними запитами. Зокрема, RAQ допомагає зрозуміти, наскільки суб'єктивна оцінка стосунків корелює з реальним рівнем емоційної близькості у подружжі.

Таким чином, RAQ є ефективним інструментом для вивчення ставлення людини до близьких стосунків, а його результати дають змогу оцінити, які емоційні й когнітивні установки лежать в основі подружньої взаємодії. У поєднанні з іншими методиками цей опитувальник створює

цілісну картину індивідуальних і парних особливостей, що визначають рівень емоційної близькості. Отримані дані є важливими для глибшого розуміння впливу типів прив'язаності на якість подружніх взаємин і водночас мають прикладне значення у сфері психологічного консультування та психотерапії.

Таким чином, описані психодіагностичні методики — «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ), «Шкала Спана – Фішера» та «RAQ» — разом ці методики утворюють цілісну систему для вивчення взаємозв'язку між типом прив'язаності та рівнем емоційної близькості у шлюбі. Кожна методика охоплює окремий аспект досліджуваного явища: MAQ визначає провідний стиль прив'язаності, шкала Спана – Фішера оцінює рівень співзалежності й особистісної автономії у стосунках, а RAQ виявляє суб'єктивне ставлення до романтичних взаємин та рівень задоволеності ними.

Поєднання цих методик забезпечує комплексне дослідження подружніх взаємин — від базових моделей прив'язаності до сучасного досвіду взаємодії та переживання близькості. Такий підхід дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані, роблячи інтерпретацію результатів точнішою та змістовнішою.

На основі зазначених методик буде проведено емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності в дитячому віці на формування емоційної близькості в подружніх парах, у якому візьмуть участь 30 респондентів. Це дасть можливість проаналізувати індивідуальні та групові відмінності у стилях прив'язаності й рівнях емоційної взаємодії, а також окреслити основні закономірності, що визначають якість подружніх стосунків.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз емпіричного дослідження

Проведення емпіричного дослідження передбачає не лише використання психодіагностичного інструментарію, але й подальший ґрунтовний аналіз отриманих результатів. На попередньому етапі було

охарактеризовано методики, за допомогою яких досліджувалися особливості типів прив'язаності, рівень співзалежності та ставлення до романтичних стосунків. Узагальнені результати розподілу респондентів за всіма застосованими методиками подано у зведеній таблиці результатів опитування респондентів за трьома методиками констатувального етапу дослідження (див. Додаток Г). Наступним кроком є узагальнення та статистична обробка результатів, отриманих у вибірці з 30 респондентів.

Метою цього етапу є виявлення закономірностей і взаємозв'язків між типами прив'язаності, сформованими у дитинстві, та якістю емоційної близькості в подружніх парах. Поєднання психологічної інтерпретації та кількісної статистичної обробки дасть змогу отримати об'єктивну та надійну картину впливу дитячого досвіду прив'язаності на сучасні подружні взаємини. Це забезпечить можливість вийти за межі окремих індивідуальних випадків і сформулювати узагальнені висновки, які матимуть як теоретичну, так і практичну значущість.

Результати за методикою «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ)

Дослідження типів прив'язаності за методикою «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ — Measure of Attachment Qualities) дало змогу виокремити домінуючі стилі у вибірці з 30 респондентів. Для детальнішого аналізу індивідуальних профілів прив'язаності було здійснено підрахунок балів за всіма чотирма стилями — безпечним, уникаючим, амбівалентністю-занепокоєнням та амбівалентністю-заглибленням у себе — відповідно до ключа методики. Для кожного респондента окремо визначено сумарний бал у кожній шкалі, після чого встановлено домінуючий стиль прив'язаності відповідно до найвищого показника. Детальні індивідуальні результати всіх 30 респондентів наведено в додатку Д, що дає змогу проаналізувати різноманіття профілів прив'язаності та окреслити загальні тенденції вибірки (див. Додаток

Д).

Аналіз індивідуальних профілів прив'язаності, представлений у додатку Д, засвідчив виразну відмінність у розподілі домінуючих стилів серед 30 респондентів. Узагальнення отриманих балів показує, що більшість учасників продемонстрували безпечний стиль прив'язаності, що свідчить про сформовану здатність до емоційної взаємодії, довіри та стабільності у міжособистісних стосунках. Друга за поширеністю група — респонденти з унікаючим стилем, для яких характерні тенденції до емоційної дистанційності, стриманості у вираженні почуттів та підвищеної орієнтації на автономність. Водночас у всіх досліджуваних не виявлено амбівалентних стилів прив'язаності як провідних, що свідчить про відсутність у вибірці виражених патернів тривожного реагування або внутрішньої конфліктності у близьких стосунках.

Зведена структура результатів, наведена у таблиці 2.2, узагальнює ці тенденції на рівні вибірки та дозволяє чітко побачити домінування двох основних стилів — безпечного та унікаючого (див. табл. 2.2). Такий розподіл свідчить не лише про специфіку раннього емоційного досвіду респондентів, а й про можливі особливості їхньої теперішньої подружньої взаємодії, що стане підґрунтям для подальшого психологічного й статистичного аналізу.

Таблиця 2.2

**Розподіл респондентів за стилями прив'язаності (домінуючий стиль)
«Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ) (n = 30)**

Стиль прив'язаності	Кількість респондентів	% від вибірки
Безпечний	18	60 %
Унікаючий	12	40 %
Амбівалентність — занепокоєння	0	0 %
Амбівалентність — заглиблення у себе	0	0 %

Як видно з таблиці, 60 % респондентів (18 осіб) продемонстрували безпечний стиль прив'язаності. Це свідчить про наявність у більшості досліджуваних позитивного досвіду емоційної підтримки у дитинстві, що заклало основу для формування довіри до партнера та здатності до емоційної близькості у шлюбі. Особи з безпечним стилем, як правило, характеризуються відкритістю до взаємодії, умінням приймати і надавати підтримку, здатністю конструктивно вирішувати конфлікти, що є вагомими чинниками стабільності подружніх відносин.

Водночас 40 % респондентів (12 осіб) мали показники, які відповідають унікаючому стилю. Такий результат вказує на певну поширеність у вибірці тенденцій до емоційного дистанціювання, труднощів у вираженні почуттів та схильності до збереження високого рівня автономності у взаєминах. У практиці подружніх стосунків це може проявлятися у знеціненні емоційної близькості, небажанні обговорювати проблеми у парі, а також у прагненні уникати надмірної залежності від партнера.

Для наочного представлення отриманих результатів було побудовано діаграму, що відображає співвідношення між виявленими стилями прив'язаності у вибірці (див. рис. 2.1). Графічне подання даних дозволяє чіткіше простежити домінування безпечного стилю та значну частку осіб з унікаючою моделлю, а також підтверджує повну відсутність амбівалентних варіантів прив'язаності серед респондентів. Такий формат візуалізації покращує розуміння структури вибірки та полегшує подальший порівняльний аналіз результатів.

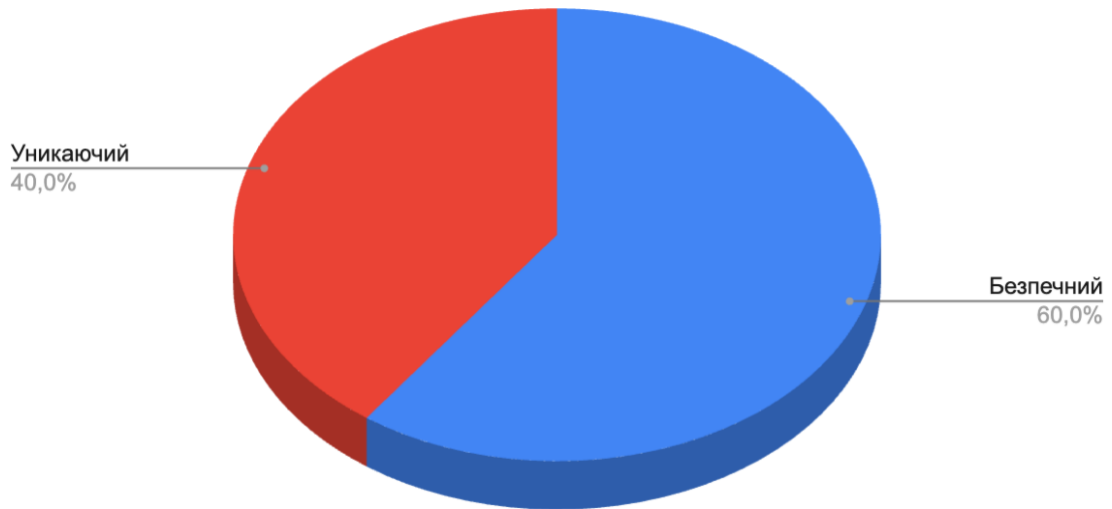


Рис. 2.1. Розподіл домінуючих стилів прив'язаності за методикою «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ) (n = 30)

Особливо показовим є те, що жоден з опитаних не продемонстрував амбівалентних форм прив'язаності — як у варіанті «занепокоєння», так і у варіанті «заглиблення у себе». Це може інтерпретуватися кількома способами. По-перше, відсутність амбівалентних стилів може свідчити про специфіку вибірки, де переважають особи з більш зрілими формами емоційного реагування. По-друге, цей результат може бути наслідком особливостей соціального контексту та виховання: респонденти отримували або достатній рівень емоційної підтримки (що сприяло формуванню безпечної прив'язаності), або ж навпаки — систематично зіштовхувалися з емоційною дистанційованістю, що зумовило розвиток унікаючих стратегій.

Таким чином, результати за методикою MAQ свідчать про домінування безпечного стилю прив'язаності у більшості опитаних, що є позитивним прогностичним чинником для якості подружніх взаємин. Водночас значна частка унікаючих форм вказує на те, що у деяких пар можуть виникати труднощі у встановленні глибокого емоційного контакту, що потребує додаткового аналізу у поєднанні з даними інших методик.

Результати за методикою «Шкала Спана – Фішера» (Span–Fischer Codependency Scale)

Другим етапом дослідження було застосування шкали Спана – Фішера, яка дозволяє оцінити рівень співзалежності у міжособистісних взаєминах. Цей показник є особливо важливим у контексті подружніх відносин, оскільки надмірна залежність від партнера чи, навпаки, втрата особистісної автономії безпосередньо впливають на якість емоційної близькості. Отримані результати розподілилися наступним чином (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівні співзалежності за методикою Спана – Фішера (n = 30)

Рівень співзалежності	Кількість респондентів	% від вибірки
Низький	9	30 %
Середній	14	46,7 %
Високий	7	23,3 %

Як видно з результатів у таблиці, найбільшою групою виявилися респонденти із середнім рівнем співзалежності — 14 осіб (46,7 %). Це вказує на те, що для значної частини респондентів характерні певні труднощі у підтриманні особистісної автономії в подружніх взаєминах. Особи з таким профілем можуть відчувати певні коливання між потребою у близькості та прагненням до незалежності, що ускладнює досягнення гармонійної взаємодії з партнером.

Низький рівень співзалежності було зафіксовано у 9 респондентів (30 %). Це вказує на їхню здатність зберігати власні межі, приймати самостійні рішення і водночас будувати емоційно теплі та довірливі стосунки. Для таких учасників характерним є більш зрілий стиль партнерської взаємодії, що сприяє формуванню стабільної емоційної близькості у шлюбі.

Водночас 7 респондентів (23,3 %) продемонстрували високий рівень

співзалежності, що є показником ризику у сфері подружніх відносин. Особи з такими результатами часто схильні підпорядковувати власні потреби партнерові, відчують труднощі з відстоюванням особистих кордонів та мають тенденцію до емоційного виснаження через надмірне занурення у стосунки. У подружньому житті це може проявлятися у вигляді ревнощів, підвищеної тривожності або залежності від оцінки з боку іншого.

Для наочного представлення отриманих результатів було побудовано діаграму, що відображає розподіл респондентів за рівнями співзалежності відповідно до шкали Спана–Фішера (див. рис. 2.2). Візуалізація даних дозволяє чітко простежити домінування помірному рівня співзалежності у вибірці, а також виокремити групу респондентів із високими показниками, які становлять потенційну зону ризику для подружніх взаємин.

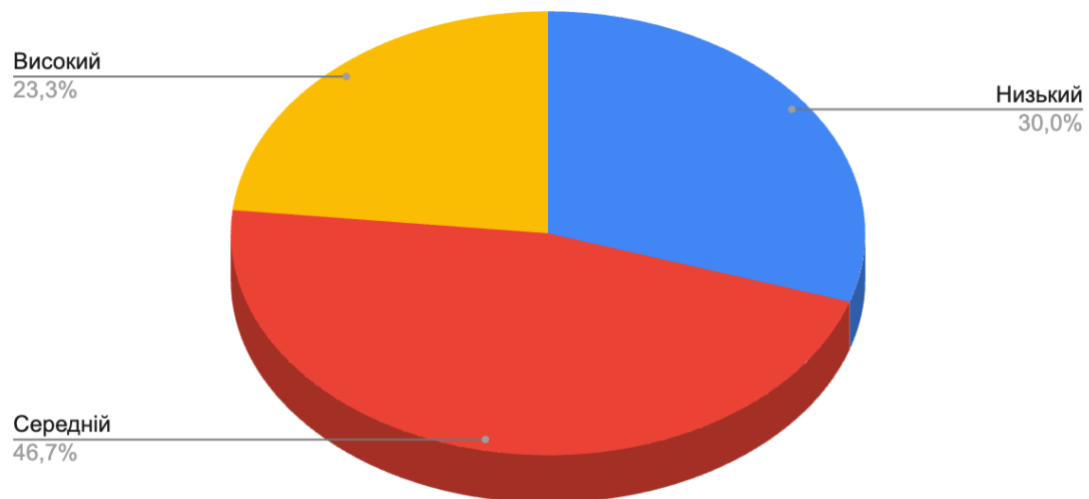


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнями співзалежності за шкалою Спана–Фішера (n = 30)

Разом результати свідчать, що у вибірці немає надмірно низької чи патологічно високої співзалежності, проте помітною є тенденція до помірному рівня залежності від партнера, що відображає певну вразливість емоційної близькості. З одного боку, середній рівень співзалежності не завжди є негативним показником, адже він може поєднуватися із взаємною турботою та підтримкою. З іншого боку, за відсутності навичок конструктивної комунікації він створює ризик виникнення конфліктів, коли партнери по-

різному бачать баланс між близькістю та автономією.

Таким чином, результати за шкалою Спана – Фішера свідчать, що для більшості подружніх пар характерні помірні прояви співзалежності, які можуть як зміцнювати емоційний зв'язок, так і ставати підґрунтям для напруженості. Водночас наявність високих показників у майже чверті вибірки вказує на потребу у подальшому аналізі — зокрема, у зіставленні цих результатів зі стилями прив'язаності та оцінкою емоційної близькості за іншими методиками.

Результати за методикою «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire)

Третім етапом дослідження було застосування методики RAQ, яка дозволяє оцінити ставлення особистості до романтичних стосунків, рівень задоволеності ними та індивідуальні особливості прив'язаності у дорослому віці. Методика охоплює кілька вимірів: позитивне чи негативне ставлення до стосунків, схильність до емоційного занурення та тенденції до переживання невдоволеності й депресивних станів у партнерських взаєминах.

Узагальнені результати розподілу респондентів свідчать про різний рівень задоволеності стосунками, наявність певних проявів депресивності та зануреності у взаємини, що відображає неоднорідність вибірки (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями трьох шкал методики RAQ (n = 30)

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Оцінка стосунків	6 (20 %)	4 (13,3 %)	20 (66,7 %)
Депресія у стосунках	18 (60 %)	8 (26,7 %)	4 (13,3 %)
Зануреність у стосунки	12 (40 %)	12 (40 %)	6 (20 %)

Результати, подані у таблиці 2.4, свідчать, що переважна більшість

респондентів, а саме 20 осіб (66,7 %) мають високі показники за шкалою «Оцінка стосунків», що вказує на позитивне сприйняття власних подружніх взаємин, відчуття довіри, емоційної стабільності та задоволеності партнерством. Такі учасники демонструють здатність до конструктивної взаємодії, відкритості у спілкуванні, емоційного тепла й підтримки. Їхня позиція у шлюбі характеризується гармонійним поєднанням любові, прийняття та поваги до партнера. Цей тип емоційного реагування узгоджується з безпечним стилем прив'язаності, що є підґрунтям для зрілої, довірливої та стабільної емоційної близькості у шлюбі.

Водночас 4 особи 13,3 % опитаних отримали високі показники за шкалою «Депресія у стосунках», що свідчить про наявність емоційного напруження, невдоволення чи внутрішніх суперечностей у взаєминах. Для цих учасників характерна більша емоційна вразливість, схильність до переживання тривоги, зниження відчуття взаємної підтримки. Це може бути пов'язано з досвідом унікаючої або тривожної прив'язаності, яка ускладнює побудову стійкого почуття емоційної безпеки.

Помітна також група респондентів з 6 осіб (20 %), які мають високі результати за шкалою «Зануреність у стосунки». Їх можна охарактеризувати як партнерів із підвищеною емоційною включеністю та схильністю до співзалежних моделей поведінки. Для них стосунки посідають центральне місце в житті, що може як зміцнювати відчуття єдності, так і створювати ризик втрати власних меж чи автономності. Такі партнери схильні надмірно турбуватися про почуття іншого, що, з одного боку, свідчить про високу емпатійність, а з іншого — про потенційну емоційну нестійкість у разі конфліктів або відчуття дистанції.

Разом із тим більшість учасників мають низькі або середні показники за шкалами «Депресія у стосунках» 18 і 8 осіб (60 % і 26,7 % відповідно) та «Зануреність у стосунки» 12 і 12 осіб (40 % і 40 % відповідно). Це свідчить про збалансований рівень емоційної включеності та здорове співвідношення

між близькістю й автономністю. Для таких пар характерна емоційна зрілість, уміння ділитися почуттями, проявляти підтримку й водночас зберігати власну індивідуальність. Їхні взаємини базуються на взаємній повазі, стабільності та довірі, що відображає зрілий тип емоційної взаємодії.

Для чіткого відображення особливостей емоційного функціонування респондентів отримані дані було узагальнено у вигляді діаграми, яка демонструє розподіл показників за трьома шкалами методики RAQ: «Оцінка стосунків», «Депресія у стосунках» та «Зануреність у стосунки» (див. рис. 2.3).

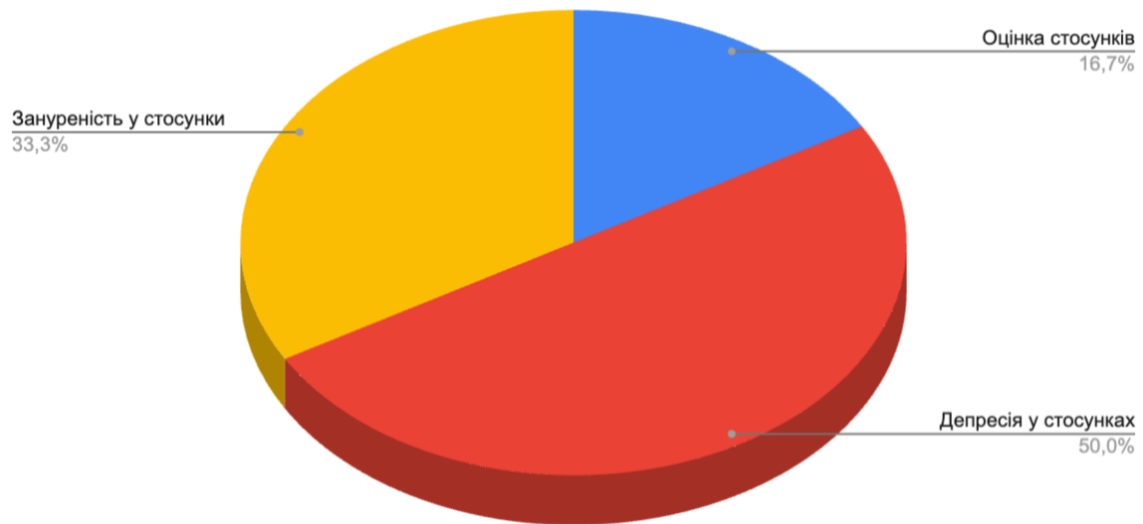


Рис. 2.3. Розподіл показників респондентів за трьома шкалами методики RAQ: «Оцінка стосунків», «Депресія у стосунках» та «Зануреність у стосунки» (n = 30)

Таким чином, аналіз результатів за методикою RAQ підтвердив, що більшість подружніх пар відчувають емоційну задоволеність своїми стосунками та не мають виражених проблемних тенденцій. Водночас для невеликої частини респондентів притаманні емоційна напруга або підвищена зануреність, що свідчить про різні способи переживання близькості й неоднорідність вибірки загалом. Ці відмінності можна пов'язати з варіаціями типів прив'язаності, сформованих у дитинстві, які впливають на рівень

довіри, відкритості та здатність до саморегуляції у подружніх взаєминах.

Отже, результати RAQ відображають переважно гармонійну модель емоційної взаємодії, засновану на позитивному ставленні до партнера, взаєморозумінні й задоволеності шлюбом. Для окремої частини респондентів, які демонструють ознаки емоційної залежності або депресивних переживань, характерним є зниження стабільності емоційної близькості. Це потребує глибшого розуміння індивідуальних відмінностей і врахування типу прив'язаності під час аналізу динаміки подружніх взаємин.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Аналіз емпіричних даних дав змогу виявити комплексний взаємозв'язок між стилем прив'язаності, рівнем співзалежності та ставленням до стосунків як чинниками розвитку емоційної близькості подружніх пар. Використання трьох взаємодоповнюючих методик — «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ), «Шкала Спана – Фішера» та «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire) — дало змогу отримати не лише кількісні, а також якісні дані, які відображають внутрішню логіку функціонування емоційної взаємодії між партнерами.

Методика MAQ дала можливість визначити провідний стиль прив'язаності, що впливає на поведінку у близьких стосунках. Результати показали, що більшість респондентів 15 респондентів (60%) мають безпечний тип прив'язаності, який сприяє довірі, емоційній стабільності та здатності до щирого вираження почуттів. Це свідчить про високий рівень особистісної зрілості та позитивний досвід міжособистісної взаємодії.

Водночас 12 респондентів (40 %) учасників продемонстрували унікаючий стиль, що відображає схильність до емоційного дистанціювання, контролю над почуттями та труднощів у досягненні глибокої емоційної близькості. Відсутність амбівалентних типів прив'язаності свідчить про те, що у вибірці домінують більш стабільні моделі емоційного реагування, хоча унікаючі тенденції можуть створювати бар'єри для спонтанності та відкритості у шлюбних стосунках.

Шкала Спана – Фішера дала змогу дослідити рівень співзалежності як чинник, що визначає ступінь автономності у партнерських стосунках. Аналіз показав, що найбільша частка респондентів, а саме 14 осіб (46,7 %) має середній рівень співзалежності, що відображає здоровий баланс між емоційною близькістю та незалежністю. 9 респондентів (30 %) продемонстрували низький рівень співзалежності, що свідчить про високий

рівень самостійності, вміння брати відповідальність за власні рішення та підтримувати конструктивну дистанцію в подружньому житті. Водночас 7 учасників (23,3 %) мали високі показники співзалежності, що може проявлятися у схильності до надмірної турботи про партнера, емоційного злиття або труднощів у встановленні власних меж. Такий розподіл свідчить про різний ступінь емоційної зрілості у стосунках і підкреслює роль індивідуальних особливостей у формуванні стабільного емоційного зв'язку.

Методика RAQ (Relationship Assessment Questionnaire) надала змогу виявити ставлення до партнерських стосунків та суб'єктивне відчуття емоційного благополуччя у шлюбі. Отримані дані показали, що більшість респондентів, а саме 20 респондентів (66,7 %) мають високі показники за шкалою «Оцінка стосунків», що свідчить про задоволення партнерством, емоційну стабільність і взаємну довіру. Водночас 4 опитаних (13,3 %) показали високі результати за шкалою «Депресія у стосунках», що може вказувати на відчуття емоційного виснаження, зниження гармонії або труднощі у спілкуванні. Ще 6 респондентів (20 %) продемонстрували високі показники за шкалою «Зануреність у стосунки», що характеризує підвищену емоційну включеність і можливу залежність від партнера. Разом із тим переважна частина вибірки мала низькі або середні результати за цими шкалами, що свідчить про загалом збалансовану систему емоційних відносин і зрілу форму взаємодії у шлюбі.

Порівняльний аналіз трьох методик показав, що отримані результати взаємопов'язані: респонденти з безпечним типом прив'язаності частіше демонструють помірний рівень співзалежності та високі показники задоволеності стосунками. Натомість для осіб з унікаючими тенденціями характерна нижча емоційна включеність і вищі показники емоційної дистанції. Це підтверджує теоретичні положення про вплив ранніх моделей прив'язаності на характер емоційної взаємодії в подружжі.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що в досліджуваній

вибірці домінує безпечна модель емоційної взаємодії, яка поєднує довіру, відкритість і взаємну підтримку партнерів. Проте існує певна частка осіб із унікаючими стратегіями поведінки та підвищеною співзалежністю, що створює потенційні ризики для формування стабільної емоційної близькості. Такий розподіл відображає природну різноманітність подружніх стосунків і демонструє, що навіть за загальною позитивною емоційною динамікою окремі партнери можуть потребувати більшої психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Отже, другий розділ засвідчив, що тип прив'язаності, рівень співзалежності та ставлення до стосунків виступають ключовими психологічними предикторами формування емоційної близькості у подружніх парах. Отримані дані поглиблюють розуміння механізмів подружньої взаємодії, зокрема того, як ранній досвід прихильності визначає особливості довіри, відкритості та здатності до підтримки у зрілому віці.

Виявлено, що безпечний стиль прив'язаності, помірний рівень співзалежності та позитивна оцінка стосунків формують основу для гармонійної емоційної взаємодії, тоді як унікаючі стратегії або надмірна емоційна зануреність можуть обмежувати глибину близькості та знижувати задоволеність шлюбом.

Отримані дані поглиблюють розуміння механізмів подружньої взаємодії та створюють емпіричне підґрунтя для розробки психологічних програм, спрямованих на зміцнення емоційної близькості, підвищення емоційної грамотності партнерів і профілактику деструктивних моделей поведінки у шлюбі.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ПІД ВПЛИВОМ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

3.1. Методологічні засади розробки соціально-психологічного тренінгу

Проблематика навчання дорослих у сучасній психологічній і педагогічній науці розглядається крізь призму андрагогічного підходу, що акцентує увагу на унікальності дорослого як суб'єкта освітнього процесу. На відміну від дитини, доросла людина вступає в навчальну взаємодію з уже сформованим світоглядом, професійним досвідом, власною системою цінностей і переконань. Як зазначає О. Пашко [15], ефективне навчання дорослих можливе лише за умови визнання їхнього досвіду як рівноцінного навчального ресурсу. У цьому контексті тренінгова робота постає не як передавання знань, а як спільний процес пошуку, осмислення й інтеграції нового досвіду через активну взаємодію між учасниками.

Ключовим принципом андрагогіки є суб'єктність: дорослий виступає не об'єктом навчального впливу, а повноправним учасником освітнього процесу [43; 48]. Це означає, що тренінгові методи повинні спиратися на партнерську взаємодію, діалогічність, рівність позицій між тренером і групою. Учасники тренінгу не лише засвоюють нову інформацію, але й співстворять її, співвідносячи з власним життєвим досвідом.

Важливою характеристикою навчання дорослих є мотиваційна специфіка. Як підкреслює О. Пашко [15], дорослі навчаються переважно тоді, коли відчують практичну користь і особистісну значущість навчального процесу. Їх мотивує прагнення до самореалізації, покращення міжособистісних стосунків, подолання труднощів у професійній або сімейній сфері. Саме тому тренінгові форми навчання мають перевагу над

традиційними лекційними, оскільки забезпечують активну участь, емоційне залучення й безпосереднє застосування здобутих знань у життєвих ситуаціях.

Особливу роль у навчанні дорослих відіграє психологічна безпека освітнього простору. На думку Л. Карамушки [8], та В. Москаль [13], ефективне навчання дорослих можливе лише в атмосфері довіри, прийняття та поваги до індивідуальних відмінностей. У тренінгових групах створення такого середовища забезпечується за рахунок чітких правил взаємодії: добровільності участі, конфіденційності, безоцінного ставлення до висловлювань інших, толерантності до різних точок зору.

Тренінг для дорослих має спиратися також на рефлексивний компонент — тобто на усвідомлення власних дій, почуттів і реакцій. За спостереженнями М. Новікової [14] та С. Брукфілд [22], рефлексія є центральним механізмом розвитку особистісної зрілості: саме через осмислення власного досвіду доросла людина набуває нових форм поведінки й змінює усталені установки. Тому у тренінговому процесі важливо включати вправи, спрямовані на самоспостереження, аналіз власних емоцій та взаємодій у групі.

Важливим чинником ефективності навчання дорослих є групова динаміка. На думку Б. Такмена [60] та Я. Бреуса [3], кожна навчальна група проходить кілька стадій розвитку — від формування до стадії продуктивної взаємодії. Усвідомлення цих етапів дозволяє тренеру гнучко керувати процесом, підтримувати баланс між структурованістю і спонтанністю, сприяти зростанню взаємної довіри.

Отже, тренінгове навчання дорослих ґрунтується на принципах активності, рефлексивності, практичної спрямованості та психологічної безпеки. У процесі занять учасники не лише здобувають знання, а й розвивають соціально-психологічні навички, переосмислюють власний досвід і вчаться будувати взаємини на основі довіри та партнерства. Така форма роботи є дієвим засобом розвитку емоційної культури дорослої особистості й сприяє формуванню емоційної близькості у подружжі.

У цьому контексті важливою стає роль соціально-психологічного тренінгу (СПТ), який дозволяє учасникам розвивати навички взаємодії, поглиблювати емпатію та формувати здатність до встановлення емоційного контакту в міжособистісних стосунках. Як зазначає Н. Калюжна [7], тренінг виступає не просто методом передачі знань, а способом психологічної трансформації, у процесі якої учасник не лише засвоює нову інформацію, але й набуває особистісного досвіду, усвідомлює власні емоційні реакції та поведінкові патерни.

Метою соціально-психологічного тренінгу є розвиток соціальної компетентності особистості — уміння ефективно спілкуватися, розуміти інших і будувати конструктивні стосунки. Згідно з підходом К. Роджерса [55], розвиток емпатії, відкритості та прийняття іншої людини є базовими умовами ефективної міжособистісної взаємодії. У тренінговій групі створюються умови для самовираження, рефлексії та досвіду безпечного спілкування, що сприяє формуванню довіри — ключової складової емоційної близькості у шлюбі.

Соціально-психологічний тренінг має низку особливостей, які роблять його ефективним саме у роботі з дорослими. Передусім це активна участь кожного учасника у процесі навчання — не через пасивне сприйняття інформації, а через особистісну залученість у спільну діяльність. Як підкреслюють В. Семиченко [16] та Дж. Герон [38], активні методи тренінгу стимулюють когнітивну, емоційну й поведінкову сфери особистості одночасно, забезпечуючи глибше й триваліше засвоєння матеріалу.

Одним із центральних принципів СПТ є зворотний зв'язок, що дозволяє учасникам усвідомлювати, як їх сприймають інші, і коригувати власну поведінку. За спостереженнями Д. Колб [44], саме через цикл досвіду, рефлексії та осмислення відбувається реальне навчання. У подружньому контексті цей механізм є особливо важливим: отримуючи чесний, але доброзичливий зворотний зв'язок, партнери можуть переосмислити власні

способи реагування, навчитися помічати емоційні потреби одне одного та змінювати патерни взаємодії.

Ще однією визначальною характеристикою тренінгу є групова динаміка, яка створює природне середовище для розвитку соціальних і комунікативних навичок. Учасники вчаться взаємодіяти в умовах різноманітності, приймати інші точки зору, розвивати толерантність і довіру. О. Пашко [15] зазначає, що саме груповий формат стимулює дорослу людину до рефлексії, дозволяє побачити власні емоційні реакції у відображенні інших, що суттєво підсилює особистісний розвиток.

Соціально-психологічний тренінг також виконує корекційно-розвивальну функцію, адже створює умови для безпечного експериментування з новими моделями поведінки. Згідно з концепцією І. Ялом та М. Лесц [64], груповий процес може мати терапевтичний ефект завдяки досвіду прийняття, спільності й підтримки. Це особливо актуально для подружніх пар, де тренінг стає простором для переосмислення взаємин, розвитку емоційної чутливості, емпатії та відновлення емоційного контакту.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг у контексті подружньої взаємодії можна розглядати як цілісну систему психолого-педагогічного впливу, яка поєднує навчальний, розвивальний і терапевтичний потенціали. Він сприяє усвідомленню власних емоційних процесів, формує навички ефективного спілкування, відкритості та прийняття, а також створює умови для формування глибшої емоційної близькості між партнерами.

Формування та організація тренінгової групи є одним із найважливіших етапів підготовки соціально-психологічного тренінгу, оскільки саме від складу групи, її динаміки та атмосфери залежить ефективність усього процесу. На думку Л. Карамушки [8], група виступає не лише середовищем навчання, а й інструментом розвитку, адже кожен учасник отримує зворотний зв'язок не тільки від тренера, але й від інших членів групи, що посилює процес самопізнання й емоційного зростання.

Підбір учасників тренінгової групи має здійснюватися з урахуванням цілей програми, психологічної сумісності учасників та принципу добровільності участі. Для ефективної роботи оптимальною вважається група з 8–15 осіб, оскільки така кількість дозволяє забезпечити індивідуальну увагу кожному, але водночас створює достатнє різноманіття досвіду для групової динаміки. У разі роботи з подружжями доцільно формувати змішані групи, які можуть включати як пари, так і окремих учасників, — це дає змогу спостерігати різні моделі емоційної взаємодії та стимулює рефлексію власного досвіду.

Процес формування групи передбачає кілька послідовних етапів: ознайомлення з метою тренінгу, обговорення очікувань, визначення правил взаємодії (конфіденційність, повага, активність, безоцінність) та створення емоційно безпечної атмосфери. Почуття психологічного комфорту є базовою умовою ефективного навчання дорослих, адже саме воно забезпечує готовність учасників до саморозкриття, прийняття зворотного зв'язку й рефлексії власних емоційних проявів.

Не менш важливою є роль тренера (фасилітатора), який виступає координатором процесу, підтримує структуру занять і водночас зберігає гнучкість, необхідну для реагування на потреби групи. За визначенням К. Роджерса [55], ефективний фасилітатор створює атмосферу прийняття, автентичності й емпатії, стимулюючи учасників до відкритого обміну думками й переживаннями. У тренінгу для подружніх пар тренер виконує не роль судді чи наставника, а провідника емоційного досвіду, який допомагає партнерам відновити взаємну довіру, навчитися говорити про власні почуття й розуміти емоційні реакції іншого.

Груповий процес у тренінгу розвивається поступово. Як зазначає Б. Такмен [60], будь-яка група проходить кілька стадій — формування, штормінг (зіткнення), нормування та продуктивність. На початковому етапі ведучий приділяє особливу увагу створенню позитивного емоційного клімату,

підтримці нових учасників, розвитку довіри. Під час «штормінгу» важливо допомогти групі конструктивно пережити можливі конфлікти, навчитися відкрито висловлювати емоції без агресії. На стадії «нормування» встановлюються стабільні взаємини, формується згуртованість, а під час «продуктивності» група здатна до глибокого емоційного занурення, рефлексії та взаємної підтримки.

В процесі роботи групи особливе значення має групова згуртованість, яка, за І. Ялом та М. Лесц [64], є аналогом терапевтичного альянсу у психологічному консультуванні. Згуртована група створює простір прийняття, у якому учасники можуть експериментувати з новими формами поведінки, відкрито говорити про власні переживання та отримувати позитивний досвід емоційної взаємодії. Саме в таких умовах формується емоційна близькість як результат спільного проживання досвіду — через співпереживання, підтримку й спільне осмислення змін.

Отже, успішне проведення соціально-психологічного тренінгу з дорослими передбачає поетапне формування групи, дотримання принципів добровільності, конфіденційності та взаємної поваги, а також створення умов для безпечного емоційного обміну. Ефективна робота тренера, згуртованість групи та сприятливий психологічний клімат забезпечують не лише засвоєння нових навичок, а й глибоку особистісну трансформацію учасників, що сприяє формуванню емоційної близькості, емпатійності та гармонійних подружніх стосунків.

Підсумовуючи, можна зазначити, що навчання дорослих у форматі соціально-психологічного тренінгу ґрунтується на принципах активності, рефлексивності, партнерської взаємодії та особистісної залученості. Такі умови створюють оптимальний простір для самопізнання, розвитку емоційної чутливості та вдосконалення навичок спілкування. Учасники СПТ не тільки отримують нові знання, але й переживають досвід безпечної взаємодії, який сприяє формуванню довіри, емпатії та здатності до відкритого емоційного

контакту. Саме ці якості лежать в основі гармонійної подружньої взаємодії, де емоційна близькість є результатом усвідомлення власних почуттів і прийняття емоційного світу партнера.

Отже, методологічні засади соціально-психологічного тренінгу визначають його як ефективний інструмент розвитку емоційної культури дорослої особистості. СПТ поєднує навчальні, розвивальні та терапевтичні компоненти, дозволяючи учасникам усвідомити власні емоційні реакції, відновити контакт із внутрішніми переживаннями та навчитися будувати конструктивну комунікацію у стосунках.

Особливість СПТ полягає у створенні простору взаємної довіри й прийняття, де кожен учасник має змогу переосмислити власний досвід, відчувати підтримку групи й набутти впевненості у власних можливостях налагодження емоційного зв'язку. Таким чином, соціально-психологічний тренінг виступає не лише засобом корекції чи навчання, а й потужним механізмом особистісного зростання, який сприяє розвитку емоційної зрілості, здатності до взаєморозуміння та гармонійної взаємодії з іншими людьми.

3.2. Програма СПТ тренінгу формування емоційної близькості в подружніх парах під впливом прив'язаності в дитячому віці

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу спрямована на розвиток і поглиблення емоційної близькості у подружніх парах через усвідомлення власних емоційних потреб, моделей прив'язаності та вдосконалення навичок партнерської комунікації. Її теоретичну основу становлять положення теорії прив'язаності Дж. Боулбі [19], ідеї гуманістичної психології К. Роджерса [55], принципи андрагогічного підходу до навчання дорослих [43; 15.] та соціально-психологічної концепції групової взаємодії [64].

Актуальність програми зумовлена необхідністю підвищення

психологічної культури взаємин подружжя та попередження емоційного відчуження, яке нерідко формується внаслідок неусвідомлених дитячих моделей прив'язаності. В умовах сучасного суспільства, де стосунки часто піддаються стресу, динамічним змінам і комунікативним викривленням, розвиток емоційної близькості набуває не лише особистісного, а й соціального значення.

Програма соціально-психологічного тренінгу ґрунтується на положенні, що емоційна близькість є процесом, який може цілеспрямовано розвиватися через усвідомлення власних емоцій, практичний досвід взаємодії та рефлексію. Зміна поведінкових патернів у подружніх стосунках відбувається завдяки моделюванню типових емоційних ситуацій, їхньому безпечному опрацюванню у групі та отриманню конструктивного зворотного зв'язку від партнера і тренера.

Тренінгові вправи створюють умови для спостереження за власними реакціями, розвитку здатності розпізнавати потреби іншого та формування навичок емоційної підтримки. Такий підхід дозволяє подружнім парам поступово змінювати способи спілкування, підвищувати рівень взаємної довіри та емоційної відкритості.

Мета програми: формування в учасників навичок емоційної відкритості, довіри та взаємного прийняття у подружніх стосунках шляхом усвідомлення індивідуальних особливостей прив'язаності, розвитку емпатії та конструктивної комунікації.

Завдання програми:

Когнітивний рівень:

- поглибити знання учасників про природу емоційної близькості, типи прив'язаності та їхній вплив на подружні стосунки;
- сформувати розуміння зв'язку між дитячими моделями прихильності та поведінкою у зрілих стосунках.

Емоційно-рефлексивний рівень:

- сприяти усвідомленню власних емоцій, потреб і страхів у стосунках;
- розвинути здатність до емпатії, прийняття та підтримки партнера;
- формувати навички емоційної регуляції у конфліктних ситуаціях.

Поведенковий рівень:

- удосконалити навички активного слухання, відвертого висловлювання почуттів і конструктивного обговорення проблем;
- зміцнити партнерську взаємодію через практику діалогів, рольових вправ і спільне рефлексивне обговорення;
- підвищити рівень задоволеності подружнім спілкуванням і взаємною підтримкою.

Цільова аудиторія: програма розрахована на подружні пари віком від 25 до 45 років, які перебувають у шлюбі щонайменше один рік, прагнуть поглибити емоційний контакт і покращити якість взаєморозуміння. Участь у тренінгу є добровільною; рекомендується попереднє усвідомлення готовності до саморефлексії та особистісного розвитку.

Тривалість і формат роботи:

- заняття проводяться у форматі групового тренінгу (8–12 учасників).
- загальна тривалість програми — 8 занять по 2-2,5 години (загалом від 16 до 20 годин).
- форма роботи — інтерактивна: поєднання групових дискусій, парних вправ, рольових ігор, елементів психогімнастики та рефлексивних обговорень.

Принципи проведення тренінгу:

- добровільність — участь без примусу, із правом відмовитися від виконання будь-якої вправи.
- конфіденційність — усі висловлювання та особисті історії залишаються в межах групи.

- безоцінність — заборона критики, оцінних суджень або порівнянь.
- активність і партнерство — рівна участь усіх членів групи, спільна відповідальність за результат.
- психологічна безпека — створення атмосфери довіри, підтримки та прийняття.
- рефлексивність — усвідомлення власних емоцій, думок і дій як основа змін.

Очікувані результати: у результаті участі в тренінгу очікується, що подружні пари:

- підвищать рівень усвідомлення власних емоційних потреб і механізмів прив'язаності;
- навчатися відкрито виражати почуття та емпатійно сприймати партнера;
- розвинути навички активного слухання, прийняття та підтримки;
- знизять рівень емоційної напруги у спілкуванні;
- посилять відчуття взаємної довіри, стабільності та психологічної близькості у шлюбі.

Структура програми соціально-психологічного тренінгу

Структура розробленої програми соціально-психологічного тренінгу (СПТ) відображає послідовність поступового розвитку емоційної компетентності, довіри та здатності до емоційної відкритості у подружніх парах. Вона побудована за принципом переходу від усвідомлення та діагностики власних моделей взаємодії до розвитку навичок емпатії, партнерства та рефлексії.

Програма складається з чотирьох етапів, кожен із яких має свої психологічні завдання, методичні акценти та очікувані результати. Така структура забезпечує цілісний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

1. Вступний етап — створення безпечного середовища та формування групової довіри

Мета етапу: створення атмосфери прийняття, відкритості та емоційного комфорту, необхідних для подальшої ефективної роботи групи.

Завдання етапу:

- ознайомлення учасників між собою та з ведучим;
- формування правил групової взаємодії (добровільність, конфіденційність, повага);
- актуалізація очікувань від участі у тренінгу;
- початкове підвищення рівня емоційної включеності й довіри.

На цьому етапі використовуються вправи на знайомство, встановлення контакту, розвиток почуття безпеки та позитивної групової динаміки. Ведучий створює умови, за яких кожен учасник може відчувати себе прийнятим і цінним, що є базою для формування емоційної відкритості в подальших сесіях.

2. Діагностично-рефлексивний етап — усвідомлення власних моделей прив'язаності та способів емоційного реагування

Мета етапу: підвищення самопізнання учасників, усвідомлення індивідуальних особливостей прив'язаності, емоційних реакцій і взаємодії у стосунках.

Завдання етапу:

- дослідження власних емоційних потреб і бар'єрів у близькості;
- усвідомлення типу прив'язаності та його впливу на подружні взаємини;
- розвиток навичок емоційної рефлексії (розпізнавання власних почуттів і почуттів партнера).

На цьому етапі використовуються інтерактивні вправи, дискусії та самоаналіз, що дозволяють учасникам виявити зв'язок між власним дитячим досвідом і теперішніми реакціями у шлюбі. Група поступово переходить від раціонального обговорення до глибшого емоційного усвідомлення.

3. Розвивальний етап — формування навичок емпатійного спілкування та емоційної взаємодії

Мета етапу: розвиток навичок відкритого емоційного діалогу, довіри та підтримки між партнерами.

Завдання етапу:

- тренування вмінь активного слухання, емпатійного реагування, прийняття;
- розвиток здатності говорити про власні почуття без звинувачень і вимог;
- відпрацювання навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- формування досвіду емоційної взаємопідтримки в парі.

Етап передбачає використання парних вправ, рольових ігор, психогімнастичних технік і групових обговорень. Саме на цьому етапі створюються умови для формування глибшого рівня довіри, емоційної чуйності та партнерського розуміння, які є основою емоційної близькості.

4. Заключний етап — інтеграція досвіду та закріплення позитивних змін

Мета етапу: узагальнення здобутого досвіду, осмислення особистісних змін і закріплення нових моделей емоційної взаємодії.

Завдання етапу:

- стимулювати рефлексію особистісних відкриттів, що сталися в процесі тренінгу;
- допомогти учасникам усвідомити динаміку своїх стосунків протягом програми;
- закріпити сформовані навички довірливої комунікації;
- сформувати готовність до подальшого розвитку емоційної близькості у реальному житті.

На завершальному етапі використовуються вправи на узагальнення досвіду, групову підтримку, формування індивідуальних планів саморозвитку.

Завершується тренінг спільною рефлексією та символічним прощанням, що сприяє відчуттю завершеності та гармонії.

Таким чином, структура тренінгу побудована за принципом поступового переходу від самопізнання до партнерського розвитку, що дозволяє забезпечити глибоку особистісну залученість учасників і сприяє формуванню стійких позитивних змін у подружніх стосунках. Послідовність етапів підтримує емоційну безпеку, розвиток довіри, рефлексію та здатність до емпатійної взаємодії — як ключові умови формування емоційної близькості в подружніх парах.

Програма складається з восьми тренінгових зустрічей, тривалість яких становить 2-2,5 години. Заняття проводяться тричі на тиждень. Узагальнена послідовність і тривалість окремих етапів подані у Додатку Е (див. додаток Е).

Зміст програми соціально-психологічного тренінгу формування емоційної близькості у подружніх парах

Заняття 1. Знайомство, створення безпечного простору та мотивація до участі.

Мета: створити позитивний емоційний клімат у групі, забезпечити атмосферу психологічної безпеки, довіри та відкритості, визначити цілі й очікування учасників, сформувати їхню мотивацію до подальшої участі у тренінгу.

Тривалість: 2 години.

1. Вітальне коло — коротке представлення ведучого та учасників за допомогою вправи «Ім'я й асоціація».

Мета: полегшити знайомство, зняти напруження, сприяти першому емоційному контакту.

Хід виконання: кожен учасник називає своє ім'я та коротко пояснює, із чим воно у нього асоціюється.

Рефлексивні запитання:

- Що нового я дізнався про себе, коли пояснював своє ім'я?
- Що допомагає мені запам'ятати інших?

Психологічний зміст: формує відчуття індивідуальної значущості, активізує інтерес до інших і створює атмосферу прийняття.

2. Вправа «Очікування». Спираючись на підходи до організації соціально-психологічного тренінгу та навчання дорослих (Н. Калюжна [7]; Я. Бреус [3]; С. Брукфілд [22]), використано вправу «Очікування», спрямовану на виявлення індивідуальних і спільних цілей учасників та їхню внутрішню мотивацію.

Мета: актуалізувати індивідуальні та спільні цілі учасників тренінгу, сприяти формуванню внутрішньої мотивації, готовності до саморозвитку й активної участі у груповому процесі.

Хід виконання: ведучий пропонує кожній парі обговорити запитання:

- Що я очікую отримати від цього тренінгу?
- Що б я хотів(ла) зрозуміти або змінити у своїх стосунках?

Після короткого обговорення партнери формулюють по 1–2 найважливіших очікування та записують їх на кольорових стікерах. Усі стікери прикріплюються на фліпчарт із заголовком «Наші спільні цілі». Ведучий групує відповіді за схожими темами (наприклад: «поліпшення комунікації», «зміцнення довіри», «розвиток емпатії») і коротко коментує, як ці очікування співвідносяться з метою програми.

Після цього проводиться коротке коло обговорення, у якому кожен може доповнити або уточнити власні наміри участі.

Рефлексивні запитання:

- Що для мене означає бути активним учасником цього процесу?
- Які зміни я хотів(ла) б побачити у наших взаєминах після завершення тренінгу?
- Як я зрозумію, що досягнув(ла) бажаного результату?

Психологічний зміст: вправа спрямована на усвідомлення особистісної

відповідальності та внутрішньої мотивації учасників. Вона активізує процес саморефлексії, дозволяє кожному окреслити власні пріоритети, а також побачити, що прагнення інших пар подібні до його власних. Такий спільний початок створює атмосферу об'єднання, знижує рівень напруження й формує відчуття єдності цілей.

Крім того, вправа допомагає тренеру діагностувати запити групи та гнучко підлаштувати динаміку занять під реальні потреби учасників.

Очікувані результати: учасники усвідомлюють власні цілі та очікування від тренінгу, зростає рівень залученості й готовності до співпраці. Група відчуває спільність прагнень, формується позитивна установка на зміни та конструктивну взаємодію протягом усього тренінгового процесу.

3. Створення правил групи — обговорення принципів: добровільність, конфіденційність, безоцінність, активність.

Психологічний зміст: підсилює відчуття приналежності до групи, створює основу для довіри.

Очікувані результати: учасники СПТ відчувають підтримку, розуміють цілі тренінгу, формується почуття спільності та безпеки. Встановлені правила задають етичний та емоційний тон усьому тренінговому процесу.

4. Міні-лекція «Типи прив'язаності в дитинстві та дорослому житті».

Призначення: надати стислий теоретичний каркас для подальших практичних завдань заняття.

Зміст лекції:

- коротко окреслюються основи теорії прив'язаності (Д. Боулбі; М. Ейнсворт);
- подається операційне визначення чотирьох типів прив'язаності: безпечна, уникаюча, амбівалентна, дезорганізована;
- пояснюється зв'язок раннього досвіду емоційного контакту з дорослими патернами взаємодії (довіра, автономія, толерантність до близькості/дистанції, способи регуляції емоцій);

— окреслюється практична значущість теми для подружніх стосунків (вплив стилю на комунікацію, підтримку, конфліктність, формування емоційної близькості).

Метод подачі: 10–12 хвилин структурованої усної презентації тренера з візуальною схемою (слайд/фліпчарт: «тип — ключові ознаки — типові поведінкові прояви у стосунках»). Без деталізованого розгляду діагностичних шкал.

Коротке обговорення:

1. Які з окреслених ознак ви найчастіше спостерігаєте у власній поведінці в близьких стосунках?
2. Що з представленого матеріалу було для вас новим/прояснювальним?

Психологічне обґрунтування: мікроедукація забезпечує спільне понятійне поле, зменшує невизначеність і підвищує валідність подальших рефлексивних завдань. Теоретичний каркас дозволяє учасникам інтерпретувати власний досвід у стандартизованих категоріях, що підвищує надійність самозвітів і полегшує подальше групове обговорення.

5. Вправа «Мій стиль прив'язаності». Вправа ґрунтується на сучасних теоретичних моделях дорослої прив'язаності, поданих у працях К. Газан і П. Шейвера [37], К. Бартолом'ю та Л. Хоровіца [18], а також узагальнених М. Мікулінцером і П. Шейвером [50; 51]. Ці підходи описують основні виміри емоційної близькості та способи регуляції тривоги у стосунках, що дозволяє учасникам усвідомити характер власного стилю прив'язаності та його прояви у подружній взаємодії.

Мета: визначити індивідуальний тип прив'язаності учасників і сприяти усвідомленню того, як сформовані моделі емоційної взаємодії проявляються у подружніх стосунках.

Хід виконання: учасникам роздається опитувальник MAQ (Measure of Attachment Qualities), який містить твердження, що описують різні аспекти

емоційної близькості, довіри, автономії та страху відкидання. Завдання полягає у тому, щоб оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за відповідною шкалою.

Після заповнення опитувальника ведучий пояснює принцип інтерпретації результатів, зокрема чотири основні стилі прив'язаності:

- безпечний (висока довіра, здатність до підтримки);
- уникаючий (схильність до дистанціювання та емоційного самоконтролю);
- амбівалентний – занепокоєний (страх втрати близькості, залежність від схвалення партнера);
- амбівалентний – заглиблений у себе (емоційна стриманість, низька вираженість потреби у близькості).

Після цього учасники об'єднуються у пари та обговорюють свої результати, звертаючи увагу на те, як їхній тип прив'язаності проявляється у взаємодії, реагуванні на конфлікт або емоційну відстань.

Рефлексивні запитання:

- Які риси мого стилю прив'язаності я помічаю у повсякденній поведінці?
- Як я реагую на близькість, підтримку чи критику з боку партнера?
- Які зміни я хотів(ла) б внести у власну модель взаємодії?

Психологічний зміст: вправа забезпечує діагностичне усвідомлення того, як індивідуальні особливості прив'язаності впливають на побудову емоційних зв'язків у шлюбі. Вона сприяє переходу від неусвідомлених реакцій до усвідомленого розуміння власної поведінки у стосунках. Учасники отримують можливість побачити взаємозв'язок між власними емоційними установками та якістю партнерської взаємодії, що є ключовим етапом подальшого розвитку емоційної близькості.

Очікувані результати: учасники ідентифікують свій тип прив'язаності, усвідомлюють його прояви у подружніх взаєминах, розуміють, які аспекти

їхньої поведінки сприяють, а які можуть перешкоджати формуванню стабільної емоційної близькості.

6. Завершальне коло / коротка рефлексія.

Мета: підсумувати досвід заняття, закріпити ключові емоційні та змістові враження учасників, забезпечити плавне завершення тренінгової роботи.

Хід виконання: ведучий пропонує кожному учаснику коротко висловити одне-два речення про свій поточний стан, найважливіше усвідомлення або те, що запам'яталося найбільше. Формат висловлювання — добровільний та лаконічний.

Психологічний зміст: рефлексивне завершення допомагає інтегрувати отриманий досвід, знижує емоційну напругу та підтримує відчуття групової єдності.

Очікуваний результат: учасники залишають заняття з відчуттям завершеності, внутрішньої узгодженості та готовності до подальшої участі в програмі.

Заняття 2. Усвідомлення індивідуальних моделей прив'язаності

Мета: поглибити розуміння учасниками власних моделей прив'язаності, виявити внутрішні переконання та емоційні механізми, що впливають на побудову близькості; сформулювати спільне уявлення про фактори, які сприяють емоційній безпеці у стосунках.

Тривалість: 2 години.

1. Вступне коло «Мій стан зараз».

Мета: створити емоційний настрій на заняття, забезпечити плавний перехід у робочий процес і підсилити групову згуртованість.

Хід виконання: ведучий пропонує кожному учаснику коротко висловити словами або символічною фразою свій внутрішній стан на початку роботи («сьогодні я...», «я приходжу з таким відчуттям...»). Формат

висловлювання лаконічний і добровільний.

Психологічний зміст: допомагає учасникам налаштуватися на самоусвідомлення, повернути увагу до себе, відчутти підтримку групи та об'єднатися навколо спільного процесу.

2. Групова вправа «Міфи та реальність про емоційну близькість». Вправа спирається на уявлення про роль когнітивних схем та переконань у формуванні стилю прив'язаності, представлені у працях К. Бартолом'ю та Л. Хоровіца [18], а також у теоретичних узагальненнях М. Мікулінцера і П. Шейвера [33; 34].

Мета: актуалізувати індивідуальні переконання щодо стосунків, ідентифікувати типові міфи та когнітивні установки, пов'язані зі стилем прив'язаності; розширити розуміння того, як уявлення впливають на емоційну поведінку.

Хід виконання: ведучий пропонує групі низку тверджень про близькість (наприклад: «справжнє кохання не потребує слів», «просити підтримки — це слабкість», «дистанція у стосунках — ознака проблеми»).

Учасники обговорюють, чи є твердження міфом, реалістичним спостереженням або ситуативно залежним фактом.

Обговорення може проходити в малих групах або у спільному колі. Ведучий заохочує пояснювати, чому саме учасники так вважають, та підсумовує ключові думки.

Рефлексивні запитання:

- Які твердження викликали у мене найбільший відгук?
- Чи співвідносяться ці уявлення з моїм досвідом стосунків?
- Як мої переконання впливають на мої реакції у моменти близькості або дистанції?

Психологічний зміст: вправа допомагає виявити когнітивні основи стилів прив'язаності, формує критичне мислення щодо власних вірувань і відкриває простір для зміни ригідних установок. Активність у групі створює

відчуття спільності та знижує стигматизацію особистих переживань.

3. Вправа «Мій емоційний слід дитинства». Вправа ґрунтується на положеннях теорії прив'язаності, сформульованих Дж. Боулбі [20], та їх емпіричному підтвердженні у дослідженнях М. Ейнсворт [17].

Мета: розпізнати зв'язок між ранніми емоційними переживаннями та сучасними патернами поведінки у близьких стосунках; сприяти інтеграції дитячого досвіду у свідоме розуміння власної прив'язаності.

Хід виконання: ведучий просить учасників знайти спокійне положення та пригадати ситуацію з дитинства, у якій вони відчували підтримку або, навпаки, дистанцію з боку значущого дорослого.

3–5 хв — індивідуальна тиха рефлексія.

Після цього учасники діляться історіями у парах або малих підгрупах (15–20 хв).

Наприкінці проводиться коротке обговорення у спільному колі.

Рефлексивні запитання:

- Які почуття були для мене найважливішими в тій ситуації?
- Чи помічаю я подібні емоційні реакції у дорослому житті?
- Як цей досвід впливає на мою відкритість або дистанцію у стосунках?

Психологічний зміст: вправа дозволяє учасникам побачити, як повторювані емоційні схеми формуються в дитинстві й відтворюються у партнерській взаємодії. Вона сприяє розвитку емоційної зрілості та відповідальності за власні реакції у стосунках, підсилює здатність до саморефлексії та емпатії.

4. Інтерактивна міні-лекція «Сценарії близькості та дистанції в подружніх стосунках».

Призначення: надати учасникам зрозумілий поведінковий каркас, який пояснює типові реакції на емоційну близькість та загрозу втрати контакту; допомогти пов'язати власні переживання з усталеними моделями взаємодії.

Основні тези:

- короткий огляд типових сценаріїв реагування на емоційний стрес: «замовкання», «надконтроль», «уникнення», «переприв'язаність»;
- пояснення зв'язку між поведінкою і стилем прив'язаності;
- приклади проявів у подружніх стосунках: підвищена критичність, потреба у відстороненні, спроби «причепитися», емоційні коливання, тривожні реакції на конфлікт.

Метод подачі: структурована усна презентація (10–12 хв) з елементами взаємодії: запитаннями, міні-реакціями учасників та короткими прикладами.

Коротке обговорення:

- Чи впізнаю я у цих сценаріях свої реакції?
- Які моделі я частіше помічаю у нашій взаємодії?

Психологічне обґрунтування: лекція допомагає учасникам концептуалізувати власний досвід, знижує невизначеність і формує спільний мову для подальшої роботи. Усвідомлення сценаріїв є важливим кроком до зміни реакцій та розвитку емоційної близькості.

5. Групова вправа «Що робить стосунки безпечними?». Вправа спирається на уявлення про умови емоційної безпеки та фактори, що впливають на відкритість і саморозкриття у партнерських взаєминах, описані у працях М. Мікулінцера та П. Шейвера [33; 34], а також у моделі емоційно зосередженої терапії С. Джонсон [31].

Мета: сформулювати усвідомлення факторів, які сприяють або заважають емоційній безпеці у стосунках; допомогти учасникам побачити спільні та відмінні потреби.

Хід виконання: ведучий пропонує об'єднатися біля фліпчарту або онлайн-дошки, поділеної на дві колонки:

1. «Що допомагає мені відкриватися?»
2. «Що змушує мене закриватися?»

Учасники по черзі називають свої варіанти (або пишуть на стікерах).

Тренер групує відповіді у кластери: «повага до меж», «невербальна теплість», «критика», «емоційна непередбачуваність», «тон голосу», «безоціночність» тощо. Після збору інформації проводиться коротке коло рефлексії.

Рефлексивні запитання:

- Які слова/поведінки партнерських стосунків роблять простір безпечним для мене?
- Що є для мене сигналом небезпеки або ризику саморозкриття?
- Які з потреб виявилися спільними для всієї групи?

Психологічний зміст: вправа сприяє груповій єдності, нормалізації емоційних потреб і формуванню уявлення про те, як створити безпечний простір у стосунках. Вона підсилює емпатію і дозволяє учасникам побачити, що багато їхніх переживань є універсальними.

6. Завершальне коло «Що сьогодні відгукнулося?».

Мета: інтегрувати матеріал заняття, завершити роботу в емоційно зрівноваженому стані, закріпити індивідуальні усвідомлення.

Хід виконання: кожен учасник коротко висловлює одне речення: що він забирає з цього заняття, що було найціннішим, які думки або емоції залишилися.

Психологічний зміст: завершальне коло сприяє завершеності, стабілізації емоційного стану та зміцненню групової динаміки.

Заняття 3. Розвиток емоційної усвідомленості у подружній взаємодії

Мета: підвищити рівень емоційної грамотності та здатності розпізнавати власні почуття.

Тривалість: 2 години.

1. Вступне коло «Мій емоційний стан зараз»

Мета: сформувати емоційне налаштування, відновити контакт із групою та забезпечити плавний перехід до роботи з темою емоційної усвідомленості.

Хід виконання: ведучий пропонує учасникам коротко озвучити свій поточний стан у форматі одного слова або фрази («сьогодні я відчуваю...», «мій стан зараз — це...»). Висловлювання не оцінюються, не обговорюються і мають добровільний характер. Завдання спрямоване на повернення уваги учасників до власних почуттів та створення атмосфери прийняття на початку заняття.

Психологічний зміст: дозволяє учасникам усвідомити свій внутрішній фон перед глибшою роботою з емоціями, зменшує напруження та сприяє груповій згуртованості. Це елемент «входу» у психологічний простір, який допомагає стабілізувати стан і посилює здатність до саморефлексії.

2. Міні-лекція «Емоційна грамотність як компонент подружньої близькості»

Призначення: надати учасникам теоретичні орієнтири щодо емоційної усвідомленості в контексті подружніх стосунків та створити концептуальну основу для виконання практичних вправ заняття.

Основні змістові блоки лекції:

- поняття емоційної грамотності, уміння розпізнавати, називати, диференціювати й правильно виражати власні почуття.
- роль емоційної усвідомленості у формуванні довірливого партнерського зв'язку: як здатність до емоційного самоаналізу впливає на якість взаємодії.
- взаємозв'язок між тілесними відчуттями та емоційними станами: короткий огляд психофізіологічних основ емоцій.
- вплив нерозпізнаних або «прихованих» емоцій на конфліктність, віддаленість чи навпаки надмірну залежність у стосунках.
- значення емоційної присутності для подружньої взаємопідтримки та емпатії.

Метод подачі: презентація із використанням схеми чи короткої візуалізації: «Емоція — тілесний сигнал — думка — реакція — вплив на

партнера». Після теоретичної частини ведучий ставить одне-два запитання, щоб активізувати групу, не переходячи до обговорення особистого досвіду (це відбудеться пізніше у вправах).

Психологічне обґрунтування: міні-лекція сприяє створенню когнітивної рамки, у межах якої учасники можуть інтерпретувати пережитий досвід і результати практичних вправ. Теоретичне підґрунтя робить подальшу роботу структурованою, знижує тривогу при зустрічі з інтенсивними емоціями та підтримує впевненість у власних можливостях регулювати стани.

3. Вправа «Мапа емоцій». Вправа ґрунтується на уявленні про нерозривний зв'язок між емоційними переживаннями та тілесними реакціями, що детально описано у працях М. Мікулінцера і П. Шейвера [33; 34], а також у концепції тілесно відчутого емоційного досвіду, представленій С. Джонсон [31].

Мета: сформувати навички розпізнавання власних емоційних станів і тілесних реакцій; підвищити усвідомлення взаємозв'язку між емоційними та фізичними проявами.

Хід виконання: кожному учаснику роздається контурне зображення людської фігури. Завдання полягає у тому, щоб позначити на фігурі кольорами або символами ті ділянки тіла, де найчастіше відчуються певні емоції — наприклад, гнів, страх, радість, сором чи тривога. Після завершення індивідуальної частини роботи учасники об'єднуються у пари й коротко обговорюють свої результати, звертаючи увагу на індивідуальні відмінності у тілесних реакціях.

Рефлексивні запитання:

- У яких частинах тіла я найчастіше відчуваю напруження чи тепло під час сильних емоцій?
- Які емоції мені найважче розпізнати за тілесними сигналами?
- Як моє тіло реагує на стрес або тривогу?

Психологічний зміст: вправа спрямована на розвиток емоційної

усвідомленості та тілесного самоспостереження. Вона допомагає учасникам встановити зв'язок між психоемоційними реакціями та фізичними відчуттями, що є базовим етапом у регуляції емоцій. Підвищення здатності до тілесного розпізнавання власного стану сприяє глибшому розумінню власних меж, зменшенню внутрішнього напруження та розвитку навичок саморегуляції.

Очікувані результати: учасники краще розуміють власну емоційну динаміку, вчаться визначати емоційні сигнали тіла та усвідомлюють індивідуальні патерни реагування на стрес. Формується здатність використовувати тілесну інформацію як ресурс для самопідтримки й емоційної стабілізації.

4. Вправа «Мій день у почуттях». Вправа спирається на дослідження емоційної комунікації в подружніх стосунках, зокрема роботи Дж. Готтмана [26; 27; 28], які підкреслюють важливість вербалізації почуттів для розвитку близькості. Концепція емпатійного слухання узгоджується також із комунікативним підходом Д. Таннен [49], яка описує роль уважного та безоцінного діалогу у взаєморозумінні партнерів.

Мета: розвинути навички вербалізації емоцій та усвідомлення зв'язку між подіями, переживаннями і поведінковими реакціями; сприяти формуванню емпатійного слухання у подружніх стосунках.

Хід виконання: учасники об'єднуються у пари. Кожен по черзі коротко описує свій день, використовуючи формулу: «Я відчував(ла)... коли...»

Наприклад: «Я відчував роздратування, коли запізнився на роботу», або «Я відчув спокій, коли ми разом пили каву». Завдання слухача — не коментувати, не оцінювати, а лише уважно слухати, підтримуючи невербальним контактом. Після обміну ролями відбувається коротке обговорення у парах.

Рефлексивні запитання:

- Які емоції мені було найпростіше називати, а які — найскладніше?
- Як партнер реагував, коли я ділився(лася) своїми почуттями?

- Що я відчував(ла), коли слухав(ла) іншого без коментарів?

Психологічний зміст: вправа допомагає учасникам розвивати емоційну грамотність і культуру емоційного самовираження. Вона вчить називати почуття без звинувачень чи пояснень, що створює умови для безпечного діалогу у стосунках. Практика емпатійного слухання формує новий тип емоційної взаємодії — уважної, приймаючої, без потреби одразу «виправляти» або оцінювати іншого.

Очікувані результати: учасники засвоюють навички відкритого й усвідомленого вираження емоцій, вчать слухати без захисних реакцій чи втручання. Це підвищує рівень емпатії, сприяє довірі та формує основу для подальшого розвитку емоційної близькості у подружніх взаєминах.

5. Завершальне коло «Моя емоція дня».

Мета: інтегрувати отриманий досвід, забезпечити емоційно стабільне завершення роботи та закріпити усвідомлення власних почуттів після практичних вправ.

Хід виконання: ведучий пропонує кожному учаснику назвати одну емоцію або коротку фразу, яка найточніше відображає його внутрішній стан після заняття («я завершую заняття з почуттям...», «сьогодні для мене було важливим...»). Висловлювання лаконічні, не коментуються іншими учасниками й не аналізуються.

Психологічний зміст: завершальне коло допомагає учасникам повернутися до ресурсного стану, інтегрувати власні усвідомлення та структурувати внутрішній досвід. Воно виконує стабілізаційну функцію, що є особливо важливим після вправ, пов'язаних із тілесними відчуттями та розкриттям інтимних емоційних змістів.

Заняття 4. Поглиблення довіри та безпечної комунікації.

Мета: зміцнити відчуття довіри між партнерами та навчити безпечного саморозкриття.

Тривалість: 2 години.

1. Вступне коло «Як я входжу в контакт сьогодні».

Мета: створити емоційне налаштування та підготувати учасників до роботи з темою довіри й невербального контакту.

Хід виконання: кожен учасник коротко озвучує, з яким внутрішнім станом входить у сьогоднішню сесію («сьогодні я наближаюся до контакту з відчуттям...», «моє тіло реагує так...»).

Обговорення не передбачене: висловлювання приймаються без оцінок.

Психологічний зміст:

Дозволяє учасникам усвідомити власну готовність до роботи з темою довіри, зняти первинне напруження й відкрити канал емоційного та тілесного самоспостереження — важливий для подальших сенсорних вправ.

2. Міні-лекція «Невербальна комунікація та довіра»

Призначення: надати теоретичну рамку для вправ зі взаємодією, що ґрунтується на голосі, інтонації, тілесних сигналах та емоційному резонансі.

Основні змістові блоки лекції:

- роль невербальних сигналів (інтонація, тембр, паузи, мікрорухи) у створенні або руйнуванні довіри;
- феномен «тілесного відгуку» як індикатора безпеки або напруження;
- психологічна природа відчуття підтримки у присутності іншого;
- вплив стилю прив'язаності на спосіб наближення та віддалення у комунікації;
- значення мовчання, повільності й фізичної дистанції у партнерській взаємодії.

Після викладу ведучий може задати групі запитання-запрошення:

«Які невербальні прояви ви найбільше помічаєте у партнері?» — без переходу до розкриття особистих історій.

Психологічне обґрунтування: теоретичний блок знижує тривогу перед

фізичною взаємодією у вправах, формує розуміння того, чому голос, інтонація чи дотик можуть викликати довіру або напруження. Це забезпечує усвідомленість і безпечний досвід подальших завдань.

3. Вправа «Довіра на дотик». Вправа ґрунтується на уявленнях про роль емоційної безпеки, невербальної чутливості та довіри у партнерських стосунках, викладених у працях М. Мікулінцера і П. Шейвера [33; 34], а також у моделі емоційно зосередженої терапії С. Джонсон [31].

Мета: розвинути почуття безпеки у взаємодії, сформувати досвід емоційної та фізичної довіри у парі, підвищити чутливість до невербальних сигналів партнера.

Хід виконання: учасники працюють у парах. Одному з партнерів зав'язують очі, інший отримує завдання керувати його діями за допомогою голосових інструкцій (наприклад, «зроби два кроки вперед», «повернись праворуч», «візьми предмет зі столу»). Партнер із зав'язаними очима має виконувати дії, орієнтуючись лише на голос і інтонацію свого партнера.

Вправа може мати декілька варіацій: пересування у приміщенні, передача предметів або виконання простих побутових дій. Після завершення етапу ролі змінюються.

Рефлексивні запитання:

- Що допомагало мені довіряти партнеру під час виконання завдання?
- У які моменти виникало напруження або невпевненість?
- Як інтонація голосу чи тембр впливали на мої відчуття безпеки?

Психологічний зміст: вправа сприяє розвитку сенсорної чутливості, емоційної довіри та партнерської взаємної підтримки. Вона дозволяє учасникам усвідомити значення невербальної комунікації — тону голосу, темпу мови, дистанції, фізичної присутності — як чинників, що створюють або руйнують відчуття безпеки.

У процесі виконання завдання актуалізується глибинне відчуття

контролю й довіри, що має прямий зв'язок із базовими моделями прив'язаності, сформованими у дитинстві.

Очікувані результати: формується досвід взаємної підтримки та безпечного контакту, підвищується здатність до довіри й прийняття допомоги. Пари вчаться узгоджувати свої дії, спираючись не лише на слова, а й на інтонації, чутливість і взаємну увагу.

4. Вправа «Міст довіри». Вправа спирається на дослідження позитивної емоційної взаємодії та вдячності у подружніх стосунках, зокрема роботи Дж. Готтмана [26; 27; 28], а також на положення емоційно зосередженої терапії С. Джонсон [31], яка підкреслює значення підтримувальних висловлювань та безпечного емоційного діалогу.

Мета: створити емоційно безпечний простір для позитивного обміну враженнями між партнерами, розвинути навички вираження вдячності й конструктивного зворотного зв'язку.

Хід виконання: пари сідають навпроти одне одного. Кожен учасник по черзі висловлює партнеру три риси або дії, які він цінує у ньому, і додає одне побажання для подальшого розвитку або вдосконалення у взаємодії. Важливо, щоб побажання формулювалося у м'якій, підтримувальній формі, без критики (наприклад: «Мені було б приємно, якби ти частіше говорив про свої почуття»).

Після завершення обміну ведучий пропонує партнерам коротко обговорити, що вони відчували, отримуючи такі слова, і які думки чи емоції викликала необхідність відверто висловити вдячність.

Рефлексивні запитання:

- Що мені було легше — говорити компліменти чи отримувати їх?
- Як я почував(лася), коли партнер висловлював вдячність або побажання?
- Що я зрозумів(ла) про нашу взаємодію під час цієї вправи?

Психологічний зміст: вправа сприяє позитивному підкріпленню

емоційного зв'язку та зміцненню взаємного прийняття у подружній парі. Вона активізує почуття довіри, тепла й безпеки, формує здатність помічати сильні сторони партнера, що є протиположним до звичних критичних або оборонних реакцій.

Водночас висловлення конструктивного побажання допомагає будувати спілкування на основі відкритості та партнерської взаємоповаги, без уникання тем розвитку чи змін.

Очікувані результати: учасники отримують досвід щирої емоційної взаємодії, заснованої на вдячності та повазі. Формується почуття взаємної довіри, прийняття та психологічної стабільності, підвищується емоційна відкритість у спілкуванні.

5. Завершальне коло «Що сьогодні допомогло мені довіряти?»

Мета: стабілізувати емоційний стан після глибинної роботи та допомогти учасникам інтегрувати отриманий досвід.

Хід виконання: кожен учасник завершує фразу «Сьогодні для мене було важливим...» або «Я відчув(ла) довіру, коли...».

Висловлювання короткі, не коментуються.

Психологічний зміст: завершальне коло закріплює досвід безпечного контакту, знижує ризик емоційної вразливості після фізичних вправ і сприяє м'якому виходу з тренінгового простору до повсякденності.

Заняття 5. Формування емпатійного слухання

Мета: розвинути здатність до емпатійного сприйняття партнера.

Тривалість: 2 години.

1. Вступне коло «Який я слухач сьогодні?»

Мета: налаштувати учасників на тему заняття, актуалізувати власні звички слухання та підготувати до роботи з емоційною інформацією.

Хід виконання: учасники завершують фразу:

– «Коли мене слухають, я відчуваю...» або

- «Коли я слухаю іншого, мені найважче...».

Фрази лаконічні, не аналізуються в групі.

Психологічний зміст: вступне коло дозволяє усвідомити власні патерни слухання та межі емоційної чутливості. Це знижує тривогу перед подальшими практичними вправами і відкриває простір для дослідження власної ролі у комунікації.

2. Міні-лекція «Емпатія, симпатія і інтервенція: де проходять межі?»

Призначення: сформувати теоретичне розуміння того, як емпатійне слухання відрізняється від співпереживання, порад, «порятунку» чи оцінки.

Основні змістові блоки:

- емпатія як здатність «бути поруч», зберігаючи власні межі.
- симпатія як емоційне злиття, що іноді призводить до перенавантаження або втрати об'єктивності.
- інтервенція — спроба виправити, заспокоїти, врятувати, що часто руйнує безпечний простір.
- чому порада не є емпатією.
- невербальні ознаки емпатійної присутності: поза, паузи, тон голосу, темп спілкування.
- помилки в слуханні: відволікання, інтелектуалізація, «випередження» думки іншого.

Психологічне обґрунтування: теорія дозволяє учасникам зрозуміти механізм безпечного слухання, чому не потрібно «рятувати» або знецінювати емоції партнера. Це підвищує готовність до вправ, у яких інтенсивність емоцій може бути високою.

3. Вправа «Дзеркало почуттів». Вправа спирається на підходи до емпатійного слухання та емоційної валідації, представлені у дослідженнях Дж. Готтмана [26; 27; 28], а також у моделі емоційно зосередженої терапії С. Джонсон [31], де наголошується на важливості віддзеркалення емоцій партнера без оцінювання чи порад.

Мета: розвинути здатність розпізнавати й вербалізувати емоційні стани іншої людини; сформувати навички емпатійного слухання без оцінювання та інтерпретацій.

Хід виконання: учасники працюють у парах, сидячи навпроти одне одного. Один партнер розповідає про ситуацію, у якій йому було емоційно складно (наприклад, непорозуміння, втрата, конфлікт чи почуття самотності). Завдання другого партнера — не давати порад і не перебивати, а спробувати «віддзеркалити» почуття, які він помічає у словах і невербальній поведінці партнера.

Використовуються фрази на кшталт:

- «Ти, здається, почувався розгубленим...»
- «Мені здається, ти переживав образу, коли це сталося...»
- «Відчувається, що це було для тебе болісно...»

Після 5–7 хвилин розповіді ролі змінюються. Завершується вправа коротким обговоренням у парах і спільною груповою рефлексією.

Рефлексивні запитання:

- Що я відчував(ла), коли мене слухали без порад і оцінок?
- Що було складніше: слухати чи висловлювати емоції?
- Як змінилося моє ставлення до партнера після цього досвіду?

Психологічний зміст: вправа є ефективним інструментом розвитку емпатійного слухання та емоційної чутливості. Вона навчає партнерів сприймати почуття іншого без необхідності одразу реагувати чи виправляти ситуацію. Такий тип спілкування допомагає послабити психологічний захист, зміцнює атмосферу довіри та створює безпечні умови для відкритого самовираження.

У процесі виконання учасники вчаться фокусувати увагу не лише на змісті висловлювань, а й на емоційному підтексті — інтонаціях, паузах, виразі обличчя, що поглиблює рівень емоційного контакту.

Очікувані результати: учасники набувають досвіду уважного слухання

та розуміння емоцій партнера без втручання чи оцінки. Розвивається емпатія, толерантність до емоцій іншого, здатність підтримувати емоційний контакт навіть у ситуаціях напруження. Це сприяє поглибленню емоційної близькості та стабільності у подружніх стосунках.

4. Вправа «Межа розуміння». Вправа ґрунтується на уявленнях про емоційні межі та диференціацію у стосунках, представлених у системному підході М. Боуена [23], а також на положеннях емоційно зосередженої терапії С. Джонсон [31], яка підкреслює важливість підтримки партнера без втручання чи порушення його емоційного простору.

Мета: навчити партнерів розрізняти, де закінчується емпатійне слухання і починається потреба іншого у власному просторі; допомогти усвідомити межі емоційного впливу у стосунках.

Хід виконання: пари сідають навпроти. Один із партнерів розповідає про ситуацію, у якій йому було складно поділитися емоціями з іншими (наприклад, через страх бути незрозумілим). Завдання другого партнера — слухати і спостерігати, у який момент він відчуває внутрішній імпульс «втрутитися» — порадити, допомогти, переконати. Після розповіді слухач ділиться: «У який момент мені хотілося втрутитися — і чому?». Потім партнери міняються ролями.

Рефлексивні запитання:

- Як я відчуваю межу між підтримкою та втручанням?
- Коли мені складніше — коли партнер мовчить, чи коли говорить надто емоційно?
- Що допомагає мені залишатися поруч, не намагаючись «рятувати» або «вирішити» чужі емоції?

Психологічний зміст: вправа дає змогу партнерам дослідити феномен емоційних меж — зрозуміти, що емпатія не означає повного «занурення» в переживання іншого, а полягає у вмінні залишатися поруч, зберігаючи власну стабільність. Це сприяє глибшому розумінню партнерства як простору

взаємоповаги, а не злиття.

Очікувані результати: розвивається усвідомлення власних і чужих емоційних меж, формується здатність до емпатійного слухання без втручання, зміцнюється взаємоповага та психологічна зрілість у стосунках.

5. Завершальне коло «Що допомогло мені почути партнера сьогодні?»

Мета: інтегрувати отриманий досвід та стабілізувати емоційний стан після інтенсивних вправ.

Хід виконання: кожен учасник завершує фразу «Сьогодні я зрозумів(ла), що...» або «Мені допомогло слухати, коли...».

Фрази приймаються без обговорення.

Психологічний зміст: дозволяє учасникам усвідомити власний прогрес, зафіксувати нові навички слухання та завершити заняття у ресурсному стані.

Заняття 6. Конструктивне вираження почуттів і потреб

Мета: навчити відкрито висловлювати емоції без звинувачень.

Тривалість: 2 години.

1. Вступне коло «Як я зазвичай говорю про свої почуття?»

Мета: налаштувати учасників на тему конструктивного емоційного самовираження та усвідомити власні способи повідомлення про внутрішні переживання.

Хід виконання: кожен учасник завершує фразу: «Мені складно говорити про свої почуття, коли...» або «Я відкриваюся легше, коли партнер...».

Висловлювання короткі, не аналізуються групою.

Психологічний зміст: коло допомагає учасникам усвідомити власні комунікативні бар'єри та ресурси, створює атмосферу відкритості перед роботою, пов'язаною з емоційним саморозкриттям.

2. Міні-лекція «Як формулювати потреби без звинувачень»

Призначення: ознайомити учасників із принципами конструктивного вираження почуттів, уникненням критики та формуванням дорослої комунікації.

Основні змістові блоки лекції:

- різниця між «описом ситуації» та «оцінкою партнера»;
- три компоненти конструктивного висловлювання: почуття — ситуація — потреба;
- чому фрази «ти завжди», «ти ніколи», «через тебе» руйнують контакт;
- як «Я-повідомлення» допомагає уникнути ескалації конфлікту;
- важливість м'якого тону, конкретності та відповідальності за власні переживання;
- приклади неконструктивних і конструктивних формулювань.

Психологічне обґрунтування: теоретичний блок допомагає учасникам зрозуміти, як створюється атмосфера безпеки у складних розмовах, знижує внутрішній опір і страх конфлікту та підсилює здатність до саморефлексії.

3. Вправа «Я-повідомлення». Вправа спирається на підходи до конструктивної емоційної комунікації, описані Дж. Готтманом [26; 27; 28], який підкреслює ефективність висловлювань від першої особи для зниження напруги у стосунках. Використання «я-формулювань» також узгоджується з концепціями емоційного саморозкриття у моделі С. Джонсон [31].

Мета: сформувати навички конструктивного самовираження, навчити учасників відкрито говорити про власні почуття й потреби без звинувачень або критики партнера.

Хід виконання: пари отримують завдання обговорити типові побутові або емоційні ситуації, що можуть викликати непорозуміння у стосунках (наприклад, запізнення, нерозподіл обов'язків, нестача уваги). Учасники формулюють свої висловлювання за схемою «Я відчуваю..., коли..., і мені хотілося б...», уникаючи оціночних або звинувачувальних фраз.

Після цього партнери обмінюються враженнями: як змінилося сприйняття, коли замість «Ти знову...» прозвучало «Я відчуваю...»; як це вплинуло на емоційний тон спілкування.

Рефлексивні запитання:

- Що було для мене найважчим під час використання «Я-повідомлення»?
- Як змінилося ставлення партнера, коли я говорив(ла) про свої почуття, а не його помилки?
- Які висловлювання допомагають зберегти повагу навіть у момент напруги?

Психологічний зміст: вправа сприяє усвідомленню власної відповідальності за емоційні реакції та формує культуру емоційної відкритості. Вона допомагає партнерам вийти з кола взаємних звинувачень і перейти до діалогу, заснованого на довірі, щирості та самоповазі. Внаслідок практики знижується рівень напруження у спілкуванні, розвивається здатність виражати почуття без агресії.

Очікувані результати: учасники опановують ефективну модель висловлення емоцій, вчаться говорити про власні потреби без порушення емоційного контакту, зростає рівень відкритості та конструктивності у спілкуванні.

4. Вправа «Емоційний лист партнеру». Вправа ґрунтується на принципах безпечного емоційного самовираження, описаних у моделі емоційно зосередженої терапії С. Джонсон [31], а також на підходах Дж. Готтмана [26; 27], який підкреслює значення м'яких, відкритих висловлювань для зниження напруги та поглиблення емоційної близькості у подружніх стосунках.

Мета: навчити партнерів відкрито виражати власні почуття та потреби у безпечній, письмовій формі; сприяти розвитку емпатії, взаєморозуміння та прийняття.

Хід виконання: кожен учасник отримує аркуш паперу й ручку. Завдання — написати короткий «емоційний лист» своєму партнерові, використовуючи формулу «Я відчуваю..., коли..., тому що...», «Мені важливо, щоб...». У листі слід уникати оцінювальних фраз і звинувачень, натомість зосередитись на власних емоціях і потребах.

Після написання партнери за бажанням читають свої листи вголос або передають один одному мовчки. Далі тренер пропонує коротку рефлексію — що було найціннішим у цьому досвіді, що нового вдалося почути чи відчутти.

Рефлексивні запитання:

- Що було для мене найважчим у процесі написання?
- Як я почував(ла) себе, коли читав(ла) або слухав(ла) лист партнера?
- Що змінилося у моєму сприйнятті наших стосунків після цієї вправи?

Психологічний зміст: ця вправа дає змогу подружнім парам виразити глибинні емоції без ризику конфлікту, бо письмова форма знижує напруження та дає час на усвідомлення власних почуттів. Вона стимулює емоційну відвертість, сприяє емпатійному розумінню та прийняттю партнером нової інформації. Після прочитання або обміну листами між партнерами часто з'являється ефект «емоційного розрядження» і відчуття полегшення.

Очікувані результати: учасники набувають досвіду безпечного емоційного самовираження, вчаться висловлювати почуття у зрілій, прийнятній формі. Зростає рівень емоційної близькості, довіри та взаємного розуміння у подружній парі.

5. Завершальне коло «Яку правду про себе я сьогодні вимовив(ла)?»

Мета: допомогти учасникам інтегрувати пережитий досвід, стабілізувати емоції після інтенсивної роботи та завершити зустріч у ресурсному стані.

Хід виконання: кожен завершує фразу «Сьогодні я вперше

сказав(ла)...» або «Мені було важливо почути від партнера...».

Обговорення немає — лише вільне висловлення.

Психологічний зміст: виконує функцію емоційного заземлення, дозволяє завершити роботу у безпечному стані та зафіксувати внутрішні зміни у сфері вираження почуттів.

Заняття 7. Спільне подолання труднощів та розвиток партнерської підтримки

Мета: навчити партнерів сприймати проблеми як спільний виклик і джерело зміцнення стосунків.

Тривалість: 2 години.

1. Вступне коло «Як я взаємодію, коли важко?»

Мета: налаштувати учасників на дослідження способів підтримки й взаємодії у складних ситуаціях, відкрити простір для самоспостереження.

Хід виконання: кожен учасник завершує одну з фраз: «Коли у стосунках виникають труднощі, я зазвичай...» або «Коли партнеру нелегко, я реагую...».

Фрази короткі, без обговорення та аналізу в групі.

Психологічний зміст: вступне коло допомагає учасникам усвідомити власну поведінкову стратегію в кризових моментах, знизити напруження перед роботою з темою спільної відповідальності та підтримки.

2. Міні-лекція «Підтримка як спільна дія: типи підтримки у подружніх стосунках»

Призначення: надати концептуальне розуміння різних форм підтримки та навчити партнерів розпізнавати, яка допомога справді сприяє зміцненню стосунків.

Основні змістові блоки лекції:

— емоційна підтримка: присутність, співпереживання, відкрите прийняття почуттів.

- практична підтримка: дії, що знижують навантаження партнера (вирішення побутових питань, допомога в задачах).
- інформаційна підтримка: поради, пропозиції, пояснення — і коли вони доречні.
- оціночна підтримка: підкріплення, визнання зусиль і сильних сторін.
- чому «зайва підтримка» може викликати спротив або відчуття контролю.
- як стиль прив'язаності впливає на способи просити допомогу та реагувати на неї.
- що означає діяти як команда у складних ситуаціях.

Психологічне обґрунтування: допомагає усвідомити, що підтримка — це не «героїчна дія», а процес взаємної координації, чутливості та готовності чути потреби іншого. Лекція знижує ризик непорозумінь під час виконання вправ.

3. Вправа «Ми – команда». Вправа спирається на дослідження партнерської взаємодії та кооперації, представлені у роботах Дж. Готтмана [26; 27; 28], де підкреслюється важливість узгоджених дій і взаємної підтримки у подружніх стосунках. Концепція партнерської єдності також узгоджується з моделлю емоційно зосередженої терапії С. Джонсон [31].

Мета: розвинути вміння співпрацювати, координувати дії та підтримувати одне одного у процесі спільного вирішення завдань; підвищити рівень довіри та взаємної відповідальності у парі.

Хід виконання: парам пропонується завдання, яке можна виконати лише за умови узгодженості дій і взаємної підтримки. Наприклад, вправа «Спільний малюнок із зав'язаними очима»:

- партнери сідають поруч;
- одному з них зав'язують очі, а другий отримує аркуш і олівець;
- партнер із зав'язаними очима «керує» процесом малювання,

даючи словесні інструкції («вище», «правіше», «з'єднай лінії» тощо), не торкаючись олівця;

– завдання триває 5–7 хвилин, після чого пари обговорюють свої відчуття.

Рефлексивні запитання:

- Що допомагало вам діяти узгоджено?
- У які моменти виникали труднощі у спілкуванні?
- Як це завдання відображає вашу взаємодію у повсякденному житті?

Психологічний зміст: вправа дозволяє партнерам дослідити якість своєї взаємодії, помітити, як розподіляється ініціатива, хто бере на себе контроль, а хто — роль підтримки. Вона допомагає усвідомити значення взаємної довіри, терпіння й комунікативної гнучкості. Завдяки цьому пари навчаються сприймати себе як єдину команду, а не як двох окремих гравців, що підсилює відчуття партнерської єдності.

Очікувані результати: підвищується рівень емоційної злагодженості, покращується координація у взаємодії, формується довіра та здатність спільно долати труднощі без взаємних звинувачень.

4. Вправа «Коло підтримки». Вправа ґрунтується на уявленнях про емоційну доступність і підтримку як центральні компоненти безпечної прив'язаності, описаних у працях М. Мікулінцера і П. Шейвера [33; 34]. Роль чуйної присутності й уміння просити про допомогу узгоджується також із положеннями моделі емоційно зосередженої терапії С. Джонсон [31].

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні та партнерські потреби у складних ситуаціях; навчити надавати й приймати емоційну підтримку без відчуття провини чи залежності.

Хід виконання: пари сідають обличчям одне до одного. Кожен по черзі відповідає на два запитання:

1. «Як я можу підтримати тебе, коли тобі важко?»

2. «Що мені потрібно від тебе у складних ситуаціях?»

Після обміну відповідями тренер пропонує партнерам коротко обговорити, які форми підтримки виявилися подібними, а які — різними. Потім група ділиться спостереженнями у спільному колі: що нового учасники дізналися про свого партнера, як змінилося розуміння його емоційних потреб.

Рефлексивні запитання:

- Як я зазвичай реагую, коли партнер переживає труднощі?
- Що мені допомагає надавати підтримку без роздратування чи виснаження?
- Чи легко мені просити про допомогу?

Психологічний зміст: вправа сприяє глибшому розумінню емоційних механізмів підтримки в парі. Вона допомагає усвідомити, що допомога не завжди означає «вирішити проблему», а часто полягає у присутності, співпереживанні, слуханні. Пари вчаться формулювати свої потреби прямо, без почуття провини, що підвищує рівень емоційної зрілості та взаємоповаги.

Очікувані результати: учасники набувають навичок емоційної взаємопідтримки, підвищується рівень довіри, взаєморозуміння та спільності. Партнери відчують єдність і здатність діяти як команда, навіть у складних емоційних обставинах.

5. Завершальне коло «Що ми сьогодні зробили разом?»

Мета: інтегрувати досвід командної роботи та емоційної підтримки, завершити заняття у стані внутрішньої стабільності.

Хід виконання:

Учасники завершують фразу: «Сьогодні я відчув(ла) нашу командність, коли...» або «Я зрозумів(ла), що наша сила у...».

Фрази короткі, без коментарів.

Психологічний зміст: закріплює позитивний образ партнерства, допомагає перенести досвід спільної взаємодії у реальне життя та знижує рівень напруги після інтенсивних вправ.

Заняття 8. Інтеграція досвіду та закріплення емоційної близькості

Мета: узагальнити результати, усвідомити позитивні зміни й закріпити досвід взаємної підтримки.

Тривалість: 2 години.

1. Вступне налаштування «Що я приношу в це фінальне заняття?»

Мета: допомогти учасникам усвідомити свій емоційний стан, налаштуватися на завершальний процес інтеграції, створити атмосферу прийняття й завершеності.

Хід виконання:

Ведучий пропонує кожному коротко висловити одне слово, яке описує їхній стан зараз або коротку фразу: «Я входжу в це заняття з почуттям...».

Обговорення не передбачене, висловлювання лаконічні й добровільні.

Психологічний зміст: вступне коло формує усвідомлену присутність, допомагає «увійти» в завершальний етап тренінгу, де ключовими є інтеграція, узгодженість і внутрішня стабільність.

2. Групова дискусія «Що змінилося в наших стосунках?»

Мета: надати простір для вербалізації особистісних і партнерських змін, що сталися протягом участі у програмі; посилити відчуття спільності та підтримки.

Хід виконання: ведучий пропонує учасникам у груповому колі відповісти на запитання, звертаючись радше до власного досвіду, аніж до оцінки партнера:

- «Що я помічаю в собі нового після тренінгу?»
- «Як змінилася наша взаємодія як пари?»
- «Що стало простіше, зрозуміліше або тепліше у наших стосунках?»
- «Які моменти курсу були для мене поворотними?»

Ведучий регулює темп, заохочує висловлюватися коротко, не вдаючись

до тривалих розповідей, щоб забезпечити участь усіх.

Психологічний зміст: групова дискусія виконує важливу інтеграційну функцію: допомагає учасникам усвідомити свій особистісний прогрес, побачити спільні тенденції в розвитку стосунків, відчутти приналежність до групи та отримати соціальне підтвердження власних змін.

3. Вправа «Мій крок уперед». Вправа спирається на уявлення про роль саморефлексії та особистісного розвитку, описані у працях В. Семиченко [16] та моделі критичної рефлексії С. Брукфілда [22], які підкреслюють важливість усвідомлення особистих змін і їх інтеграції у подальший досвід.

Мета: сприяти усвідомленню учасниками особистісних і міжособистісних змін, що відбулися протягом тренінгу; розвинути здатність до рефлексії та самооцінки власного розвитку.

Хід виконання: учасникам пропонується кілька хвилин побути в тиші, аби пригадати найважливіші моменти тренінгу — ситуації, які запам'яталися, нові відкриття про себе або партнера, емоції, що змінилися.

Потім кожна пара ділиться своїми враженнями:

- Що я зрозумів(ла) про себе?
- Що нового я побачив(ла) у своєму партнері?
- Який мій особистий крок уперед після цього досвіду?

За бажанням учасники можуть висловитись у колі, коротко підсумовуючи свій головний висновок одним реченням, наприклад: «Мій крок уперед — навчитися слухати, не захищаючись», «Я став(ла) більш відкритим(ою) у вираженні почуттів» тощо.

Рефлексивні запитання:

- Який момент тренінгу був для мене переломним або найціннішим?
- Як я бачу свої зміни у стосунках із партнером?
- Що я хочу зберегти й розвивати надалі?

Психологічний зміст: вправа спрямована на інтеграцію набутого

досвіду та формування позитивної динаміки саморозвитку. Вона допомагає учасникам усвідомити, що емоційна близькість — це не кінцева мета, а процес, який потребує постійного піклування. Через вербалізацію змін закріплюється новий образ «я у стосунках» — більш відкритого, емпатійного та відповідального.

Очікувані результати: підвищується рівень саморефлексії, формується позитивна самооцінка, учасники усвідомлюють власний прогрес і зміцнюють мотивацію до подальшого розвитку емоційної близькості у стосунках.

4. Вправа «Ми після тренінгу: три кроки розвитку». Вправа ґрунтується на підходах до підтримання позитивних змін у подружніх стосунках, описаних Дж. Готтманом [26–28], а також на концепції емоційного зближення у моделі С. Джонсон [31], яка наголошує на важливості спільного планування та відповідальності партнерів за розвиток стосунків.

Мета: сформувати реалістичний, м'який і послідовний план подальшого розвитку стосунків після завершення курсу; забезпечити перенесення навичок у реальне життя.

Хід виконання: пари працюють над коротким спільним планом, який складається з трьох елементів:

1. Один крок, який ми можемо почати робити вже завтра.

Наприклад: «Щовечора запитувати одне одного про емоцію дня».

2. Один крок, який потребує зусиль, але є важливим для нашого розвитку.

Наприклад: «Раз на тиждень виділяти 30 хвилин на обговорення потреб і очікувань».

3. Один крок, який ми хочемо здійснити протягом найближчих місяців.

Наприклад: «Планувати спільний відпочинок, що зміцнює наш емоційний зв'язок».

Після парної роботи учасники можуть представити свій план у

загальному колу або зберегти його як приватний документ.

Психологічний зміст: вправа дозволяє перевести емоційний досвід у практичні дії, підвищити відповідальність обох партнерів та забезпечити сталість позитивних змін. Стимулює відчуття спільності, єдності й перспективності.

5. Вправа «Символічне коло». Вправа спирається на принципи завершення групового процесу, описані І. Яломом і М. Лещем [50], які підкреслюють значення ритуалів закриття, емоційної підтримки та почуття єдності для інтеграції тренінгового досвіду.

Мета: забезпечити емоційно гармонійне завершення тренінгу, створити відчуття єдності, вдячності та психологічної підтримки в групі.

Хід виконання: учасники стають у коло. Ведучий передає по колу символ — це може бути запалена свічка, камінчик або будь-який інший предмет, що символізує тепло, довіру й спільність. Той, у кого символ у руках, висловлює коротке побажання своєму партнерові або групі — слова вдячності, підтримки чи натхнення. Потім передає символ далі.

Наприкінці тренер дякує всім за відкритість і залученість, підкреслюючи важливість продовження взаємної підтримки вже поза межами тренінгу.

Рефлексивні запитання:

- Що я хочу забрати із собою з цього досвіду?
- Яке почуття зараз є для мене головним?
- Як я можу зберегти це відчуття єдності у повсякденному житті?

Психологічний зміст: вправа виконує функцію емоційного завершення групового процесу. Вона створює відчуття спільності, завершеності та психологічного комфорту. Завдяки символічному ритуалу учасники проживають момент прощання не як втрату, а як етап переходу — із тренінгового простору до реального життя, несучи із собою новий досвід близькості, вдячності та прийняття.

Очікувані результати: учасники відчують глибоке емоційне задоволення від спільної роботи, усвідомлюють значущість пережитого досвіду, закріплюють позитивні емоції й готовність підтримувати здобуту емоційну близькість у подальших стосунках.

6. Заключне слово тренера.

Призначення: закріпити почуття внутрішньої опори, завершити заняття у безпечному емоційному тоні.

Короткий зміст: тренер підкреслює цінність пройденого шляху, наголошує на унікальності досвіду кожної пари, заохочує зберігати відкритість та підтримку. Звучить акцент на самостійності й можливості продовжувати розвиток емоційної близькості у реальному житті.

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики

На цьому етапі дослідження здійснено перевірку ефективності програми соціально-психологічного тренінгу (СПТ), спрямованого на розвиток емоційної близькості подружніх пар та корекцію неадаптивних форм емоційної взаємодії. Для цього проведено порівняльний аналіз результатів тестування респондентів до і після участі у СПТ за трьома психодіагностичними методиками: «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ), «Шкала Спана – Фішера» та «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire).

Основна вибірка складала 30 респондентів, з яких 10 осіб повторно пройшли тестування після завершення тренінгу. Порівняння показників здійснювалося за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, що дозволило визначити статистичну значущість змін у результатах кожної методики. Таке поєднання кількісного аналізу та психологічної інтерпретації

дало змогу оцінити, наскільки застосовані корекційні заходи сприяли підвищенню рівня емоційної відкритості, зменшенню проявів співзалежності та покращенню ставлення до партнерських взаємин.

Результати за методикою «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ) після проведення соціально-психологічного тренінгу

Узагальнені результати розподілу респондентів за типами прив'язаності до та після проведення соціально-психологічного тренінгу наведено в таблиці результатів опитування (див. Додаток Ж).

Аналіз первинних даних ($n = 30$) показав, що домінуючим у вибірці є безпечний тип прив'язаності, притаманний більшості респондентів. Це свідчить про наявність базової довіри, здатності до відкритої емоційної взаємодії та стабільних стосунків у подружжі. Поряд із цим частина опитаних виявила унікаючі тенденції, що можуть вказувати на схильність до емоційного дистанціювання, обережність у вираженні почуттів або недостатню впевненість у партнері.

Після завершення соціально-психологічного тренінгу у загальній вибірці з 30 осіб спостерігається позитивна динаміка показників за методикою MAQ, що дає змогу зробити висновок про загальну тенденцію до зміцнення емоційної довіри та відкритості у міжособистісній взаємодії. Водночас варто зазначити, що безпосередню участь у програмі соціально-психологічного тренінгу брали 10 респондентів із першої вибірки, які після завершення занять повторно проходили тестування. Саме у цій підвибірці відзначено найвираженіші позитивні зміни у структурі прив'язаності — зростання рівня безпечного типу та зниження унікаючих тенденцій, що свідчить про ефективність реалізованих корекційних заходів.

Отже, у загальній вибірці після проведення СПТ середні показники за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» зросли, що свідчить про загальну тенденцію до розвитку емоційної відкритості, зниження напруженості у

взаєминах і посилення готовності до взаємної підтримки. Така динаміка узгоджується з очікуваними ефектами програми СПТ, спрямованої на формування довіри, емпатійного слухання та конструктивного спілкування в подружжі. Водночас зниження рівня уникнення у респондентів, які брали участь у тренінгу, можна інтерпретувати як поступове послаблення захисних стратегій емоційного віддалення, що створює умови для поглиблення емоційного контакту між партнерами.

Загалом результати дослідження демонструють, що участь у соціально-психологічному тренінгу сприяла формуванню більш зрілих моделей прив'язаності, підвищенню рівня емоційної компетентності та гармонізації подружніх взаємин. Порівняльний аналіз дозволяє стверджувати, що програма СПТ мала позитивний вплив не лише на окремих учасників, а й на емоційно-психологічний клімат у вибірці загалом, оскільки підвищила чутливість, відкритість і взаєморозуміння у взаєминах.

Для підтвердження виявлених тенденцій було проведено математико-статистичний аналіз результатів за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Розрахунки здійснювалися за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» та окремо за шкалою «Уникнення» методики МАQ, що відображає динаміку змін до і після проведення соціально-психологічного тренінгу у всій вибірці ($n = 30$). Результати за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» методики МАQ подано в Додатку К (див. додаток К).

Загальна вибірка становила $n = 30$, однак безпосередню участь у програмі СПТ брали $n = 10$ респондентів, які проходили повторне тестування після завершення занять. У подальшому аналізі розрізняємо загальний груповий ефект ($n = 30$), що може включати часовий/фоновий компонент, і внесок підвибірки учасників СПТ ($n = 10$), у яких очікуються найбільш виразні зміни.

На основі емпіричних даних усієї вибірки ($n = 30$) було розраховано середнє значення різниць між показниками до та після проведення соціально-

психологічного тренінгу ($\bar{d} = 0,7$) і суму квадратів відхилень ($\sum (d_i - \bar{d})^2 = 24,3$).
 Подальші обчислення за формулою

$$t = \frac{\bar{d}}{\sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n(n-1)}}}$$

показали, що $t_{\text{emp}} = 4,19$, що перевищує критичне значення $t_{\text{кр}} = 2,04$ при $n = 30^*$ і рівні значущості $p \leq 0,05$. Це свідчить про те, що різниця між середніми показниками до та після участі у тренінгу є статистично достовірною, тобто після впровадження програми СПТ рівень безпечної прив'язаності у вибірці достовірно підвищився.

Отже, виявлені відмінності між середніми показниками до та після є статистично достовірними, а рівень «безпечного типу прив'язаності» в цілому по вибірці зріс. Слід підкреслити, що найбільш виражений приріст спостерігається саме у підвибірці учасників СПТ ($n = 10$), тоді як у респондентів, не залучених до програми, динаміка мінімальна або відсутня, що відповідає припущенню про фоновий/часовий характер змін у цій частині вибірки.

Отримані результати засвідчили, що учасники, які брали участь в СПТ, стали більш відкритими до емоційного обміну та виявляють більшу довіру у стосунках із партнером. Зростання середніх показників за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» свідчить про розвиток здатності до саморозкриття, взаємної підтримки та готовності приймати емоційні реакції партнера. Підвищення рівня емоційної безпеки можна інтерпретувати як ознаку переходу до більш зрілих форм емоційної взаємодії, що супроводжується зниженням захисних механізмів дистанціювання та недовіри.

Зміни, зафіксовані після участі у тренінгу, також можна розглядати як показник успішності впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зміцнення міжособистісної довіри, емпатії та взаємної чутливості. Отримані дані узгоджуються з положеннями теорії прив'язаності

Дж. Боулбі та М. Айнсворт, згідно з якими формування безпечного типу ґрунтується на досвіді емоційної підтримки, прийняття та стабільності у стосунках.

Отже, результати статистичного аналізу підтверджують ефективність соціально-психологічного тренінгу у розвитку зрілих форм прив'язаності та гармонізації емоційної взаємодії у подружніх парах. Підвищення показників за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» можна вважати одним із найважливіших доказів ефективності реалізованих корекційних заходів, оскільки саме цей тип відображає емоційно стабільну, довірливу та підтримувальну взаємодію партнерів.

Після підтвердження ефективності соціально-психологічного тренінгу за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» доцільно проаналізувати результати за іншою ключовою шкалою методики МАQ — «Уникнення». Вибір саме цих двох шкал зумовлений тим, що за результатами дослідження домінуючими типами прив'язаності серед респондентів виявилися «Безпечний тип» та «Уникнення». Для забезпечення цілісності аналізу та збереження логічної послідовності оцінювання у дослідженні розглянуто обидві шкали, оскільки вони репрезентують два полюси емоційної взаємодії — довірливу відкритість і схильність до дистанціювання.

Показник «Уникнення» характеризує схильність до емоційного відсторонення, обережність у вираженні почуттів, труднощі у прийнятті підтримки та побудові тісних стосунків. Високі значення за цією шкалою можуть свідчити про прагнення контролювати емоційну близькість або уникати залежності від партнера, що ускладнює формування гармонійної емоційної взаємодії.

Порівняння результатів до та після проведення тренінгу засвідчує позитивну динаміку у зниженні показників за шкалою «Уникнення». Це вказує на послаблення емоційної настороженості, зменшення страху близькості та підвищення здатності приймати підтримку партнера. Найбільш помітне

зниження цього показника спостерігається серед учасників СПТ ($n = 10$), які після завершення програми демонстрували більшу відкритість до контактів, довіру та готовність до взаємодії без відчуття загрози особистісним межам.

У решти респондентів ($n = 20$), які не брали участі у тренінгу, зміни за шкалою «Уникнення» незначні, що підтверджує стабільність їхніх емоційно-поведінкових моделей. Отже, зниження рівня уникнення в експериментальній групі можна розглядати як безпосередній результат впливу програми, спрямованої на розвиток емоційної чутливості, навичок емпатійного слухання та довірчого спілкування. Узагальнені кількісні дані, що відображають зміни за шкалою «Уникнення» до та після проведення СПТ, подано в Додатку Л (див. додаток Л).

На підставі даних, поданих у таблиці, обчислено середню різницю між показниками до та після вимірювання за шкалою «Уникнення»: $\bar{d} = -0,967$. Сума квадратів відхилень становить $\sum (d_i - \bar{d})^2 = 60,967$. Розрахунок за формулою парного t-критерію Стьюдента дав $t_{\text{emp}} = -3,652$ при $n = 30^*$, що перевищує за модулем критичне значення $t_{\text{кр}} \approx 2,04$ за рівня значущості $p \leq 0,05$. Отже, зниження показників «уникнення» у загальній вибірці ($n = 30$) є статистично достовірним.

Змістовно це свідчить про послаблення тенденції до емоційного дистанціювання, зменшення настороженості щодо близькості та підвищення готовності приймати підтримку партнера. Найбільш виражена позитивна динаміка фіксується у підвибірці учасників СПТ ($n = 10$), тоді як у респондентів, не залучених до інтервенції ($n = 20$), зміни мінімальні або відсутні, що відповідає фоновому/часовому характеру коливань. У поєднанні з приростом показників за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» це дозволяє зробити висновок про якісне поліпшення емоційної взаємодії в подружжі після реалізації програми СПТ.

Отриманий ефект має не лише статистичне, а й психологічне підґрунтя:

зниження «уникнення» відображає зменшення потреби у надмірному контролі міжособистісної дистанції, зростання довірчого ставлення до партнера та більшу готовність вступати у взаємозалежні, підтримувальні стосунки. Такі зміни узгоджуються з теоретичними положеннями про те, що формування безпечнішої моделі прив'язаності супроводжується відмовою від захисних стратегій емоційного відсторонення, розвитком емпатійного слухання та підвищенням толерантності до емоційної близькості. З практичної точки зору це означає зниження конфліктогенності у взаємодії, полегшення процесів взаємного саморозкриття та підвищення стабільності подружніх стосунків.

Варто підкреслити, що виявлена динаміка є найбільш помітною саме серед учасників тренінгу, що дає підстави пов'язувати її з цілеспрямованим корекційно-розвивальним впливом програми. У решти респондентів зафіксовані незначні або нульові коливання показника, які доцільно трактувати як природні зміни, не пов'язані безпосередньо з інтервенцією. Сукупність цих результатів — зростання показників за «безпечним типом» та одночасне зниження «уникнення» — свідчить про загальне підсилення емоційної безпеки у стосунках і підтверджує ефективність застосованих корекційних заходів у напрямі гармонізації подружньої взаємодії.

Отже, результати дослідження за методикою МАQ підтвердили позитивну динаміку у структурі прив'язаності після участі респондентів у програмі соціально-психологічного тренінгу. Після проведення СПТ спостерігається достовірне підвищення показників за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» та одночасне зниження рівня «Уникнення», що свідчить про формування більш зрілих і довірливих моделей емоційної взаємодії. Найвираженіші зміни зафіксовано у підвибірці учасників тренінгу ($n = 10$), які продемонстрували посилення здатності до емоційного саморозкриття, прийняття та взаємної підтримки. У решти респондентів ($n = 20$) динаміка незначна, що підтверджує відсутність системного впливу поза програмою СПТ. Таким чином, узагальнені результати за шкалами «Безпечний тип

прив'язаності» і «Уникнення» підтверджують ефективність реалізованої програми та її внесок у розвиток емоційної близькості, довіри й гармонізації подружніх стосунків.

Результати за методикою «Шкала Спана – Фішера» (Span–Fischer Codependency Scale) після проведення соціально-психологічного тренінгу

Аналіз змін за методикою «Шкала Спана – Фішера» дав змогу оцінити динаміку рівня співзалежності у подружніх взаєминах після участі респондентів у програмі соціально-психологічного тренінгу. Оскільки співзалежна поведінка є одним із чинників, що ускладнюють формування зрілої емоційної близькості, виявлення змін у цьому показнику є важливим для оцінки ефективності корекційних заходів.

Порівняння результатів до та після СПТ показало, що у більшості учасників підвибірки, які брали участь у тренінгу, спостерігається зниження проявів співзалежності. Найпомітніші зміни простежуються серед респондентів, які до початку тренінгу мали високі або середні показники за шкалою Спана – Фішера. Зокрема, у двох респондентів із високим рівнем співзалежності (№2 та №18) показники знизилися з 71 до 60 балів та з 72 до 61 бала відповідно, що свідчить про перехід із високого до середнього рівня та зменшення емоційного злиття. Це вказує на підвищення здатності до підтримання особистісних меж у взаєминах і більш збалансоване емоційне реагування.

У респондентів із середнім рівнем співзалежності фіксуються помірні, але чітко окреслені позитивні зрушення. Наприклад, у респондентів №3 та №11 значення знизилися з 65 до 60 балів та з 59 до 54 балів, у респондента №6 — з 51 до 47 балів, №16 — з 56 до 51, №20 — з 61 до 56, №23 — з 49 до 45, №25 — з 56 до 51, №30 — з 57 до 52 балів. Така динаміка свідчить про зниження потреби в постійному схваленні, зменшення тривожності у стосунках та підвищення готовності до емоційної автономії. Узагальнені

результати респондентів до та після проведення соціально-психологічного тренінгу наведено в таблиці результатів опитування (див. Додаток З).

Стабільність результатів респондентів із низьким рівнем співзалежності є очікуваною та підтверджує припущення про те, що тренінгова програма насамперед впливає на групу учасників з більш виразними труднощами емоційної взаємодії. Отже, загальна динаміка свідчить про позитивний вплив СПТ на зменшення співзалежних тенденцій та формування більш гармонійних моделей емоційного контакту між партнерами.

Для кількісного підтвердження цих змін здійснено розрахунок різниць між первинними та повторними результатами та застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Узагальнені дані подано в Додатку М «Розрахунок різниць показників за методикою «Шкала Спана – Фішера» до та після проведення соціально-психологічного тренінгу ($n = 30$)», яка демонструє характер та спрямованість змін у досліджуваних показниках (див. додаток М).

Для статистичної перевірки достовірності змін рівня співзалежності після участі респондентів у соціально-психологічному тренінгу був застосований t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Результати аналізу засвідчили наявність виразної позитивної динаміки: середнє відхилення між показниками першого та другого вимірювань становило $\bar{d} = -2$, що вказує на загальне зниження рівня співзалежності у підвибірці учасників тренінгу. Сума квадратів відхилень склала 258, що дозволило отримати емпіричне значення критерію $t_{\text{emp}} = -3.68$.

Отриманий показник суттєво перевищує критичні значення t-критерію як для рівня значущості $p < 0.05$ ($t_{\text{кр}} = 2.045$), так і для більш суворого рівня $p < 0.01$ ($t_{\text{кр}} = 2.756$). Це дає підстави стверджувати, що зміни у результатах не є випадковими, а справді зумовлені впливом тренінгової програми. Іншими словами, участь у СПТ призвела до статистично значущого зниження співзалежних тенденцій у взаєминах.

З погляду психологічної інтерпретації отримані результати відображають зменшення емоційного злиття, зниження потреби у постійному схваленні з боку партнера та підвищення здатності респондентів підтримувати власні психологічні межі. Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що розвиток навичок усвідомленого спілкування, емоційної регуляції та партнерської підтримки сприяє поступовому послабленню співзалежних моделей взаємодії.

Особливо виразні зрушення були зафіксовані в учасників, які мали високі та середні показники співзалежності до початку тренінгу. Саме ця група потенційно найбільше виграє від корекційних заходів, спрямованих на формування автономності у взаєминах та розвиток навичок конструктивної комунікації. У респондентів із низьким рівнем співзалежності показники залишилися практично незмінними, що є очікуваним та свідчить про стабільність їхнього емоційного функціонування.

Таким чином, застосована тренінгова програма продемонструвала високу ефективність щодо зменшення співзалежності у подружніх стосунках, що підтверджено статистичними показниками та логічно узгоджується із змістом і структурою корекційних впливів. Це дозволяє розглядати СПТ як дієвий інструмент покращення якості емоційної взаємодії та формування більш гармонійної подружньої близькості.

Результати за методикою «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire) після проведення соціально-психологічного тренінгу

Застосування методики «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire) на етапах до та після проведення соціально-психологічного тренінгу дало змогу оцінити динаміку суб'єктивного ставлення респондентів до романтичних стосунків, рівень емоційного благополуччя у шлюбі та характер переживання близькості. Оскільки дана методика охоплює три ключові виміри — «Оцінка стосунків», «Депресія у стосунках» та «Зануреність у стосунки»,

порівняння результатів дозволяє комплексно проаналізувати ефекти тренінгової програми на емоційно-когнітивні аспекти взаємодії партнерів. Узагальнені результати респондентів до та після проведення соціально-психологічного тренінгу наведено в таблиці результатів опитування (див. Додаток И).

Порівняння даних показало, що після участі у СПТ у більшості респондентів, які входили до підвибірки $n = 10$, спостерігається помірне покращення загальної оцінки стосунків, зниження депресивних переживань та зменшення надмірної емоційної зануреності в партнерські взаємини. Зокрема, у респондента №2 показник за шкалою «Оцінка стосунків» зріс з 15 до 17 балів, а рівень депресивності знизився з 8 до 7 балів. У респондента №6 фіксується позитивна динаміка за двома шкалами одночасно: підвищення оцінки стосунків з 19 до 21 бала та зменшення депресії з 29 до 23 балів, що свідчить про виразний ефект тренінгу на емоційне самопочуття у шлюбі.

Важливі зміни простежуються також у респондента №18: оцінка стосунків підвищилася з 12 до 13 балів, а рівень депресивності знизився з 12 до 11 балів, що відображає тенденцію до більш позитивного сприйняття партнерства. Зменшення надмірної емоційної зануреності помітне у респондентів №20 (з 26 до 22 балів) та №23 (з 21 до 19 балів), що свідчить про рух у напрямі більшої психологічної автономії та гармонізації емоційного контакту.

Разом ці зміни відображають загальну позитивну динаміку: учасники продемонстрували зростання суб'єктивного задоволення стосунками, покращення емоційної регуляції та зниження напруги, пов'язаної з переживанням невпевненості чи тривожності у партнерських взаєминах. Така динаміка узгоджується з психолого-педагогічною логікою СПТ, спрямованого на розвиток навичок емоційної відкритості, партнерської підтримки та конструктивного діалогу.

Для кількісного підтвердження цих змін було здійснено порівняльний

аналіз різниць між первинними та повторними результатами з подальшим застосуванням *t*-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Узагальнені дані подано у додатках Н, П, Р, де показники респондентів розраховані за трьома шкалами методики RAQ окремо: «Оцінка стосунків», «Депресія у стосунках» та «Зануреність у стосунки» до та після проведення СПТ. Це дає змогу простежити характер і спрямованість змін окремо для кожної шкали.

Результати, подані у Додатку Л, свідчать про загальну тенденцію до підвищення задоволеності партнерськими взаєминами у респондентів, які брали участь у СПТ. Найбільш помітними є позитивні зміни у респондентів, що мали початково нижчі або середні показники. Наприклад, оцінка стосунків у респондента №2 зросла з 15 до 17 балів, у респондента №6 — з 19 до 21 бала, у респондента №23 — з 9 до 11 балів, а у респондента №30 — з 14 до 17 балів. Така динаміка свідчить про підвищення почуття задоволення, довіри та емоційної стабільності у шлюбних взаєминах (див. додаток Л).

Статистичний аналіз підтверджує значущість цих змін. За результатами розрахунку *t*-критерію для залежних вибірок отримано значення $t_{\text{emp}}=3,53$, що перевищує критичні значення для рівнів значущості $p<0,05$ і $p<0,01$. Це дозволяє стверджувати, що підвищення оцінки стосунків не є випадковим, а відображає реальний ефект тренінгової програми.

Дані в Додатку П засвідчують зниження інтенсивності депресивних переживань після СПТ у частини респондентів. Найбільшою мірою це стосується респондента №6 (зниження з 29 до 23 балів) та респондента №3 (з 19 до 17 балів). У кількох респондентів із низьким початковим рівнем депресивності показники залишилися стабільними, що відповідає природній інерційності позитивного емоційного стану (див. додаток П).

Водночас розрахунок *t*-критерію показав, що зміни за цією шкалою не досягли статистично значущого рівня: $t_{\text{emp}}=-1,88$, що є меншим за критичні значення $t_{\text{кр}}$ для рівнів $p<0,05$ і $p<0,01$. Це означає, що хоча певні позитивні тенденції в зниженні депресивних переживань спостерігаються, їх

інтенсивність недостатня для того, щоб вважати зміни однозначно надійними.

Найбільш виразна позитивна динаміка проявилася за шкалою «Зануреність у стосунки», що відображено у Додатку Р. Зокрема, показники емоційної залежності знизилися у респондентів №2 (з 25 до 21 балів), №6 (з 19 до 17 балів), №18 (з 22 до 19 балів), №20 (з 26 до 22 балів), №23 (з 21 до 19 балів), №25 (з 18 до 16 балів). Це свідчить про зменшення неадаптивного фокусу на партнері, зниження надмірної емоційної включеності та посилення автономності (див. додаток Р).

Статистичний аналіз підтвердив значущість цього зниження рівня емоційної зануреності. Отримане значення t-критерію: $t_{\text{emp}} = -2,83$, що перевищує критичні значення для рівня $p < 0,01$. Це дозволяє зробити висновок, що тренінгова програма сприяла істотному зменшенню емоційної залежності у межах партнерських взаємин.

Комплексний аналіз результатів за методикою RAQ засвідчив, що соціально-психологічний тренінг має позитивний вплив на ключові емоційні характеристики подружніх взаємин. Значущі зміни виявлені у підвищенні задоволеності стосунками та зниженні надмірної емоційної зануреності партнерів. Хоча зміни у рівні депресивності не досягли статистичної значущості, тенденція до їх зменшення простежується у декількох учасників. Отримані дані підтверджують, що запропонована тренінгова програма є ефективним інструментом розвитку емоційної близькості, покращення взаєморозуміння та гармонізації емоційної взаємодії у подружніх парах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Формувальний етап дослідження підтвердив високу ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованої на розвиток емоційної близькості в подружніх парах, подолання комунікативних бар'єрів та корекцію неадаптивних форм взаємодії. Зміст тренінгових занять був побудований на засадах системного та особистісно-орієнтованого підходів, що забезпечило вплив на різні рівні подружньої взаємодії — когнітивний, емоційний і поведінковий.

Когнітивний компонент програми був спрямований на усвідомлення учасниками власних уявлень про емоційну близькість, ролі прив'язаності у стосунках і типових сценаріїв поведінки, що формуються на основі раннього досвіду. Це сприяло розвитку рефлексії, здатності помічати неусвідомлені установки й змінювати їх у напрямі більш зрілих і гнучких стратегій взаємодії.

Емоційно-поведінковий компонент включав вправи, які стимулювали розвиток емпатійності, чутливості до емоцій партнера, уміння вербалізувати власні почуття та підтримувати емоційний контакт. Поступове занурення у спільні переживання допомогло подружжю знизити рівень емоційної напруги, навчитися відкрито виражати потреби без звинувачень і критики, що суттєво підвищило довіру та взаєморозуміння між партнерами.

Рефлексивний компонент передбачав аналіз досвіду спільної участі у вправах, обговорення внутрішніх змін і усвідомлення динаміки стосунків. Цей етап сприяв інтеграції отриманого досвіду у власну систему особистісних установок, формуванню готовності до підтримання емоційної близькості у повсякденному подружньому житті.

Застосування комплексного підходу дозволило досягти системних позитивних змін у структурі подружніх взаємин. Було відзначено підвищення рівня емоційної відкритості, довіри, емпатійності та взаємоповаги, а також зниження проявів емоційного відчуження, образливості та ригідності у

спілкуванні. Учасники почали виявляти більше тепла та підтримки у комунікації, зросла готовність до компромісів і співпраці у вирішенні конфліктних ситуацій.

Таким чином, проведення формувального експерименту засвідчило, що запропонована програма СПТ не лише сприяє зростанню емоційної близькості в подружніх парах, а й формує у партнерів навички емоційної грамотності, гнучкість у спілкуванні та здатність до глибшого усвідомлення себе і партнера як рівноцінних суб'єктів взаємин. Отримані якісні зміни свідчать про дієвість тренінгових впливів та їх значення для профілактики деструктивних тенденцій у шлюбі.

Такі якісні спостереження отримали своє підтвердження й на кількісному рівні. Проведений порівняльний аналіз результатів за трьома методиками до і після участі в тренінгу продемонстрував узгоджені позитивні зміни у структурі прив'язаності, рівні співзалежності та ставленні до подружніх стосунків. Це дозволяє не лише описати психологічні ефекти тренінгу, а й емпірично засвідчити його ефективність на основі статистично значущих показників.

Результати за методикою МАQ засвідчили істотну позитивну динаміку у структурі прив'язаності. Кількість респондентів із безпечним типом прив'язаності зросла з 60 % до 80 %, тоді як частка осіб з унікаючим типом зменшилася удвічі — з 40 % до 20 %. Середнє відхилення за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» становило $\bar{d} = 0,7$, а за шкалою «Уникнення» — $\bar{d} = -0,97$; обчислений показник $t_{\text{emp}} = -3,65$ при $p \leq 0,05$, що свідчить про статистично достовірне зниження уникнення і формування більш зрілих, довірливих моделей емоційної взаємодії.

За методикою «Шкала Спана – Фішера» зафіксовано тенденцію до зниження рівня співзалежності у більшості учасників. Найбільш виражені зміни спостерігалися серед респондентів із високими початковими показниками (зниження з 71 до 60 балів та з 72 до 61 бала), що означає перехід

від високого до середнього рівня співзалежності. Середнє відхилення становило $\bar{d} = -2$, а емпіричне значення критерію $t_{\text{emp}} = -3,68$ (при $p < 0,01$) перевищило критичні межі ($t_{\text{кр}} = 2,045 / 2,756$), що підтверджує статистично значущі зрушення у напрямі більшої автономності та гармонійності подружньої взаємодії.

Результати за методикою RAQ (Relationship Assessment Questionnaire) демонструють покращення суб'єктивного ставлення до стосунків і зниження емоційної напруги. За шкалою «Оцінка стосунків» середнє відхилення $\bar{d} = 0,6$ свідчить про зростання задоволеності партнерством, тоді як за шкалою «Депресія у стосунках» $\bar{d} = -0,4$, що означає зменшення переживання тривоги, розчарування та емоційного виснаження. Найбільш виражені зміни спостерігалися в респондентів із нижчими початковими показниками (наприклад, підвищення оцінки стосунків із 15 до 17 та з 14 до 17 балів).

Статистичний аналіз, проведений за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, підтвердив достовірність відмінностей між результатами до та після СПТ на рівні значущості $p < 0,05$, що дозволяє стверджувати про реальний вплив програми на підвищення емоційної компетентності та гармонізацію взаємин.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що у 86 % учасників СПТ зафіксовано позитивну динаміку хоча б за однією з методик, а у більшості з них — за всіма трьома. Це доводить, що участь у тренінгу сприяла розвитку емоційної чутливості, підвищенню довіри та зниженню співзалежних тенденцій.

Отже, формувальний експеримент емпірично підтвердив гіпотезу дослідження: цілеспрямований психологічний вплив у межах програми СПТ підвищує рівень емоційної близькості подружжя, зменшує прояви емоційної дистанції та сприяє формуванню більш збалансованих, зрілих моделей прив'язаності. Отримані результати мають важливе практичне значення для подальшого використання тренінгових програм у сфері сімейного

консультування, психокорекції та профілактики деструктивних форм подружньої взаємодії.

Підтверджені емпіричні дані свідчать про доцільність використання подібних тренінгових форматів у роботі з подружніми парами, які переживають труднощі у взаєморозумінні або відчуття емоційного віддалення. Розроблена програма виявилася ефективною не лише як корекційний, а й як превентивний інструмент, що сприяє підвищенню емоційної компетентності партнерів і зміцненню почуття психологічної безпеки у стосунках. Важливо, що її структура дозволяє адаптувати зміст під конкретні потреби подружжя, рівень їхньої зрілості та етап подружнього циклу, що підсилює універсальність і практичну гнучкість підходу.

Теоретична цінність отриманих результатів полягає у підтвердженні взаємозв'язку між типом прив'язаності, рівнем співзалежності та особливостями емоційної взаємодії у шлюбі. Отримані дані узгоджуються з сучасними концепціями прив'язаності (Д. Боулбі, М. Айнсворт, П. Фонагі, К. Хазан, П. Шейвер) і розширюють їх, демонструючи можливість цілеспрямованої трансформації типів прив'язаності у дорослому віці через тренінгові впливи. Застосування комплексного підходу — поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових методів — довело свою ефективність у формуванні стабільних, гармонійних моделей емоційного зв'язку між партнерами. Отримані результати поглиблюють науково-практичні підходи в сімейній психології, формуючи емпіричну основу для подальшого удосконалення програм психопрофілактики та підтримки подружніх взаємин.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної близькості у подружніх парах. Проведене теоретичне дослідження проблеми емоційної близькості в подружжі дозволило розкрити її сутність як складного психологічного феномену, що поєднує довіру, емпатійність, здатність до емоційного саморозкриття й прийняття партнера. Узагальнення наукових підходів М. Айнсворт, Д. Боулбі, М. Міколінсера, П. Фонагі, а також українських дослідників — І. Булах, С. Ладивір, С. Максименка — дало змогу розглядати емоційну близькість як показник зрілості шлюбних взаємин і водночас як один із найважливіших чинників їх стабільності.

2. Охарактеризовано психологічні особливості емоційної взаємодії між подружжям та її вплив на рівень емоційної близькості у шлюбі. З'ясовано, що характер емоційної взаємодії між партнерами значною мірою визначається типом прив'язаності, сформованим у дитинстві: безпечна прив'язаність сприяє формуванню теплих, довірливих стосунків, тоді як уникаючий або амбівалентний типи ускладнюють побудову відкритого емоційного контакту, знижують здатність до щирого вираження почуттів і довіри. Таким чином, емоційна близькість у шлюбі є важливим індикатором психологічної зрілості партнерів і визначає рівень гармонійності їхніх взаємин.

3. Проведено емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності на формування емоційної близькості у подружніх парах, здійснено статистичний аналіз отриманих даних та їх інтерпретацію. На емпіричному етапі дослідження за допомогою методик «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ — Measure of Attachment Qualities), «Шкали Спана – Фішера» (Span–Fischer Codependency Scale) та «Оцінка стосунків» (RAQ — Relationship Assessment Questionnaire) отримано комплексні дані щодо взаємозв'язку між типом прив'язаності, рівнем співзалежності та якістю емоційної взаємодії у подружжі. Результати показали, що більшість учасників — 18 осіб із 30 (60 %)

— мають безпечний тип прив'язаності, який поєднується з високою задоволеністю стосунками та помірним рівнем співзалежності. Водночас 12 респондентів (40 %) продемонстрували риси емоційного уникнення, що супроводжується нижчим рівнем емоційної близькості та схильністю до контролю почуттів. Показники за шкалою Спана – Фішера засвідчили, що 14 осіб (46,7 %) мають середній рівень співзалежності, 9 респондентів (30 %) — низький, а 7 осіб (23,3 %) — високий рівень. За методикою RAQ більшість учасників вибірки — 20 осіб (66,7 %) — характеризуються позитивною оцінкою подружніх взаємин, емоційною стабільністю та взаємною довірою. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про зв'язок типу прив'язаності зі здатністю до емоційної близькості та підтверджують, що безпечна прив'язаність є основою гармонійних і зрілих подружніх стосунків.

4. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток і зміцнення емоційної близькості між партнерами з урахуванням особливостей їхньої прив'язаності. Проведення формувального експерименту дало змогу перевірити ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу (СПТ), спрямованої на розвиток емоційної близькості та подолання деструктивних моделей взаємодії у подружжі. Структура програми поєднала когнітивні, емоційно-поведінкові та рефлексивні техніки, що сприяли зниженню емоційної напруги, підвищенню рівня довіри, емпатії та готовності до взаємної підтримки. Запропонований тренінг виявився дієвим інструментом розвитку емоційної грамотності партнерів і гармонізації стосунків.

5. Емпірично перевірено та проаналізовано ефективність запропонованої програми соціально-психологічного тренінгу. Кількісний аналіз підтвердив позитивну динаміку: кількість осіб із безпечним типом прив'язаності зросла з 18 до 24 учасників (із 60 % до 80 %), тоді як кількість респондентів з уникаючим типом зменшилася з 12 до 6 осіб (із 40 % до 20 %), що свідчить про переорієнтацію частини подружніх пар на більш довірливу,

емоційно відкрити модель взаємодії. Рівень співзалежності знизився на статистично значущому рівні ($t_{\text{emp}} = -3,68$; $p < 0,01$), а середній показник задоволеності стосунками (RAQ) зріс на $\bar{d} = 0,6$ ($p < 0,05$). У 86 % учасників спостерігалися позитивні зміни, що підтверджує ефективність тренінгової програми як засобу гармонізації емоційної сфери подружжя та розвитку емоційної близькості.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що тип прив'язаності є базовим предиктором емоційної динаміки у шлюбі, а цілеспрямовані корекційно-тренінгові заходи сприяють гармонізації емоційної сфери подружжя. Розроблена програма СПТ підтвердила, що навіть у дорослому віці можлива трансформація неадаптивних моделей прив'язаності через психологічні інтервенції, побудовані на довірі, емоційному контакті та рефлексії. Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування програми у роботі сімейних психологів, консультантів, психотерапевтів і фахівців соціальних служб. Її зміст і структура дають змогу адаптувати вправи до різних етапів подружнього життя, а використання рефлексивних, емоційно-фокусованих та арт-терапевтичних технік робить програму ефективним засобом профілактики конфліктів і розвитку стабільного емоційного зв'язку.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що мету дослідження досягнуто, усі поставлені завдання виконано, а висунута гіпотеза повністю підтвердилася, що свідчить про завершеність і наукову обґрунтованість проведеного дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боулбі Дж. Прив'язаність. Київ : Видавництво Університету “Україна”, 2005. 397 с.
2. Боулбі, Дж. Прив'язаність і втрата: т. 1. Прив'язаність / пер. з англ. – К.: Освіта, 2000. – 384 с.
3. Бреус Я. Групова динаміка в освіті дорослих: психолого-педагогічні основи. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 184 с.
4. Булах, І. С. Конструктивна дилема психологічних механізмів захисту на адаптивні та неадаптивні / І. С. Булах // Психологія : збірник наукових праць. – К. : ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України. – С. 40–47.
5. Булах, І. С. Психологічні основи розвитку особистості в умовах соціальних змін : монографія. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 280 с.
6. Голденберг Г., Голденберг І. Сімейна терапія: огляд / пер. з англ. — 8-ме вид. — Белмонт, Каліфорнія: Brooks/Cole, 2013. — С. 47–69.
7. Калюжна Н. А. Соціально-психологічний тренінг у професійній підготовці фахівців: теорія і практика. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 280 с.
8. Карамушка Л. М. Психологічні особливості професійного розвитку особистості в умовах освітнього середовища. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 298 с.
9. Ладивір, С. О. Пізнавальний розвиток старшого дошкільника / С. О. Ладивір // Дошкільна освіта. – 2009. – № 3 (25). – С. 13–22.
10. Максименко С. Д. Структура особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 1. С. 1–13; 2006. № 2. С. 1–11.
11. Максименко С. Д. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості. Педагогіка і психологія. 2008. № 1. С. 47–56.
12. Максименко, С. Д. Генезис здійснення особистості : монографія. –

Київ : КММ, 2019. – 510 с.

13. Москаль В. Психологічні аспекти безпечного освітнього простору дорослих. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 72–81.
14. Новікова М. Психологічні засади рефлексії у професійному розвитку дорослих. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 8. Вип. 17. С. 45–53.
15. Пашко О. Навчання дорослих: виклики, специфіка, інтерактивні методи. *Український досвід у регіональному економічному розвитку*. Київ : ВД “Освіта України”, 2020. 232 с.
16. Семиченко В. В. Психологія розвитку дорослої особистості. Київ : Видавництво Ліра-К, 2019. 276 с.
17. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum, 1978. 392 p.
18. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61, № 2. P. 226–244. DOI: 10.1037/0022-3514.61.2.226.
19. Bowlby J. *Attachment and Loss*. Vol. 1: Attachment. 2nd ed. New York : Basic Books, 1982. 429 p.
20. Bowlby, J. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. – New York : Basic Books, 1988. – 326 p.
21. Bowen, M. *Family therapy in clinical practice*. – New York : Jason Aronson, 1978. – 498 – 564 p.
22. Brookfield S. D. *Becoming a Critically Reflective Teacher*. 2nd ed. San Francisco : Jossey-Bass, 2018. 293 p.
23. Cassidy J., Kobak R. Attachment theory and affect regulation // In: Cassidy, J., Shaver, P. R. (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. – New York : Guilford Press, 1988. – P. 214–257.
24. Cassidy, J., Shaver, P. R. *Handbook of attachment: Theory, research,*

and clinical applications. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2008. – 1020 p.

25. Christensen, A., Heavey, C. L. Gender and conflict structure in marital interaction: A comparison of conflictual conversations between heterosexual and gay couples // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 59(1). – P. 73–81.

26. Duck, S. *Meaningful Relationships: Talking, Sense, and Relating*. Thousand Oaks: Sage, 1994. 240 p.

27. Feeney J. A. Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*. 1999. Vol. 6. P. 169–185.

28. Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1993). Marital quality: A review of 10 years of research. *Journal of Marriage and the Family*, 55(4), 964–980.

29. Fonagy P., Steele H., Steele M. Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant–mother attachment at one year of age. *Child Development*. 1991. Vol. 62, № 5. P. 891–905.

30. Fraley, R. C., Shaver, P. R. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions // *Review of General Psychology*. – 2000. – Vol. 4(2). – P. 132–154.

31. Freud, S. *The basic writings of Sigmund Freud*. – New York : Modern Library, 1938. – 1000 p.

32. Goldenberg, I., Goldenberg, H. *Family Therapy: An Overview*. – 8th ed. – Belmont, CA : Brooks/Cole, 2013. – 562 p.

33. Gottman, J. M. Levenson, R. W. Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1992. – Vol. 63(2). – P. 221–233.

34. Gottman, J. M. Silver, N. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. – New York : Crown Publishers, 1999. – 271 – 288 p.

35. Gottman, J. M. *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994. – 282 p.

36. Gurman, A. S. Clinical handbook of couple therapy. – 3rd ed. – New York : Guilford Press, 2008. – 729 p.
37. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, № 3. P. 511–524.
38. Heron J. The Complete Facilitator's Handbook. London : Kogan Page, 1999. 364 p.
39. Huston, T. L., Vangelisti, A. L. Socioemotional behavior during courtship and early marriage: A longitudinal analysis. // *Personal Relationships*. – 1991. – Vol. 1, No. 3. – P. 253–274.
40. Jarvis, R. P. Adult attachment, self-esteem, and depression: Testing a mediational model: Doctoral Dissertation. University of Canterbury, 2007. 256 p.
41. Johnson, S. M. Emotionally focused couple therapy with trauma survivors: Strengthening attachment bonds. – New York : Guilford Press, 2019. – 222 p.
42. Klein, M. Our adult world and other essays. – London : Heinemann, 1959. – 280 p.
43. Knowles M. The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy. Chicago : Follett, 1984. 400 p.
44. Kolb D. A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1984. 256 p.
45. Main M., Kaplan N., Cassidy J. Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. In: Bretherton I., Waters E. (Eds.). *Growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1985. Vol. 50, № 1–2. P. 66–106.
46. Main, M., Goldwyn, R. Adult Attachment Scoring and Classification System. – Berkeley : University of California, 1994.
47. Main, M., Solomon, J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation // In: Greenberg,

M. T., Cicchetti, D., Cummings, E. M. (Eds.). Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention. – Chicago : University of Chicago Press, 1990. – P. 121–160.

48. Merriam S. B., Baumgartner L. L. Learning in Adulthood: A Comprehensive Guide. 4th ed. San Francisco : Jossey-Bass, 2020. 512 p.

49. Mikulincer M., Shaver P. R. An attachment perspective on interpersonal and intergroup conflict. In: Forgas J. P., Kruglanski A. W., Williams K. D. (Eds.). The Psychology of Social Conflict and Aggression. New York : Psychology Press, 2012. P. 19–35.

50. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. – New York : Guilford Press, 2007 – 578 p.

51. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2016. – 578 p.

52. Minuchin S. Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974 – 268 p.

53. Nichols M.P., Davis S.D. Family Therapy: Concepts and Methods. 11th ed. Boston: Pearson, 2017. P. 139–142.

54. Prager K. J. The psychology of intimacy. – New York : Guilford Press, 1995. – 273 p. – 337 p.

55. Rogers C. R. A Way of Being. Boston : Houghton Mifflin, 1980. 395 p.

56. Spanier G. B., Fischer J. L. The measurement of marital satisfaction. // Journal of Sex and Marital Therapy. – 1976. – Vol. 2, № 1. – P. 288–300.

57. Span, L. M., Fischer, J. L. Measuring codependency. Alcoholism Treatment Quarterly, 1990, vol. 7, no. 1, pp. 73–87.

58. Sperling M. B., Berman W. H. Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives. – New York : Guilford Press, 1994. – 342 p.

59. Tannen D. You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation. – New York: Ballantine Books, 1990. – 330 p.

60. Tuckman B. W. Developmental Sequence in Small Groups. *Psychological Bulletin*. 1965. Vol. 63 (6). P. 384–399.
61. Wegscheider-Cruse S. Another chance: Hope and health for the alcoholic family. – Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1985. – 237 p.
62. Winnicott D. W. The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. – London : Hogarth Press, 1965. – 276 p.
63. Wood J. T. Gendered Lives: Communication, Gender, and Culture. – 10th ed. – Boston: Wadsworth, Cengage Learning, 2011. – 384 p.
64. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 5th ed. New York : Basic Books, 2005. 832 p.
65. Zevalkink, J. Attachment representations in children of divorce / J. Zevalkink // *Journal of Family Psychology*. – 2008. – Vol. 22, № 2. – P. 223–231.

Додаток А**«Тест на визначення якості прив'язаності»****(Measure of Attachment Qualities – MAQ)**

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Будь ласка, спробуйте бути точним, наскільки це можливо та постарайтеся, щоб ваша відповідь не впливала на інші відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку.

Опитувальник складається з 14 тверджень, що описують почуття та поведінкові реакції у близьких стосунках. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою:

1 – «Я більшою мірою не погоджуюсь»

2 – «Я певною мірою не погоджуюсь»

3 – «Я певною мірою погоджуюсь»

4 – «Я більшою мірою погоджуюсь»

Питання:

1. Я почуваюся добре, коли я поруч з людиною.
2. Я часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.
3. Мені важко утримати інших настільки близько, наскільки я хочу.
4. Мені легко бути поруч з іншими.
5. Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.
6. Інші хочуть, щоб я був/була ближчою, ніж я цього хочу.
7. Це приємно бути поруч з кимось.
8. Мені добре поруч з іншими.
9. Я не засмучують, коли мене покидають люди.
10. Моя звичка заглиблюватися у себе відштовхує інших.
11. Я не хочу бути близьким/близькою з іншими людьми.

Продовження Додатку А

12. Люди неохоче зближуються зі мною, у той час як я цього прагну.

13. Мені стає некомфортно, коли хтось хоче зблизитися.

14. Зближення з кимось надає мені сили.

Автори та адаптація: методика є адаптованим варіантом опитувальників для діагностики стилів прив'язаності у дорослих, розроблених на основі концепції Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, з урахуванням подальших досліджень К. Бартолом'ю та П. Шавера. Українськомовна адаптація використовується у вітчизняних психологічних дослідженнях міжособистісних стосунків і містить 14 тверджень, спрямованих на виявлення переважаючого стилю прив'язаності.

Мета методики: визначення домінуючого стилю прив'язаності у дорослих осіб для подальшого аналізу впливу цього чинника на якість міжособистісної взаємодії, зокрема у подружніх парах.

Інтерпретація результатів:

– Безпечний — пункти 1, 7, 14.

– Уникнення — пункти 4, 6, 8, 11, 13.

– Амбівалентність – занепокоєння — пункти 2, 5, 9.

– Амбівалентність – заглиблення у себе — пункти 3, 10, 12.

Ключ: у бланку відповідей окремі пункти (4, 8, 9) кодуються у зворотному порядку. Для кожної шкали підраховується сумарний бал; найвищий показник визначає домінуючий стиль прив'язаності.

Додаток Б

«Шкала Спана – Фішера»
(Span–Fischer Codependency Scale)

(Span–Fischer Codependency Scale) — опитувальник, розроблений для вимірювання рівня співзалежності (codependency) у міжособистісних стосунках.

Інструкція: Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше Вам відповідає та обведіть цифру, що означає Вашу відповідь.

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1 = Абсолютно невірно; | 4 = Частково вірно; |
| 2 = Скоріше невірно; | 5 = Скоріше вірно; |
| 3 = Частково невірно; | 6 = Абсолютно вірно |

Запитання:

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко з люб'язністю приймати компліменти.
4. Іноді я відчуваю нудьгу або спустошення, якщо у мене немає проблем, на яких можна сфокусуватись.
5. Зазвичай я не роблю для людей нічого такого, що вони в змозі зробити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся дуже багато.
8. Я кажу собі, що все стане краще, коли люди, які є в моєму оточенні змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для наших стосунків, а ось наші стосунки для мене рідко що-небудь роблять.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині так, що можу нехтувати іншими стосунками та обов'язками.

Продовження Додатку Б

11. Схоже, що я потрапляю в стосунки, які завдають мені болю.
12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити «справжнього» мене.
13. Коли хто-небудь засмутить мене, я довго тримаю почуття в собі, але коли-небудь я вибухну.
14. Як правило, я піду на все, лише б не допустити відкритого конфлікту
15. Я часто відчуваю страх або загрозу.
16. Я часто ставлю потреби інших людей вище моїх власних.

Інтерпретація результатів:

Після зворотного кодування пунктів 5 і 7 підраховується сумарний бал за всі 16 тверджень.

- 16-42 балів – низький рівень співзалежності: респонденти мають достатню особистісну автономію та схильність до конструктивних взаємин.
- 43-69 балів – середній рівень: виявляються помірні ознаки залежності від партнера, що може поєднуватися з потребою у схваленні або емоційній підтримці.
- 70-96 балів – високий рівень співзалежності: фіксуються тенденції до емоційного злиття, самопожертви, труднощі у підтриманні власних меж.

Додаток В**«RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire)**

RAQ — це опитувальник для оцінки ставлення особистості до близьких (передусім романтичних) стосунків та виявлення особливостей прив'язаності.

Він дозволяє визначити, наскільки людина:

- комфортно почувається у стосунках;
- уникає близькості;
- занурена або надмірно зосереджена на стосунках;
- сприймає себе як успішного чи «невдалого» партнера.

Інструкція: уважно прочитайте кожен пункт і визначте, якою мірою це характеризує Ваші почуття та поведінку. Оцініть кожне твердження, використовуючи наступну шкалу:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 0 = Не зовсім характеризує мене. | 3 = Помірно характеризує мене. |
| 1 = Трохи характеризує мене. | 4 = Дуже характеризує мене. |
| 2 = Дещо характеризує мене. | |

Запитання:

1. Я хороший партнер для близьких стосунків.
2. Мої стосунки мене пригнічують.
3. Я постійно думаю про романтичні стосунки.
4. Я відчуваю себе кращим у стосунках, ніж більшість людей.
5. Я думаю, що я хороший партнер в стосунках.
6. Я думаю про близькі стосунки більше, ніж про будь-що інше.
7. Іноді у мене виникають сумніви щодо моєї обізнаності в стосунках.
8. Мене засмучує якість моїх стосунків.
9. Я не багато мрію про любовні стосунки.
10. Я не дуже впевнений в собі щодо близьких стосунків.
11. Я, здається, не можу бути щасливим у романтичних стосунках.
12. Зазвичай я захоплений(а) думкою про близькі стосунки.

Продовження Додатку В

13. Я вважаю себе чудовим партнером у стосунках.
14. Я не задоволений своїм вмінням підтримувати стосунки.
15. Я постійно думаю про те, щоб бути в стосунках.
16. Я б оцінив(ла) себе як "неспроможного" партнера для близьких стосунків.
17. Я відчуваю себе пригніченим у ролі партнера в стосунках.
18. Досить багато часу я думаю про романтичні стосунки.
19. Я відчуваю себе впевнено у ролі партнера в стосунках.
20. Я незадоволений(а) своїми міжособистісними стосунками.
21. Я рідко замислююся про те, щоб вступити у близькі стосунки.
22. Я не дуже впевнений(а) у своєму потенціалі як партнера.
23. Мої любовні стосунки задовільняють мене.
24. Я дуже рідко фантазую про романтичні стосунки.
25. Я іноді сумніваюся у своїй здатності підтримувати близькі стосунки.
26. Мені сумно, коли думаю про свій досвід любовних стосунків.
27. Я напевно думаю про любовні стосунки рідше, ніж більшість людей.
28. Я маю деякі сумніви щодо мого ставлення до партнера.
29. Я не відчуваю байдужості в стосунках.
30. Я не дуже часто думаю про близькі стосунки.

Ключ:

Шкала «Оцінка стосунків» - пункти 1, 4, 5, 13, 19, 28, 29

Шкала «Депресія в стосунках» - пункти 2, 7, 8, 14, 16, 17, 20, 22, 25, 26

Шкала «Зануреність в стосунки» - пункти 3, 6, 9, 15, 18, 21, 24, 27, 30

Зворотньо закодовані – пункти 9, 21, 24, 27, 30

Додаток Г
Таблиця Г.1

Зведена таблиця результатів опитування респондентів за трьома методиками
констатувального етапу дослідження

	«Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ)	«Шкала Спана – Фішера» (Span–Fischer Codependency Scale)	«RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire)		
			Оцінка стосунків	Депресія в стосунках	Зануреність в стосунки
Респондент 1	Уникнення	35 (низький)	14	0	11
Респондент 2	Безпечний	71 (високий)	15	8	25
Респондент 3	Уникнення	65 (середній)	4	19	2
Респондент 4	Уникнення	32 (низький)	22	3	16
Респондент 5	Безпечний	40 (низький)	21	1	17
Респондент 6	Уникнення	51 (середній)	19	29	19
Респондент 7	Безпечний	38 (низький)	19	4	18
Респондент 8	Безпечний	36 (низький)	19	2	21
Респондент 9	Уникнення	48 (середній)	18	2	22
Респондент 10	Уникнення	44 (середній)	7	17	20
Респондент 11	Уникнення	59 (середній)	17	4	9
Респондент 12	Безпечний	45 (середній)	22	9	21
Респондент 13	Уникнення	33 (низький)	17	1	19
Респондент 14	Безпечний	29 (низький)	24	1	33
Респондент 15	Уникнення	43 (середній)	18	1	15
Респондент 16	Безпечний	56 (середній)	8	10	14
Респондент 17	Безпечний	58 (середній)	21	2	19
Респондент 18	Безпечний	72 (високий)	12	12	22
Респондент 19	Безпечний	49 (середній)	17	6	21
Респондент 20	Безпечний	61 (середній)	22	2	26
Респондент 21	Уникнення	57 (середній)	23	2	10
Респондент 22	Безпечний	35 (низький)	11	13	23
Респондент 23	Безпечний	46 (середній)	18	10	17
Респондент 24	Безпечний	45 (середній)	22	3	16

Продовження Додатку Г
Продовження Таблиці Г.1

Респондент 25	Безпечний	56 (середній)	19	4	18
Респондент 26	Уникнення	32 (низький)	17	1	19
Респондент 27	Безпечний	44 (середній)	17	6	21
Респондент 28	Безпечний	56 (середній)	23	2	10
Респондент 29	Безпечний	45 (середній)	18	10	17
Респондент 30	Уникнення	57 (середній)	14	0	11

Додаток Д
Таблиця Д.1

Індивідуальні результати респондентів за методикою «Тест на визначення
якості прив'язаності» (MAQ) (n = 30)

Респондент	Безпечний	Уникнення	Амбівалентність – занепокоєння	Амбівалентність – заглиблення у себе	Домінуючий стиль
Респондент 1	7	10	4	4	Уникнення
Респондент 2	10	7	6	7	Безпечний
Респондент 3	7	19	6	8	Уникнення
Респондент 4	7	9	3	5	Уникнення
Респондент 5	11	9	4	3	Безпечний
Респондент 6	10	14	11	6	Уникнення
Респондент 7	9	7	3	3	Безпечний
Респондент 8	9	6	6	3	Безпечний
Респондент 9	9	10	4	4	Уникнення
Респондент 10	9	11	5	5	Уникнення
Респондент 11	5	13	6	6	Уникнення
Респондент 12	12	7	4	4	Безпечний
Респондент 13	8	11	5	5	Уникнення
Респондент 14	12	7	6	3	Безпечний
Респондент 15	8	11	4	5	Уникнення
Респондент 16	8	7	7	4	Безпечний
Респондент 17	10	8	7	6	Безпечний
Респондент 18	10	7	8	5	Безпечний
Респондент 19	10	9	5	4	Безпечний
Респондент 20	10	9	5	3	Безпечний
Респондент 21	9	13	5	7	Уникнення
Респондент 22	10	9	7	4	Безпечний
Респондент 23	11	9	6	6	Безпечний
Респондент 24	11	6	5	5	Безпечний
Респондент 25	11	9	5	5	Безпечний
Респондент 26	9	11	5	5	Уникнення
Респондент 27	10	7	6	7	Безпечний

Респондент 28	10	9	5	4	Безпечний
Респондент 29	11	6	5	5	Безпечний
Респондент 30	10	14	11	6	Уникнення

Додаток Е

Таблиця Е.1

План проведення тематичних занять програми соціально-психологічного тренінгу формування емоційної близькості у подружніх парах

№ заняття	Структура заняття та вправи	Тривалість	Обладнання
1.	Вітальне коло («Ім'я й асоціація») Вправа «Очікування» (робота в парах + колективне обговорення) Створення правил групи Міні-лекція на тему «Типи прив'язаності в дитинстві та дорослому житті» Обговорення після міні-лекції Вправа «Мій стиль прив'язаності» (MAQ) Парне обговорення результатів Завершальне коло / коротка рефлексія	15–20 хв 25–35 хв 10–15 хв 10–12 хв 5–7 хв 30–35 хв 10–15 хв 5 хв <i>Разом: 110-140 хв</i>	– презентація на тему «Типи прив'язаності в дитинстві та дорослому житті»; – Google Forms чи PDF для MAQ.
2.	Вступне коло Вправа «Міфи та реальність про близькість» Вправа «Мій емоційний слід дитинства» Міні-лекція «Сценарії близькості та дистанції» Вправа «Що робить стосунки	10 хв 15–20 хв 30–35 хв 20 хв 20–25 хв	– презентація міні-лекції на тему «Сценарії близькості та дистанції».

	безпечними?»		
	Завершальне коло	10 хв <i>Разом: 110–120 хв</i>	

Продовження Додатку Е

Продовження Таблиці Е.1

3.	Вступне коло Міні-лекція на тему «Емоційна грамотність як компонент подружньої близькості» Вправа «Мапа емоцій» Обговорення після вправи Вправа «Мій день у почуттях» Обговорення в колі Завершальне коло	5–7 хв 10–12 хв 30–35 хв 5 хв 25–30 хв 5–7 хв 5–10 хв <i>Разом: 110–120 хв</i>	– презентація на тему «Емоційна грамотність як компонент подружньої близькості»; – цифрові контури тіла (PDF/зображення) для вправи «Мапа емоцій»; – папір та кольорові олівці/маркер (або цифровий інструмент малювання для вправи «Мапа емоцій»).
4.	Вступне коло Міні-лекція на тему «Невербальна комунікація і довіра» Вправа «Довіра на дотик» Коротка рефлексія після вправи Вправа «Міст довіри» Групова рефлексія Завершальне коло	5 хв 10–12 хв 30–40 хв 5 хв 25–30 хв 5–8 хв 5–10 хв <i>Разом: 110–120 хв</i>	– презентація на тему «Невербальна комунікація і довіра»; – зручний простір для виконання вправ із зав'язаними очима (вправа «Довіра на дотик»); – пов'язка або шарф для ізоляції зору (вправа «Довіра на дотик»).
5.	Вступне коло	5 хв	– презентація на тему «Емпатія,

	Міні-лекція на тему «Емпатія, симпатія і інтервенція: де проходять межі?»	10 хв	симпатія і інтервенція: де проходять межі?».
	Вправа «Дзеркало почуттів»	30–35 хв	

Продовження Додатку Е

Продовження Таблиці Е.1

	Коротка рефлексія після вправи	5 хв	
	Вправа «Межа розуміння»	20–25 хв	
	Групова рефлексія	5–7 хв	
	Завершальне коло	5–10 хв <i>Разом: 110–120 хв</i>	
6.	Вступне коло	5 хв	– презентація на тему «Як формулювати потреби без звинувачень»; – папір і ручка (для вправи «Емоційний лист партнеру»).
	Міні-лекція на тему «Як формулювати потреби без звинувачень»	10 хв	
	Вправа «Я-повідомлення»	30–40 хв	
	Коротка рефлексія після вправи	5 хв	
	Вправа «Емоційний лист партнеру»	20–30 хв	
	Групова рефлексія	5–10 хв	
	Завершальне коло	5–10 хв <i>Разом: 110–120 хв</i>	
7.	Вступне коло	5 хв	– презентація на тему «Підтримка як спільна дія: типи підтримки у подружніх стосунках»; – аркуші та олівці (для вправи «Ми – команда»).
	Міні-лекція на тему «Підтримка як спільна дія: типи підтримки у подружніх стосунках»	10–15 хв	
	Вправа «Ми – команда»	25–30 хв	
	Коротка парна рефлексія	5 хв	
	Вправа «Коло підтримки»	25–30 хв	
	Групова рефлексія	5–7 хв	
	Завершальне коло	5–10 хв <i>Разом: 110–120 хв</i>	

8.	Вступне налаштування	8–10 хв	– Символічний предмет для кола (може бути будь-який — свічка, камінець, стрічка);
	Групові дискусія «Що змінилося?»	20–25 хв	
	Вправа «Мій крок уперед»	20–25 хв	

Продовження Додатку Е

Продовження Таблиці Е.1

	Вправа «Ми після тренінгу: три кроки розвитку»	20 хв	– блокнот або аркуші для написання плану розвитку (вправа «Ми після тренінгу: три кроки розвитку»); – ручки/олівці.
	Коротка групові рефлексія	5 хв	
	Вправа «Символічне коло»	10–15 хв	
	Заключне слово тренера	5 хв <i>Разом: 110–120 хв</i>	

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Таблиця результатів опитування респондентів до та після проведення СПТ за методикою «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ)

Вибірка 1	Безпечний	Уникнення	Амбівалентність – занепокоєння	Амбівалентність – заглиблення у себе	Домінуючий стиль	Вибірка 2	Безпечний	Уникнення	Амбівалентність – занепокоєння	Амбівалентність – заглиблення у себе	Домінуючий стиль
Респондент 1	7	10	4	4	Уникнення	Респондент 1	7	10	4	4	Уникнення
Респондент 2	10	7	6	7	Безпечний	Респондент 2	12	4	4	6	Безпечний
Респондент 3	7	19	6	8	Уникнення	Респондент 3	9	16	4	7	Уникнення
Респондент 4	7	9	3	5	Уникнення	Респондент 4	7	9	3	5	Уникнення
Респондент 5	11	9	4	3	Безпечний	Респондент 5	11	9	4	3	Безпечний
Респондент 6	10	14	11	6	Уникнення	Респондент 6	12	11	9	5	Безпечний
Респондент 7	9	7	3	3	Безпечний	Респондент 7	9	7	3	3	Безпечний
Респондент 8	9	6	6	3	Безпечний	Респондент 8	9	6	6	3	Безпечний
Респондент 9	9	10	4	4	Уникнення	Респондент 9	9	10	4	4	Уникнення
Респондент 10	9	11	5	5	Уникнення	Респондент 10	9	11	5	5	Уникнення
Респондент 11	5	13	6	6	Уникнення	Респондент 11	7	10	4	5	Уникнення
Респондент 12	12	7	4	4	Безпечний	Респондент 12	12	7	4	4	Безпечний
Респондент 13	8	11	5	5	Уникнення	Респондент 13	8	11	5	5	Уникнення
Респондент 14	12	7	6	3	Безпечний	Респондент 14	12	7	6	3	Безпечний
Респондент 15	8	11	4	5	Уникнення	Респондент 15	8	11	4	5	Уникнення
Респондент 16	8	7	7	4	Безпечний	Респондент 16	10	4	5	3	Безпечний

Продовження Додатку Ж

Продовження таблиці Ж.1

Респондент 17	10	8	7	6	Безпечний	Респондент 17	10	8	7	6	Безпечний
Респондент 18	10	7	8	5	Безпечний	Респондент 18	12	6	3	3	Безпечний
Респондент 19	10	9	5	4	Безпечний	Респондент 19	10	9	5	4	Безпечний
Респондент 20	10	9	5	3	Безпечний	Респондент 20	12	5	3	4	Безпечний
Респондент 21	9	13	5	7	Уникнення	Респондент 21	9	13	5	7	Уникнення
Респондент 22	10	9	7	4	Безпечний	Респондент 22	10	9	7	4	Безпечний
Респондент 23	11	9	6	6	Безпечний	Респондент 23	13	6	4	5	Безпечний
Респондент 24	11	6	5	5	Безпечний	Респондент 24	11	6	5	5	Безпечний
Респондент 25	11	9	5	5	Безпечний	Респондент 25	13	6	3	4	Безпечний
Респондент 26	9	11	5	5	Уникнення	Респондент 26	9	11	5	5	Уникнення
Респондент 27	10	7	6	7	Безпечний	Респондент 27	10	7	6	7	Безпечний
Респондент 28	10	9	5	4	Безпечний	Респондент 28	10	9	5	4	Безпечний
Респондент 29	11	6	5	5	Безпечний	Респондент 29	11	6	5	5	Безпечний
Респондент 30	10	14	11	6	Уникнення	Респондент 30	12	11	9	5	Безпечний

Додаток 3

Таблиця 3.1

Таблиця результатів опитування респондентів до та після проведення СПТ за методикою «Шкала Спана – Фішера» (Span–Fischer Codependency Scale)

Респондент	1 вибірка Шкала Спана – Фішера		2 вибірка Шкала Спана – Фішера	
Респондент 1	35	низький	35	низький
Респондент 2	71	високий	60	середній
Респондент 3	65	середній	60	середній
Респондент 4	32	низький	32	низький
Респондент 5	40	низький	40	низький
Респондент 6	51	середній	47	середній
Респондент 7	38	низький	38	низький
Респондент 8	36	низький	36	низький
Респондент 9	48	середній	48	середній
Респондент 10	44	середній	44	середній
Респондент 11	59	середній	54	середній
Респондент 12	45	середній	45	середній
Респондент 13	33	низький	33	низький
Респондент 14	29	низький	29	низький
Респондент 15	43	середній	43	середній
Респондент 16	56	середній	51	середній
Респондент 17	58	середній	58	середній
Респондент 18	72	високий	61	середній
Респондент 19	49	середній	49	середній
Респондент 20	61	середній	56	середній
Респондент 21	57	середній	57	середній
Респондент 22	35	низький	35	низький
Респондент 23	46	середній	45	середній
Респондент 24	45	середній	45	середній
Респондент 25	56	середній	51	середній
Респондент 26	32	низький	32	низький
Респондент 27	44	середній	44	середній
Респондент 28	56	середній	56	середній

Респондент 29	45	середній	45	середній
Респондент 30	57	середній	52	середній

Додаток И

Таблиця И.1

Таблиця результатів опитування респондентів до та після проведення СПТ за методикою «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire)

№ респондента	1 вибірка «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire)			2 вибірка «RAQ» (Relationship Assessment Questionnaire)		
	Оцінка стосунків	Депресія в стосунках	Зануреність в стосунки	Оцінка стосунків	Депресія в стосунках	Зануреність в стосунки
1	14	0	11	14	0	11
2	15	8	25	17	7	21
3	4	19	2	5	17	2
4	22	3	16	22	3	16
5	21	1	17	21	1	17
6	19	29	19	21	23	17
7	19	4	18	19	4	18
8	19	2	21	19	2	21
9	18	2	22	18	2	22
10	7	17	20	7	17	20
11	17	4	9	19	4	8
12	22	9	21	22	9	21
13	17	1	19	17	1	19
14	24	1	33	24	1	33
15	18	1	15	18	1	15
16	8	10	14	10	9	13
17	21	2	19	21	2	19
18	12	12	22	13	11	19
19	17	6	21	17	6	21
20	22	2	26	23	2	22
21	23	2	10	23	2	10
22	11	13	23	11	13	23
23	18	10	17	11	5	19
24	22	3	16	22	3	16
25	19	4	18	11	4	16
26	17	1	19	17	1	19

27	17	6	21	17	6	21
28	23	2	10	23	2	10
29	18	10	17	18	10	17
30	14	0	11	17	0	11

Додаток К

Таблиця К.1

Розрахунок різниць показників за шкалою «Безпечний тип прив'язаності» (MAQ) до та після проведення соціально-психологічного тренінгу ($n = 30$)

№ респондента	1 вибірка (x_1)	2 вибірка (x_2)	Відхилення ($d_i = x_2 - x_1$)	Середнє відхилення ($\bar{d} = 0,7$)	Квадратне відхилення ($d_i - \bar{d})^2$
1	7	7	0	-0,7	0,49
2	10	12	2	1,3	1,69
3	7	9	2	1,3	1,69
4	7	7	0	-0,7	0,49
5	11	11	0	-0,7	0,49
6	10	12	2	1,3	1,69
7	9	9	0	-0,7	0,49
8	9	9	0	-0,7	0,49
9	9	9	0	-0,7	0,49
10	9	10	1	0,3	0,09
11	11	12	1	0,3	0,09
12	12	12	0	-0,7	0,49
13	8	8	0	-0,7	0,49
14	8	8	0	-0,7	0,49
15	8	8	0	-0,7	0,49
16	10	10	0	-0,7	0,49
17	10	10	0	-0,7	0,49
18	10	12	2	1,3	1,69
19	9	10	1	0,3	0,09
20	10	12	2	1,3	1,69
21	10	12	2	1,3	1,69
22	10	10	0	-0,7	0,49
23	11	13	2	1,3	1,69
24	12	12	0	-0,7	0,49
25	11	13	2	1,3	1,69
26	10	10	0	-0,7	0,49
27	10	10	0	-0,7	0,49

28	10	10	0	-0,7	0,49
29	11	11	0	-0,7	0,49
30	10	12	2	1,3	1,69

Продовження Додатку К

Примітка: у таблиці подано індивідуальні значення до (x_1) та після (x_2) для всієї вибірки ($n = 30$). Зміни в респондентів, які не проходили СПТ ($n = 20$), відображають фоновий/часовий ефект і не інтерпретуються як наслідок інтервенції.

Додаток Л

Таблиця Л.1

Розрахунок різниць показників за шкалою «Уникнення» (MAQ) до та після проведення соціально-психологічного тренінгу ($n = 30$)

№ респондента	1 вибірка (x_1)	2 вибірка (x_2)	Відхилення ($d_i = x_2 - x_1$)	Середнє відхилення ($d_i - \bar{d}$)	Квадратне відхилення ($d_i - \bar{d}$) ²
1	10	10	0	0.97	0.93
2	7	4	-3	-2.03	4.13
3	19	16	-3	-2.03	4.13
4	9	9	0	0.97	0.93
5	9	9	0	0.97	0.93
6	14	11	-3	-2.03	4.13
7	7	7	0	0.97	0.93
8	6	6	0	0.97	0.93
9	10	10	0	0.97	0.93
10	11	11	0	0.97	0.93
11	13	10	-3	-2.03	4.13
12	7	7	0	0.97	0.93
13	11	11	0	0.97	0.93
14	7	7	0	0.97	0.93
15	11	11	0	0.97	0.93
16	7	4	-3	-2.03	4.13
17	8	8	0	0.97	0.93
18	7	6	-1	-0.03	0.0
19	9	9	0	0.97	0.93
20	9	5	-4	-3.03	9.2
21	13	13	0	0.97	0.93
22	9	9	0	0.97	0.93
23	9	6	-3	-2.03	4.13
24	6	6	0	0.97	0.93
25	9	6	-3	-2.03	4.13
26	11	11	0	0.97	0.93
27	7	7	0	0.97	0.93

28	9	9	0	0.97	0.93
29	6	6	0	0.97	0.93
30	14	11	-3	-2.03	4.13

Додаток Н

Таблиця Н.1

Розподіл показників респондентів за шкалою методики RAQ «Оцінка стосунків» до та після проведення СПТ (значення $\bar{d} = 0.6$) ($n = 30$)

№	1 вибірка (x_1)	2 вибірка (x_2)	Відхилення $d_i = x_2 - x_1$	Середнє відхилення $(d_i - \bar{d})$	Квадратне відхилення $(d_i - \bar{d})^2$
1	14	14	0	-0.6	0.36
2	15	17	2	1.4	1.96
3	4	5	1	0.4	0.16
4	22	22	0	-0.6	0.36
5	21	21	0	-0.6	0.36
6	19	21	2	1.4	1.96
7	19	19	0	-0.6	0.36
8	19	19	0	-0.6	0.36
9	18	18	0	-0.6	0.36
10	7	7	0	-0.6	0.36
11	17	19	2	1.4	1.96
12	22	22	0	-0.6	0.36
13	17	17	0	-0.6	0.36
14	24	24	0	-0.6	0.36
15	18	18	0	-0.6	0.36
16	8	10	2	1.4	1.96
17	21	21	0	-0.6	0.36
18	12	13	1	0.4	0.16
19	17	17	0	-0.6	0.36
20	22	23	1	0.4	0.16
21	23	23	0	-0.6	0.36
23	9	11	2	1.4	1.96
24	22	22	0	-0.6	0.36
25	9	11	2	1.4	1.96
26	17	17	0	-0.6	0.36
27	17	17	0	-0.6	0.36
28	23	23	0	-0.6	0.36

29	18	18	0	-0.6	0.36
30	14	17	3	2.4	5.76

Додаток П

Таблиця П.1

Розподіл показників респондентів за шкалою методики RAQ «Депресія у стосунках» до та після проведення СПТ (значення $\bar{d} = -0.4$) ($n = 30$)

№	1 вибірка (x_1)	2 вибірка (x_2)	Відхилення $d_i = x_2 - x_1$	Середнє відхилення $(d_i - \bar{d})$	Квадратне відхилення $(d_i - \bar{d})^2$
1	0	0	0	0.4	0.16
2	8	7	-1	-0.6	0.36
3	19	17	-2	-1.6	2.56
4	3	3	0	0.4	0.16
5	1	1	0	0.4	0.16
6	29	23	-6	-5.6	31.36
7	4	4	0	0.4	0.16
8	2	2	0	0.4	0.16
9	2	2	0	0.4	0.16
10	17	17	0	0.4	0.16
11	4	4	0	0.4	0.16
12	9	9	0	0.4	0.16
13	1	1	0	0.4	0.16
14	1	1	0	0.4	0.16
15	1	1	0	0.4	0.16
16	10	9	-1	-0.6	0.36
17	2	2	0	0.4	0.16
18	12	11	-1	-0.6	0.36
19	6	6	0	0.4	0.16
20	2	2	0	0.4	0.16
21	2	2	0	0.4	0.16
23	6	5	-1	-0.6	0.36
24	3	3	0	0.4	0.16
25	4	4	0	0.4	0.16
26	11	11	0	0.4	0.16
27	7	7	0	0.4	0.16
28	9	9	0	0.4	0.16

29	10	10	0	0.4	0.16
30	0	0	0	0.4	0.16

Додаток Р

Таблиця Р.1

Розподіл показників респондентів за шкалою методики RAQ «Зануреність у стосунки» до та після проведення СПТ (значення $\bar{d} = -0.63$) ($n = 30$)

№	1 вибірка (x_1)	2 вибірка (x_2)	Відхилення $d_i = x_2 - x_1$	Середнє відхилення $(d_i - \bar{d})$	Квадратне відхилення $(d_i - \bar{d})^2$
1	11	11	0	0.63	0.4
2	25	21	-4	-3.37	11.36
3	2	2	0	0.63	0.4
4	16	16	0	0.63	0.4
5	17	17	0	0.63	0.4
6	19	17	-2	-1.37	1.88
7	18	18	0	0.63	0.4
8	21	21	0	0.63	0.4
9	22	22	0	0.63	0.4
10	20	20	0	0.63	0.4
11	9	8	-1	-0.37	0.14
12	21	21	0	0.63	0.4
13	19	19	0	0.63	0.4
14	33	33	0	0.63	0.4
15	15	15	0	0.63	0.4
16	14	13	-1	-0.37	0.14
17	19	19	0	0.63	0.4
18	22	19	-3	-2.37	5.62
19	21	21	0	0.63	0.4
20	26	22	-4	-3.37	11.36
21	10	10	0	0.63	0.4
23	21	19	-2	-1.37	1.88
24	18	18	0	0.63	0.4
25	18	16	-2	-1.37	1.88
26	9	9	0	0.63	0.4
27	6	6	0	0.63	0.4
28	9	9	0	0.63	0.4

29	16	16	0	0.63	0.4
30	11	11	0	0.63	0.4