

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Індивідуально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя у
близьких стосунках**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Анни ГУРАЛЬ
(прізвище та ініціали)
Керівники

Дар'я ТРОФІМОВА, к.психол.н., доц.,
Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню індивідуально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках дорослих. Актуальність дослідження зумовлена зростанням поширеності переживання самотності та необхідністю глибшого розуміння психологічних чинників, що впливають на якість близьких стосунків і психологічне благополуччя дорослої людини. Емпіричне дослідження охопило 70 респондентів віком 25–45 років з використанням стандартизованих психодіагностичних методик для оцінювання прив'язаності, самотності, самооцінки, особистісних рис та задоволеності стосунками. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки між самооцінкою, стилями прив'язаності та благополуччям у стосунках. Самооцінка виявилася ключовим чинником, що опосередковує вплив стилю прив'язаності на переживання самотності та благополуччя. Тривожність та уникання близькості мають найбільший негативний вплив на якість стосунків, утворюючи замкнене психологічне коло із низькою самооцінкою та хронічною самотністю.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі взаємодії зазначених психологічних чинників та розробці психокорекційної програми «Ресурс близькості» для практичного застосування у психологічному консультуванні.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, прив'язаність, самооцінка, самотність, близькі стосунки, емоційна регуляція.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ.....	8
1.1. Психологічна природа та структура суб'єктивного благополуччя в контексті близьких стосунків	8
1.2. Індивідуально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя (особистісні характеристики, емоційна регуляція, стиль прив'язаності)	16
1.3. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку індивідуально-психологічних чинників і якості близьких стосунків.....	24
Висновки до 1 розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Загальна організація емпіричного дослідження.....	33
2.2. Характеристика вибірки, що бере участь у емпіричному дослідженні.....	36
2.3. Опис методології емпіричного дослідження.....	43
Висновки до 2 розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ	52
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	52
3.2. Розробка психокорекційної програми «Ресурс близькості».....	73
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках.....	79
Висновки до 3 розділу.....	82
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	100

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному соціальному просторі проблема суб'єктивного благополуччя особистості набуває особливої вагомості, що зумовлено зростанням психологічного навантаження, змінами у формах міжособистісної взаємодії та трансформацією інституту близьких стосунків. Саме якість близьких взаємин є одним із чинників, що визначають рівень задоволеності життям, емоційний стан та психологічне здоров'я особистості.

Суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках формується під впливом комплексу індивідуально-психологічних чинників, серед яких особливе місце займають стиль прив'язаності, рівень самооцінки, вираженість переживання самотності та типологічні особливості особистості. Стиль прив'язаності визначає характер емоційної близькості та довіри у взаєминах, самооцінка впливає на сприйняття себе як партнера, переживання самотності відображає суб'єктивну оцінку якості соціальних зв'язків, а риси особистості визначають стабільні патерни поведінки у стосунках.

Особливої актуальності ця проблематика набуває для осіб віком 25-45 років, оскільки саме у цей період відбувається активне формування та підтримка тривалих партнерських відносин, що супроводжується необхідністю емоційної зрілості, здатності до близькості та саморегуляції. Водночас, навіть за наявності соціальних контактів, особистість може переживати внутрішню самотність, що негативно впливає на задоволеність стосунками та загальний рівень благополуччя.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю комплексного підходу до вивчення психологічних чинників, що впливають на якість близьких стосунків. Більшість сучасних досліджень зосереджуються на окремих аспектах (зокрема стилях прив'язаності або самотності), тоді як інтеграція декількох змінних (самооцінки, особистісних рис, емоційного стану) дозволяє отримати більш повну картину функціонування особистості у сфері міжособистісної взаємодії.

Серед зарубіжних дослідників, які зробили значний внесок у розробку цієї проблематики, варто виокремити: у сфері теорії прив'язаності – Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, які заклали основи розуміння механізмів формування близьких стосунків; у дослідженні феномену самотності – Р. Вейсса, Дж. Перлмана і Л. Пепло, а також Р. Качіоппо і В. Патрік, праці яких визначили сучасні концепції суб'єктивної та соціальної ізоляції; у вивченні рис особистості (модель «Великої п'ятірки») – П.Коста і Р.Мак-Крея, Г.Айзенка; у контексті самооцінки та впливу на міжособистісні стосунки – М. Розенберга і А. Бандуру; у галузі суб'єктивного благополуччя – Е. Дінера, М. Селігмана та Р. Райана і Е. Десі, авторів теорії самодетермінації; у сфері емоційної регуляції та ролі у стосунках – Дж. Гроса та С. Джонсон. Серед вітчизняних дослідників, що вивчали психологічні чинники міжособистісних стосунків і благополуччя, варто відзначити Т. Яценко, М. Боришевського, О. Кузнецову та І. Петренко.

Мета дослідження – визначити особливості впливу індивідуально-психологічних чинників (стилю прив'язаності, самооцінки, переживання самотності та рис особистості) на рівень суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя особистості у близьких стосунках.

Предмет дослідження – взаємозв'язок індивідуально-психологічних чинників (стилю прив'язаності, самооцінки, самотності та рис особистості) із суб'єктивним благополуччям особистості у близьких стосунках.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках;
- визначити роль індивідуально-психологічних чинників у формуванні задоволеності стосунками;
- описати організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження;

- дослідити рівень вираженості стилів прив'язаності, самооцінки, самотності та рис особистості у респондентів;
- встановити взаємозв'язки між досліджуваними змінними;
- розробити практичні рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз і узагальнення наукових джерел, психодіагностичні методики (опитувальник «Досвід у близьких стосунках – переглянута версія» (Experiences in Close Relationships – Revised, ECR-R, Fraley, Waller, Brennan, 2000) – для визначення стилю прив'язаності; «Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі» (UCLA Loneliness Scale, Russell, 1996) – для вимірювання суб'єктивного переживання самотності; «Шкала самооцінки» М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES); «П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» – для вимірювання рис особистості; «Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS), а також статистичні методи обробки даних (кореляційний аналіз, описова статистика, порівняльний аналіз).

Характеристика дослідницької вибірки. Емпіричну базу дослідження сформовано на основі цілеспрямованої вибірки, до якої увійшли 70 дорослих осіб віком від 25 до 45 років, що перебувають або перебували у романтичних партнерських стосунках. Гендерний розподіл вибірки характеризується переважанням жінок – 55 осіб (78,6%) порівняно з 15 чоловіками (21,4%), що є типовою особливістю психологічних онлайн-досліджень. Вибірка охоплює різні категорії сімейного стану: осіб, які перебувають в офіційному шлюбі, цивільних партнерів, а також тих, хто не має постійного партнера на момент дослідження. Відбір респондентів здійснювався за принципом доступності через соціальні мережі та особисті контакти дослідника.

Дослідницькі питання. Відповідно до визначеної мети та предмету дослідження сформульовано такі основні дослідницькі питання: 1) Чи існує статистично значущий зв'язок між стилем прив'язаності особистості та рівнем

її суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках? 2) Яким чином самооцінка опосередковує взаємозв'язок між рисами особистості та суб'єктивним благополуччям? 3) Чи впливає переживання самотності на рівень суб'єктивного благополуччя незалежно від наявності романтичного партнера? 4) Які риси особистості (за моделлю «Великої п'ятірки») є найбільш прогностично значущими для суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках? 5) Яка комбінація досліджуваних індивідуально-психологічних чинників найбільшою мірою пояснює варіативність суб'єктивного благополуччя у вибірці?

Теоретична та практична значущість роботи. Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та інтеграції сучасних наукових підходів до вивчення індивідуально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості у близьких стосунках; у розширенні теоретичних уявлень про взаємозв'язок між стилем прив'язаності, самооцінкою, переживанням самотності та рисами особистості у контексті суб'єктивного благополуччя; а також у емпіричній верифікації теоретичних положень на українській вибірці, що становить внесок у розбудову вітчизняної психологічної науки. Практична значущість роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у психологічному консультуванні та психотерапевтичній роботі з клієнтами, які відчують труднощі у побудові та підтримці близьких стосунків. Розроблена психокорекційна програма може бути впроваджена у роботу психологічних служб, центрів психологічної допомоги, а також застосовуватись у просвітницькій і профілактичній діяльності. Матеріали дослідження можуть бути корисними для фахівців у галузі клінічної психології, сімейної психотерапії та соціальної роботи.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У БЛИЗЬКИХ

СТОСУНКАХ

1.1. Психологічна природа та структура суб'єктивного благополуччя в контексті близьких стосунків

У сучасній психологічній науці поняття суб'єктивного благополуччя набуло статусу самостійного наукового конструкту, що виходить за межі традиційного розуміння задоволеності життям як одновимірного показника. Відповідно до концепції Е. Дінера (E. Diener), суб'єктивне благополуччя є інтегративним утворенням, що охоплює когнітивний компонент (оцінку задоволеності власним життям) та афективний компонент (баланс позитивних і негативних емоційних станів) [2, с. 98]. У контексті близьких стосунків ця структура набуває якісно нового виміру: благополуччя особистості стає нерозривно пов'язаним із якістю міжособистісної взаємодії, і когнітивна оцінка стосунків часто визначає загальний рівень задоволеності життям. Р. Райан та Е. Десі в межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) обґрунтували, що задоволення базових психологічних потреб – у автономії, компетентності та зв'язку з іншими – є необхідною умовою еудемонічного благополуччя; причому потреба у близькості та зв'язку реалізується саме через партнерські стосунки [2, с. 98].

У психологічній літературі виокремлюються два провідні підходи до визначення суб'єктивного благополуччя: гедоністичний, що акцентує на максимізації задоволення і мінімізації страждання (Kahneman, 1999), та еудемоністичний, що пов'язує благополуччя з реалізацією особистісного потенціалу та автентичним функціонуванням (Waterman, 1993). Щодо близьких

стосунків, ці підходи є взаємодоповнювальними: партнерські взаємини одночасно слугують джерелом позитивних афектів та простором для самореалізації і психологічного зростання. Д. Перлман та Л. Пепло (D. Perlman, L. Peplau) показали, що якість близьких стосунків є одним із найпотужніших предикторів загального психологічного благополуччя особистості, тоді як їхня відсутність або низька якість корелює з підвищеним рівнем депресії, тривоги та соматичних розладів [1, с. 10].

У структурному відношенні суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках доцільно розглядати як триєдину систему, що охоплює: емоційний компонент – актуальні афективні стани, пов'язані з переживанням стосунків (задоволення, тривога, радість, розчарування); когнітивний компонент – рефлексивну оцінку якості взаємин і відповідності стосунків власним очікуванням; поведінковий компонент – готовність до інвестування зусиль у розвиток партнерства або, навпаки, до дистанціювання. За даними Е. Дінера та М. Сух (E. Diener, M. Suh), когнітивна оцінка стосунків виступає медіатором між об'єктивними умовами взаємодії та суб'єктивним переживанням задоволеності, що пояснює, чому особи в об'єктивно схожих умовах можуть демонструвати суттєво відмінні рівні благополуччя [1, с. 10].

Центральним конструктором у контексті суб'єктивного благополуччя у стосунках є психологічна безпека – відчуття захищеності та прийнятності у взаємодії з партнером, що слугує фундаментальною умовою для формування стабільного благополуччя. С. Джонсон (S. Johnson) у межах емоційно-фокусованої терапії (EFT) обґрунтувала, що відчуття емоційної доступності і чутливості партнера безпосередньо детермінує рівень задоволеності стосунками і загальне психологічне благополуччя. Емпіричні дослідження також свідчать про позитивний зв'язок між рівнем узгодженості очікувань партнерів і суб'єктивним благополуччям, хоча цей зв'язок не є лінійним і залежить від специфіки конкретних відносин та індивідуальних відмінностей [24, с. 127].

Суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках нерозривно пов'язане з досвідом прив'язаності. Відповідно до теорії Дж. Боулбі, внутрішні робочі моделі (internal working models), сформовані у ранньому онтогенезі, зумовлюють схеми інтерпретації поведінки партнера та визначають характер емоційних реакцій у дорослих стосунках. Дослідження К. Хезан і Ф. Шейвера (C. Hazan, P. Shaver) підтвердили, що ці моделі стабільно відтворюються у романтичних стосунках і є суттєвим предиктором їхньої якості. Самооцінка, у свою чергу, безпосередньо опосередковує сприйняття особистістю партнерської поведінки: знижена самооцінка корелює зі схильністю до надмірно негативної інтерпретації нейтральних або амбівалентних сигналів від партнера, що породжує хронічну міжособистісну напругу. Суб'єктивне переживання самотності – феномен, детально досліджений Р. Качіюппо і В. Патрік (J. Cacioppo, W. Patrick) – здатне виникати незалежно від об'єктивного соціального оточення та знижувати рівень благополуччя, у тому числі в умовах існуючого партнерства, коли наявна дефіцитарність психологічної близькості і взаємного розуміння.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках є поліфакторним конструктом, що формується на перетині емоційного комфорту, когнітивних оцінок, рівня довіри, відчуття взаємності та особистісної автономії. Відсутність єдиної універсальної моделі благополуччя пояснюється множинністю детермінант і їхньою диференційованою вагомістю для різних осіб залежно від індивідуально-психологічного профілю, культурного контексту та актуальної життєвої ситуації. Ключовим висновком для цілей цього дослідження є те, що суб'єктивне благополуччя не редукується до відсутності конфліктів, а визначається адаптивним потенціалом особистості та її здатністю підтримувати психологічну близькість в умовах міжособистісної взаємодії [4, с. 10].

Якщо заглибитися у внутрішню динаміку цього феномену, стає помітно, що суб'єктивне благополуччя у стосунках не є стабільною величиною, яка формується один раз і зберігається надалі. Воно змінюється під впливом навіть

незначних подій: інтонацій, пауз у спілкуванні, дрібних розбіжностей у очікуваннях. Іноді достатньо короткого епізоду непорозуміння, щоб внутрішнє відчуття стабільності похитнулося. Але так само воно може швидко відновитися. Не завжди очевидно, чому саме. Окремої уваги потребує питання емоційної регуляції, яка часто залишається «за кадром», хоча без неї неможливо пояснити сталість або нестійкість благополуччя. Людина може відчувати сильні емоції - роздратування, тривогу, образу - але спосіб, у який вона з ними обходиться, визначає подальший розвиток взаємодії. І тут виникає складність: не всі усвідомлюють власні емоційні реакції достатньо чітко, щоб їх регулювати.

Порівнюючи людей із різним рівнем емоційної саморегуляції, можна помітити, що зовнішньо схожі ситуації переживаються ними по-різному. Один партнер сприймає конфлікт як тимчасову труднощі, інший - як загрозу стосункам загалом. І це не перебільшення. Такі інтерпретації прямо впливають на рівень суб'єктивного благополуччя, змінюючи його буквально в межах однієї взаємодії. Водночас не можна ігнорувати роль комунікації, яка виступає своєрідним посередником між внутрішнім переживанням і зовнішньою поведінкою. Саме через комунікацію людина або передає свої потреби, або - що трапляється частіше - приховує їх. У другому випадку виникає напруга, яка накопичується. Повільно, але відчутно. І з часом починає впливати на загальне сприйняття стосунків [5, с.50].

Існує також думка, що суб'єктивне благополуччя значною мірою залежить від здатності до емпатії, тобто розуміння емоційного стану іншої людини. Проте це твердження не є однозначним. Надмірна емпатійність іноді призводить до емоційного виснаження, особливо якщо межі між «своїм» і «чужим» переживанням розмиті. Це припущення поки що не має однозначного підтвердження, але його варто враховувати. Цікавим є і вплив очікувань, які людина формує щодо стосунків. Вони рідко є повністю усвідомленими, проте саме вони задають критерії оцінки. Якщо очікування завищені або неузгоджені з реальністю, навіть стабільні взаємини можуть сприйматися як недостатньо

задовільні. Виникає відчуття «чогось бракує», яке складно конкретизувати, але яке відчутно знижує рівень благополуччя.

Не менш помітним є питання особистісної автономії у стосунках, яке часто вступає у внутрішній конфлікт із потребою у близькості. Людина прагне бути поруч, але водночас не втратити себе. І цей баланс не є очевидним. Порушення в будь-який бік - надмірна залежність або, навпаки, дистанція - змінює відчуття задоволеності взаєминами. Іноді виникає ситуація, коли об'єктивно стосунки виглядають стабільними, але внутрішнє відчуття благополуччя залишається низьким. Це може бути пов'язано з несумісністю цінностей або життєвих орієнтацій, які не завжди проявляються на поверхні. Людина наче «виконує роль» у стосунках, але не відчуває внутрішньої відповідності. І це поступово накопичується. Варто також звернути увагу на те, що суб'єктивне благополуччя може залежати від попереднього досвіду взаємин, навіть якщо він вже не є актуальним. Порівняння - явне або приховане - впливає на сприйняття теперішнього. Причому не завжди у бік зниження. Іноді попередній негативний досвід, навпаки, підсилює цінність теперішніх стосунків. На основі всього вищезазначеного можна припустити, що суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках формується як результат постійної взаємодії внутрішніх і зовнішніх процесів, де немає чіткої межі між причиною і наслідком. Одні й ті самі фактори можуть виступати як ресурс або як обмеження - залежно від контексту. І саме ця змінність ускладнює його однозначне визначення, але водночас дозволяє розглядати його як живу, адаптивну систему, а не як фіксований стан [2, с.98].

Ще один вимір, який складно оминати, - це відчуття взаємності у стосунках, яке не завжди прямо проговорюється, але постійно відчувається на рівні переживання. Людина ніби постійно «зчитує» баланс: скільки вона віддає і скільки отримує у відповідь. І якщо цей баланс порушується, навіть незначно, з'являється внутрішнє напруження, яке не завжди одразу усвідомлюється, але поступово впливає на загальну оцінку стосунків. Порівнюючи різні типи взаємин, можна помітити, що суб'єктивне благополуччя часто пов'язане не

стільки з відсутністю труднощів, скільки з передбачуваністю поведінки партнера. Коли дії іншого стають зрозумілими, навіть якщо вони не завжди приємні, рівень тривоги знижується. Невизначеність же, навпаки, створює постійний фон напруги, який складно ігнорувати.

Іноді варто звернути увагу на ще одну деталь - часову перспективу стосунків, яка впливає на їх сприйняття не меншою мірою, ніж поточні події. Короткочасні труднощі можуть сприйматися як незначні, якщо людина бачить майбутнє разом із партнером. І навпаки, навіть незначні конфлікти набувають іншого значення, якщо перспектива виглядає невизначеною або сумнівною.

Досить неоднозначним залишається питання ролі індивідуальних відмінностей у сприйнятті близькості, оскільки одна й та сама поведінка партнера може викликати протилежні реакції залежно від особистісних особливостей. Для когось інтенсивне спілкування є підтвердженням значності, для іншого - джерелом перевантаження. І в цьому сенсі універсальні рекомендації виглядають дещо умовними. Водночас не можна ігнорувати вплив соціального контексту, який задає певні стандарти «нормальних» стосунків, хоча ці стандарти не завжди відповідають індивідуальним потребам. Людина може оцінювати власні взаємини не лише зсередини, а й через призму зовнішніх очікувань, порівнюючи їх із умовними нормами. І це порівняння іноді змінює сприйняття навіть стабільних і задовільних стосунків [19, с.35].

Варто окремо зосередитися на ролі довіри як одного з базових елементів, що підтримує стабільність суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках, оскільки саме вона формує відчуття передбачуваності та психологічної надійності взаємодії, дозволяючи особистості знижувати рівень внутрішньої тривоги і не витрачати значні когнітивні ресурси на постійний аналіз намірів партнера. Довіра не виникає миттєво і не є статичною характеристикою, вона формується поступово через повторюваний досвід взаємодії, у якому підтверджується узгодженість слів і дій, і саме ця узгодженість створює підґрунтя для стабільного переживання благополуччя, навіть у ситуаціях тимчасових труднощів або конфліктів.

Не менш важливим є феномен емоційної відкритості, який визначає глибину міжособистісного контакту і здатність партнерів до автентичного самовираження без страху бути відкинутими або неправильно зрозумілими, адже саме можливість бути собою у стосунках без необхідності постійної самокорекції створює відчуття внутрішньої узгодженості та знижує рівень психологічного напруження. У випадках, коли емоційна відкритість обмежується, навіть за зовнішньої стабільності взаємин може формуватися приховане відчуття дистанції, яке поступово впливає на загальну оцінку стосунків і знижує суб'єктивне благополуччя.

У контексті індивідуально-психологічних чинників доцільно звернути увагу на роль рівня рефлексивності особистості, тобто здатності усвідомлювати власні переживання, мотиви та поведінкові реакції, оскільки саме рефлексія дозволяє не лише інтерпретувати події взаємодії, а й коригувати власну поведінку у напрямі, що сприяє збереженню психологічного комфорту. Особи з високим рівнем рефлексивності, як правило, демонструють більшу гнучкість у міжособистісних ситуаціях, що позитивно впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя, тоді як її недостатність може призводити до фіксації на негативних переживаннях без спроб їх конструктивного переосмислення.

Окремої уваги заслуговує феномен психологічних меж, який визначає здатність особистості зберігати власну ідентичність у межах близьких стосунків, не розчиняючись у партнері і водночас не ізолюючись від нього, оскільки саме адекватність цих меж забезпечує баланс між автономією і близькістю. Порушення цього балансу часто проявляється у вигляді або надмірної злитості, що супроводжується втратою особистісної автономії, або ж емоційного відчуження, яке обмежує глибину взаємодії, і в обох випадках це негативно позначається на рівні суб'єктивного благополуччя [2, с.98].

Суттєвим чинником виступає також когнітивний стиль інтерпретації подій у стосунках, який визначає, яким чином особистість пояснює поведінку партнера і причини виникнення труднощів, адже схильність до негативних атрибуцій, таких як приписування партнеру ворожих намірів або стабільних

негативних рис, може значно знижувати рівень задоволеності взаєминами навіть за відсутності об'єктивних підстав. Натомість більш гнучкі та контекстуальні інтерпретації дозволяють зберігати емоційну стабільність і підтримувати позитивне сприйняття стосунків.

Не можна оминати увагою і вплив рівня толерантності до невизначеності, який визначає, наскільки комфортно особистість відчувається у ситуаціях, де відсутня повна ясність щодо намірів або майбутнього розвитку стосунків, оскільки низька толерантність до невизначеності часто супроводжується підвищеною тривожністю та потребою у постійному підтвердженні стабільності взаємин. Це, у свою чергу, може створювати додаткове навантаження на партнерську взаємодію і впливати на суб'єктивне благополуччя обох сторін.

Важливим аспектом є також здатність до прощення, яка дозволяє подолати негативні емоційні наслідки конфліктів і відновити емоційний баланс у стосунках, оскільки тривале утримання образи або невдоволення призводить до накопичення внутрішньої напруги і поступового зниження рівня благополуччя. Прощення у цьому контексті не означає ігнорування проблем, а виступає механізмом їх психологічного опрацювання, що дозволяє зберігати позитивне ставлення до партнера навіть після складних ситуацій.

У структурі суб'єктивного благополуччя значущим є також відчуття особистісного зростання у стосунках, коли взаємодія з партнером сприймається не лише як джерело емоційної підтримки, але й як простір розвитку, у якому особистість розширює власні можливості, переглядає установки і формує нові життєві смисли. Відсутність такого виміру може призводити до стагнації, яка, навіть за умов емоційної стабільності, знижує загальне відчуття задоволеності.

Не менш важливим є вплив узгодженості життєвих цілей і цінностей партнерів, оскільки навіть високий рівень емоційної близькості не завжди компенсує розбіжності у стратегічному баченні майбутнього, що з часом може створювати внутрішній конфлікт і знижувати суб'єктивне благополуччя. Узгодженість у цьому контексті не означає повної ідентичності поглядів, але

передбачає достатній рівень сумісності, який дозволяє партнерам рухатися у спільному напрямі без постійного напруження.

Отже, доцільно підкреслити, що суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках формується як результат складної інтеграції внутрішніх ресурсів особистості та характеристик міжособистісної взаємодії, де кожен окремий фактор не має самостійної визначальної сили, але набуває значення у поєднанні з іншими, створюючи унікальну конфігурацію переживання благополуччя для кожної людини. Саме ця інтегративність пояснює, чому однакові зовнішні умови можуть по-різному впливати на різних людей, і підкреслює необхідність комплексного підходу до аналізу цього феномену в межах психологічного дослідження.

1.2. Індивідуально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя (особистісні характеристики, емоційна регуляція, стиль прив'язаності)

Аналіз індивідуально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках передбачає розгляд тих внутрішньоособистісних детермінант, які визначають характер і якість міжособистісної взаємодії незалежно від зовнішніх умов. До таких чинників, відповідно до сучасних психологічних концепцій, належать риси особистості, самооцінка, стиль прив'язаності, емоційна регуляція та переживання самотності. У межах п'ятифакторної моделі особистості (Big Five), розробленої П. Коста і Р. МакКреєм (P. Costa, R. McCrae), центральними предикторами суб'єктивного благополуччя у стосунках виступають нейротизм (негативний предиктор), доброзичливість і свідомість (позитивні предиктори). При цьому жодна риса не функціонує ізольовано: наприклад, висока екстраверсія сприяє встановленню соціальних контактів, однак не є достатньою умовою для формування глибокої емоційної близькості, а висока відкритість до досвіду

позитивно пов'язана з гнучкістю у вирішенні міжособистісних конфліктів [25, с. 120].

М. Селігман (M. Seligman) у межах позитивної психології обґрунтував, що суб'єктивне благополуччя є результатом інтеграції позитивних емоцій, залученості, смислу, досягнень і якісних міжособистісних стосунків (модель PERMA). У партнерському контексті ці компоненти набувають реляційного виміру: позитивні афекти стають взаємно індукованими, залученість – спільною, а смисл нерідко конструюється саме через близькі стосунки. Самооцінка, концептуалізована М. Розенбергом (M. Rosenberg) як загальна позитивна або негативна установка щодо себе, виступає потужним медіатором у системі взаємозв'язків між індивідуально-психологічними чинниками та суб'єктивним благополуччям. Низька самооцінка корелює зі схильністю до когнітивних спотворень у сприйнятті партнерської поведінки, зокрема – до персоналізації нейтральних або амбівалентних сигналів як відхилення або критики, що генерує хронічну тривогу у стосунках і суттєво знижує суб'єктивне благополуччя особистості.

Концепція емоційної регуляції Дж. Гроса (J. Gross) є центральною для розуміння механізмів, що опосередковують вплив індивідуально-психологічних чинників на суб'єктивне благополуччя у стосунках. Дж. Грос виокремлює два провідні регуляторні процеси: когнітивну переоцінку (cognitive reappraisal) – зміну інтерпретації емоційно значущої ситуації до виникнення емоційного реагування – та придушення експресії (expressive suppression) – інгібування зовнішніх виявів емоцій. Емпіричні дані свідчать, що когнітивна переоцінка є адаптивнішою стратегією, яка корелює з вищим рівнем задоволеності стосунками та емоційного благополуччя, тоді як придушення асоціюється з пониженою відкритістю та дефіцитом психологічної близькості у партнерстві. Стиль прив'язаності, за теорією Дж. Боулбі та класифікацією М. Ейнсворт, визначає базову схему побудови близьких стосунків. Безпечний стиль характеризується довірою до доступності партнера, низьким рівнем тривоги та

уникання, що виступає умовою формування стабільного суб'єктивного благополуччя [26, с. 57].

Тривожний стиль прив'язаності, за К. Бреннан та Р. Фрейлі (K. Brennan, R. Fraley), характеризується гіперактивацією системи прив'язаності, підвищеною сензитивністю до сигналів відторгнення від партнера та схильністю до надмірної інтерпретації нейтральних ситуацій як загрозливих для безпеки стосунків. Особи з тривожним стилем демонструють знижений рівень суб'єктивного благополуччя через постійну потребу у підтвердженні значущості та страх покинутості. Уникаючий стиль, натомість, пов'язаний з деактивацією системи прив'язаності, дистанціюванням від партнера та зниженням суб'єктивно усвідомлюваної потреби у близькості. Попри зовнішню стабільність, уникаючий стиль корелює зі зниженим афективним благополуччям та дефіцитом інтимності у стосунках. Дж. Боулбі підкреслював, що внутрішні робочі моделі прив'язаності, хоч і є відносно стабільними, не залишаються незмінними – коригувальний емоційний досвід у безпечних стосунках може поступово трансформувати дисфункціональні патерни взаємодії.

Інтеграція розглянутих чинників у єдину аналітичну схему свідчить про те, що суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках детермінується не окремими предикторами, а їхньою системною взаємодією. Риси особистості задають диспозиційний фон, стиль прив'язаності – базові схеми реагування у близькій взаємодії, самооцінка – фільтри інтерпретації партнерської поведінки, а емоційна регуляція – процесуальний механізм адаптації до міжособистісного стресу. При цьому ефективність будь-якого з цих чинників як ресурсу або фактора ризику залежить від контексту взаємодії та індивідуальної конфігурації решти характеристик. Саме ця системна обумовленість унеможливорює редукцію суб'єктивного благополуччя до одного – нехай і значущого – параметру та зумовлює необхідність інтегративного дослідницького підходу.

Важливим компонентом у системі зазначених детермінант є рефлексивна здатність особистості – метакогнітивна функція усвідомлення власних

емоційних станів, поведінкових патернів і їхніх причин у контексті міжособистісної взаємодії. За даними П. Фонагі (P. Fonagy), розвинена менталізація (mentalization) – здатність розуміти психічні стани як свої, так і партнера – є суттєвою умовою для формування безпечної прив’язаності та стабільного суб’єктивного благополуччя. Дефіцит рефлексивної функції обмежує ефективність адаптивних особистісних ресурсів, оскільки навіть позитивні диспозиції можуть не реалізовуватися за умов недостатньої усвідомленості власних реакцій та їхніх міжособистісних наслідків. З метою систематизації індивідуально-психологічних чинників суб’єктивного благополуччя у близьких стосунках їх доцільно узагальнити у вигляді таблиці, що відображає їхні функціональні ролі у міжособистісній взаємодії [40, с. 548].

Табл. 1.1.

**Основні індивідуально-психологічні чинники суб’єктивного благополуччя
у близьких стосунках**

Група чинників	Конкретні прояви	Характер впливу на стосунки
Особистісні характеристики	екстраверсія, нейротизм, відкритість	впливають на стиль взаємодії та емоційний фон
Самооцінка	стабільна / нестабільна	визначає впевненість у стосунках
Емоційна регуляція	контроль, переоцінка, уникнення	впливає на вирішення конфліктів
Стиль прив’язаності	безпечний, тривожний, унікаючий	формує базову модель взаємодії

Джерело: складено автором на основі аналізу наукової літератури

У таблиці 1.1 узагальнено основні групи чинників, що впливають на суб’єктивне благополуччя, з урахуванням їх функціональної ролі у міжособистісних взаєминах.

Як видно з представлених даних, жоден із чинників не функціонує ізольовано, оскільки навіть базові особистісні риси проявляються через механізми емоційної регуляції або через сформовані моделі прив’язаності. І саме ця взаємозалежність створює складність у їх емпіричному дослідженні, оскільки важко визначити, що саме є первинним у кожному конкретному випадку. Особливо цікавим виглядає співвідношення між самооцінкою та стилем прив’язаності, адже вони часто взаємно підсилюють один одного,

формує стійкі патерни поведінки. Людина з тривожним стилем прив'язаності і низькою самооцінкою демонструє зовсім іншу динаміку у стосунках, ніж та, яка має хоча б один із цих компонентів на більш стабільному рівні. Для кращого розуміння цієї взаємодії доцільно представити їх у порівняльному вигляді. Таблиця 1.2 відображає типові поєднання самооцінки та стилю прив'язаності і їх вплив на поведінку та переживання у стосунках.

Табл. 1.2.

Взаємозв'язок самооцінки та стилів прив'язаності у контексті стосунків

Самооцінка	Стиль прив'язаності	Поведінкові прояви	Ймовірний рівень благополуччя
Висока	Безпечний	довіра, відкритість, стабільність	високий
Низька	Тривожний	залежність, страх втрати	нестабільний
Висока	Унікаючий	дистанція, автономність	умовно стабільний
Низька	Унікаючий	емоційна закритість, уникнення близькості	знижений

Джерело: складено автором на основі аналізу наукової літератури

Втім, навіть такі узагальнення не завжди відображають реальну складність ситуації, оскільки людина може демонструвати різні моделі поведінки залежно від партнера або життєвих обставин. І це ускладнює побудову універсальних висновків. Не менш суперечливим виглядає питання впливу особистісних рис, зокрема тих, що входять до моделі «Великої п'ятірки». Наприклад, високий рівень нейротизму зазвичай асоціюється з нижчим рівнем благополуччя, але іноді він поєднується з високою емоційною чутливістю, що дозволяє краще розуміти партнера. І тут складно однозначно оцінити його вплив. З метою узагальнення ролі особистісних рис доцільно подати їх у систематизованому вигляді [46, с.139].

Таблиця 1.3 демонструє типові прояви особистісних рис у міжособистісних взаєминах та їх можливий вплив на рівень суб'єктивного благополуччя.

Вплив основних особистісних рис на суб'єктивне благополуччя у стосунках

Особистісна риса	Прояв у стосунках	Потенційний ефект
Екстраверсія	активність, ініціативність	підвищення задоволеності
Нейротизм	тривожність, емоційна нестабільність	зниження стабільності
Відкритість	готовність до змін, гнучкість	покращення адаптації
Доброзичливість	емпатія, підтримка	зміцнення взаємин
Свідомість	відповідальність, послідовність	стабілізація стосунків

Джерело: складено автором на основі аналізу наукової літератури

Разом із тим, варто враховувати, що ці риси не визначають поведінку жорстко, а лише задають певні тенденції, які можуть змінюватися під впливом досвіду або свідомої роботи над собою. І тут знову виникає питання - наскільки ці зміни є стійкими, і чи можна говорити про їх довготривалий ефект. Повертаючись до емоційної регуляції, варто підкреслити, що її ефективність значною мірою залежить від контексту, у якому вона застосовується. Те, що працює у професійній сфері, не завжди переноситься у сферу близьких стосунків. Іноді людина, яка демонструє високий рівень самоконтролю у соціальних ситуаціях, виявляється менш стійкою у приватних взаєминах [49, с.97].

Аналіз індивідуально-психологічних чинників доцільно доповнити розглядом емоційного інтелекту як інтегративної здатності, що охоплює розпізнавання, розуміння та регуляцію власних і чужих емоцій, оскільки саме ця здатність визначає якість міжособистісного реагування у складних ситуаціях та безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного благополуччя у стосунках. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, демонструють більшу чутливість до емоційних сигналів партнера, що дозволяє їм своєчасно коригувати власну поведінку, уникати ескалації конфліктів і підтримувати стабільний емоційний контакт навіть у напружених умовах взаємодії.

У цьому контексті варто звернути увагу на феномен емоційної диференціації, який відображає здатність особистості чітко розрізняти та

вербалізувати власні емоційні стани, оскільки низький рівень диференціації часто призводить до узагальненого переживання негативу без можливості його точного усвідомлення та опрацювання. Така невизначеність у внутрішньому досвіді ускладнює комунікацію з партнером, оскільки потреби залишаються не вираженими або спотвореними, що поступово знижує рівень суб'єктивного благополуччя через накопичення невирішених емоційних напружень.

Важливим доповненням до розгляду емоційної регуляції є поняття копінг-стратегій, які визначають способи подолання стресових ситуацій у міжособистісній взаємодії, причому конструктивні копінги, такі як проблемно-орієнтоване вирішення труднощів або пошук соціальної підтримки, сприяють стабілізації благополуччя, тоді як уникнення або емоційне витіснення можуть мати короточасний захисний ефект, але у довгостроковій перспективі підсилюють внутрішню напругу і знижують якість стосунків. Особливо показовим є те, що вибір копінг-стратегій часто корелює зі стилем прив'язаності, формуючи відносно стійкі патерни реагування у конфліктних ситуаціях.

Окремого розгляду потребує рівень психологічної зрілості особистості, який проявляється у здатності брати відповідальність за власні емоції та поведінку без перекладання провини на партнера, оскільки саме ця характеристика визначає, чи буде конфлікт сприйматися як можливість для розвитку взаємин або як загроза їх існуванню. Психологічна зрілість також пов'язана зі здатністю витримувати амбівалентність почуттів, що є неминучою у близьких стосунках і безпосередньо впливає на стабільність суб'єктивного благополуччя.

Рівень інтернальності або екстернальності локусу контролю, який визначає, чи схильна особистість сприймати події у стосунках як результат власних дій чи як наслідок зовнішніх обставин, причому інтернальний локус контролю сприяє активній позиції у вирішенні проблем і підвищує відчуття контролю над ситуацією, що позитивно позначається на суб'єктивному благополуччі. Натомість екстернальний локус може супроводжуватися

відчуттям безпорадності та зниженням задоволеності взаєминами, особливо у ситуаціях тривалих труднощів.

У структурі індивідуально-психологічних чинників важливу роль відіграє також рівень толерантності до фрустрації, тобто здатність витримувати незадоволення власних очікувань без різкого зниження емоційної стабільності, оскільки у близьких стосунках повне задоволення потреб є практично недосяжним, і саме здатність адаптуватися до часткової невідповідності між очікуваннями і реальністю визначає сталість благополуччя. Низька толерантність до фрустрації часто призводить до імпульсивних реакцій і конфліктів, які підривають довіру та емоційну безпеку.

Суттєвим чинником є також рівень самоприйняття, який визначає, наскільки особистість здатна приймати власні недоліки без надмірної самокритики, оскільки внутрішня узгодженість і позитивне ставлення до себе створюють основу для конструктивної взаємодії з партнером. Низький рівень самоприйняття, навпаки, часто супроводжується проєкцією власних внутрішніх конфліктів на партнера, що ускладнює міжособистісну комунікацію і знижує суб'єктивне благополуччя.

У цьому ж руслі доцільно розглянути роль очікувань як когнітивних структур, що задають критерії оцінки стосунків, адже саме невідповідність між очікуваннями і реальністю часто стає джерелом незадоволеності навіть за об'єктивно сприятливих умов взаємодії. При цьому очікування можуть бути як усвідомленими, так і латентними, що ускладнює їх корекцію і підсилює вплив на суб'єктивне благополуччя через неявні механізми оцінювання[46,с.139].

Не можна оминути і роль життєвого досвіду, зокрема попередніх міжособистісних взаємин, які формують своєрідні когнітивно-емоційні схеми, що впливають на інтерпретацію теперішнього досвіду, причому ці схеми можуть як підсилювати позитивне сприйняття, так і сприяти формуванню упереджених очікувань щодо поведінки партнера. Особливо помітним є вплив травматичного досвіду, який може знижувати базовий рівень довіри і

ускладнювати формування стабільного суб'єктивного благополуччя навіть у безпечних стосунках.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках формується як результат складної взаємодії когнітивних, емоційних та особистісних характеристик, які не лише визначають спосіб реагування на міжособистісні ситуації, але й задають рамки їх інтерпретації, причому саме ця багаторівнева обумовленість дозволяє пояснити варіативність переживання благополуччя навіть за умов відносно однакових зовнішніх обставин.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку індивідуально-психологічних чинників і якості близьких стосунків

Розглядаючи взаємозв'язок індивідуально-психологічних чинників і якості близьких стосунків, варто почати з того, що жоден підхід не дає повної картини. Класичні теорії прив'язаності, започатковані Джоном Боулбі, досі лишаються основою для розуміння того, як внутрішні моделі взаємодії формуються ще в дитинстві і впливають на дорослі стосунки. Водночас, сучасні дослідники зазначають, що взаємодія чинників не є лінійною: стиль прив'язаності може пом'якшувати або посилювати вплив інших психологічних характеристик. З точки зору когнітивно-поведінкових підходів, які активно розвивав Аарон Бек, індивідуальні установки та переконання формують своєрідні «фільтри» сприйняття взаємодії. Наприклад, тривожна самооцінка може змусити людину інтерпретувати нейтральну поведінку партнера як відмову чи небажання контактувати. Варто зазначити, що точних даних про те, наскільки ці когнітивні спотворення визначають довготривалу якість стосунків, поки що недостатньо, і дослідження у цьому напрямі активно продовжуються.

Емоційно-фокусована терапія (Emotionally Focused Therapy, EFT), розроблена Сью Джонсон, пропонує інший кут зору: якість стосунків визначається не лише рисами особистості, а й здатністю партнерів регулювати

свої емоції у взаємодії. Значно, що у цьому підході взаємозв'язок між індивідуальними психологічними характеристиками та стосунками розглядається через динаміку безпеки, доступності та чутливості до сигналів партнера. Не можна оминати теорії соціального обміну, які наголошують на балансі винагород і витрат у стосунках. З погляду цього підходу, суб'єктивне благополуччя формується через оцінку того, що людина отримує у взаємодії порівняно з тим, що вкладає. Інтерес викликає факт, що навіть особистісно стабільна і впевнена людина може відчувати низьке задоволення, якщо оцінка «витрат і винагород» не співпадає з очікуваннями [17, с.50].

Додатково слід враховувати інтегративні моделі, які поєднують елементи різних підходів. Наприклад, модель «дія-реакція» у міжособистісних стосунках враховує одночасно стиль прив'язаності, рівень емоційної регуляції та когнітивні переконання. На основі порівняння таких моделей можна зробити висновок, що вони більш адекватно відображають реальну складність стосунків, ніж будь-який один напрямок. Розглядаючи український контекст, роботи таких дослідників, як Олена Кузнецова, демонструють, що індивідуальні психологічні чинники тісно пов'язані з культурними та соціальними очікуваннями, що додає новий рівень складності. Тобто психологічна «конфігурація» людини взаємодіє з зовнішнім середовищем і може змінюватися під впливом соціальних норм та ролей.

Не менш цікавим є підхід позитивної психології, який висуває ідею, що суб'єктивне благополуччя у стосунках формується не лише через відсутність негативу, а через активне створення позитивного досвіду. Мартін Селігман підкреслює роль емоційної залученості, спільної діяльності та взаємної підтримки. Це дозволяє розглядати індивідуальні характеристики як ресурс для генерації позитивних взаємодій. Психодинамічний підхід додає ще один пласт розуміння: особистісні конфлікти, несвідомі потреби та минулі травми здатні суттєво модифікувати поведінку у стосунках. Варто зазначити, що точних даних з цього питання недостатньо, оскільки емпірично виміряти несвідомі процеси складно, а їхній вплив часто проявляється опосередковано через поведінку або

емоційні реакції. Для більш наочного узагальнення цих підходів доцільно представити їх у вигляді таблиці [12, с.56].

Таблиця 1.4 демонструє підходи до вивчення взаємозв'язку психологічних чинників і якості стосунків, зазначає основні ідеї та дослідників, які їх розробляли.

Табл. 1.4.

Основні теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку психологічних чинників і якості стосунків

Підхід	Основна ідея	Роль індивідуально-психологічних чинників	Автори/дослідники
Теорія прив'язаності	Моделі взаємодії формуються у дитинстві	Стиль прив'язаності визначає базові патерни стосунків	John Bowlby, Mary Ainsworth
Когнітивно-поведінковий	Переконання формують сприйняття взаємодії	Вплив установок та очікувань на оцінку партнера	Aaron Beck
Емоційно-фокусована терапія	Якість стосунків через регуляцію емоцій	Емоційна чутливість і доступність партнера	Sue Johnson
Соціальний обмін	Стосунки оцінюються через витрати і винагороди	Особистісні ресурси модифікують сприйняття балансу	Thibaut & Kelley
Позитивна психологія	Створення позитивного досвіду	Особистісні риси як ресурси для гармонії	Martin Seligman
Українські дослідження	Соціокультурні чинники впливають на стосунки	Інтеракція індивідуальних рис і соціальних норм	Олена Кузнецова

Джерело: складено автором на основі аналізу наукової літератури

Теоретичні підходи дозволяють не лише пояснити, як формуються стосунки і чому людина відчуває задоволення або незадоволення у них, а й підкреслити складність взаємодії індивідуально-психологічних чинників. І це, у свою чергу, визначає напрямки подальших емпіричних досліджень і методологічні стратегії для їх аналізу. Варто зауважити, що інтеграція різних підходів, поєднання когнітивних, емоційних і соціальних аспектів, робить можливим більш комплексне дослідження суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках, хоча й накладає додаткові вимоги до методології та інтерпретації результатів. Без такого багатопланового підходу складно буде

пояснити, чому однакові індивідуально-психологічні характеристики у різних людей проявляються по-різному і призводять до неоднакових результатів у стосунках [34, с.45].

Теоретичних підходів до взаємозв'язку індивідуально-психологічних чинників та якості близьких стосунків, слід зазначити, що інтегративні моделі стають дедалі популярнішими. Вони дозволяють поєднати різні перспективи - когнітивну, емоційну та соціальну - і оцінювати стосунки як динамічний процес, що постійно змінюється під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Саме така комплексність робить можливим глибше розуміння суб'єктивного благополуччя у дорослих. Варто звернути увагу на підхід міжособистісної психології, який підкреслює роль взаємодії індивідуальних характеристик партнерів у формуванні задоволення стосунками. Тут поважно, що не тільки особистісні риси одного партнера впливають на якість взаємодії, а й їхня комбінація з рисами іншого. Це створює ситуації, коли, наприклад, високий рівень емоційної чутливості одного з партнерів компенсує певні емоційні дефіцити іншого.

Деякі сучасні дослідники, зокрема L. Campbell, відзначають, що емоційна регуляція є центральним чинником у стосунках. Люди, які здатні ефективно управляти своїми емоціями, частіше підтримують стабільні та задовільні стосунки, навіть якщо стикаються з конфліктами. Це, у свою чергу, підкреслює необхідність аналізу не лише рис характеру, а й конкретних психологічних навичок. Інтригуючим є факт, що суб'єктивне благополуччя у стосунках може залежати від самовизначення та автономності особистості. Теорії самодетермінації, запропоновані Річардом Райаном та Едвардом Десі, показують, що відчуття контролю над власним життям і здатність до самостійних рішень корелюють із більш високим рівнем задоволеності у партнерстві. Водночас ця залежність може бути модифікована соціальними очікуваннями та культурними нормами [35, с.30].

Не можна оминути також підходи, що досліджують вплив минулого досвіду та травматичних подій на сучасні стосунки. Тут мова йде не лише про

дитячі травми, а й про дорослі втрати або розриви, які змінюють сприйняття близькості. На основі порівняння можна зробити висновок, що навіть у людей із безпечним стилем прив'язаності минулі негативні переживання можуть знижувати суб'єктивне відчуття благополуччя у поточних стосунках. Теорії контингентності пропонують ще одну перспективу. Вони стверджують, що ефективність конкретних психологічних ресурсів залежить від ситуації. Наприклад, висока емоційна чутливість у партнера може бути ресурсом у періоди конфлікту, але у стабільних умовах її значення для благополуччя може зменшуватися. Такі нюанси варто враховувати при аналізі емпіричних даних, інакше можна отримати спотворені результати.

Ще один напрямок - соціальні нейронауки, які показують, що індивідуальні характеристики і якість стосунків взаємопов'язані на нейробіологічному рівні. Дослідження активності мозку під час міжособистісних конфліктів демонструють, що люди з високим рівнем емпатії та емоційної регуляції мають менший нейрофізіологічний стрес, що корелює з їхнім суб'єктивним благополуччям у стосунках. Українські дослідники, зокрема Ірина Петренко, підкреслюють значення соціокультурного контексту. Їхні роботи показують, що норми поведінки, очікування від стосунків і рольові моделі впливають на прояви індивідуально-психологічних чинників, а відтак на суб'єктивне благополуччя. Це означає, що підхід до дослідження повинен враховувати не лише особистісні риси, а й зовнішнє середовище. Цікавим є також підхід, що аналізує взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя і комунікативних стратегій у стосунках. Дослідження показують, що вміння обговорювати потреби, виражати почуття і домовлятися про компроміси тісно пов'язане з внутрішніми характеристиками особистості, а відтак і з рівнем задоволеності партнерством [51, с.84].

Розвиток теоретичних підходів до аналізу взаємозв'язку індивідуально-психологічних чинників і якості близьких стосунків доцільно пов'язати з системним підходом, у межах якого особистість і партнерська взаємодія розглядаються як взаємопов'язані елементи єдиної динамічної

системи, де будь-яка зміна в одному компоненті неминуче спричиняє перебудову іншого, що дозволяє пояснити циклічний характер емоційних станів у стосунках та їхню схильність до самопідтримуваних патернів. У такій перспективі суб'єктивне благополуччя постає не як сума окремих характеристик, а як результат постійної регуляції балансу між стабільністю і зміною.

У межах системної сімейної терапії особлива увага приділяється поняттю циркулярної причинності, згідно з яким поведінка одного партнера одночасно виступає і причиною, і наслідком поведінки іншого, що унеможливорює лінійне трактування взаємин і дозволяє розглядати конфлікти як елементи взаємного підсилення певних емоційних і когнітивних реакцій. Такий підхід змінює традиційне уявлення про індивідуальні чинники, оскільки вони починають розглядатися не ізольовано, а як частина взаємозалежного процесу ко-регуляції у парі.

Значення набуває теорія емоційної взаємної регуляції, яка підкреслює, що партнери у близьких стосунках фактично функціонують як система взаємного емоційного впливу, де один стан автоматично викликає відповідну реакцію іншого, формуючи своєрідні емоційні контури взаємодії, що можуть як стабілізувати стосунки, так і посилювати їхню нестійкість залежно від рівня психологічної зрілості учасників. У цьому контексті індивідуальні характеристики набувають значення не самі по собі, а через їхню здатність підтримувати або порушувати цей регуляторний баланс.

Важливим напрямом сучасних досліджень є також підхід, заснований на концепції міжособистісної синхронізації, який описує ступінь узгодженості емоційних, поведінкових і когнітивних реакцій партнерів у часі, причому вищий рівень такої синхронізації асоціюється з більшим суб'єктивним благополуччям, оскільки створює відчуття взаєморозуміння без надмірних вербальних пояснень, тоді як її дефіцит може проявлятися у відчутті «емоційного розриву» навіть за формальної стабільності стосунків.

У межах соціально-когнітивної парадигми акцент переноситься на процеси атрибуції, тобто на те, як саме партнери пояснюють поведінку один одного, оскільки схильність до стабільних внутрішніх атрибутів негативної поведінки іншого часто призводить до закріплення конфліктних сценаріїв, тоді як ситуаційні інтерпретації сприяють гнучкості взаємодії і збереженню позитивного емоційного фону. При цьому значну роль відіграє не стільки сам зміст переконань, скільки їхня ригідність або варіативність у різних ситуаціях.

Окремого розгляду потребує підхід, пов'язаний із дослідженням емоційної валентності міжособистісних спогадів, оскільки спосіб, у який партнери інтерпретують спільне минуле, безпосередньо впливає на їхнє поточне суб'єктивне благополуччя, формуючи або ресурс підтримки, або джерело хронічної напруги, причому негативні інтерпретаційні фільтри можуть переважати навіть за умов об'єктивно позитивного досвіду взаємодії.

У когнітивно-афективній моделі особистості наголошується на важливості ситуаційної специфічності психологічних характеристик, відповідно до якої одна й та сама риса може мати різні наслідки залежно від контексту, в якому вона проявляється, що дозволяє пояснити, чому, наприклад, висока емоційна чутливість може бути ресурсом у ситуаціях підтримки і водночас фактором вразливості у конфліктних взаємодіях, створюючи складну амбівалентну динаміку суб'єктивного благополуччя.

Не менш важливим є підхід, який розглядає близькі стосунки як простір взаємного розвитку і трансформації особистості, де індивідуально-психологічні чинники не лише впливають на якість взаємодії, але й самі змінюються під її впливом, що робить систему відкритою і динамічною, а отже такою, що не може бути повністю пояснена через фіксовані характеристики без урахування процесуальних змін у часі.

У контексті сучасних досліджень також підкреслюється значення мікродинаміки взаємодії, тобто коротких послідовностей емоційних і поведінкових реакцій у межах окремих епізодів спілкування, які накопичуються і формують загальне відчуття якості стосунків, причому навіть незначні

повторювані патерни можуть мати кумулятивний ефект, поступово змінюючи рівень суб'єктивного благополуччя без усвідомлення цього процесу самими партнерами.

Отже, сучасні підходи дедалі більше відходять від пошуку ізольованих причинно-наслідкових зв'язків і переходять до опису багаторівневих, взаємопов'язаних систем, у яких індивідуально-психологічні чинники, когнітивні процеси, емоційна регуляція та соціальний контекст утворюють єдину конфігурацію, що постійно перебуває у процесі змін, і саме ця конфігурація визначає як суб'єктивне благополуччя, так і якість близьких стосунків у їхній реальній психологічній складності.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз дозволяє узагальнити сучасні наукові підходи до вивчення індивідуально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках. Суб'єктивне благополуччя у партнерській взаємодії розглядається як багаторівнева система, що формується на перетині когнітивних оцінок, емоційних реакцій і поведінкових стратегій під впливом внутрішніх особистісних характеристик та зовнішніх соціальних умов. Стиль прив'язаності виступає базовим структуроутворювальним чинником якості міжособистісних стосунків: безпечний стиль асоціюється зі стабільністю та конструктивною взаємодією, тоді як тривожний і уникаючий формують напружені моделі взаємин. Самооцінка виконує роль внутрішнього регулятора міжособистісної поведінки, визначаючи чутливість до відмови або прийняття з боку партнера; її нестабільність підвищує вразливість до емоційних коливань. Риси особистості за п'ятифакторною моделлю задають загальний стиль соціальної взаємодії: нейротизм знижує суб'єктивне благополуччя, тоді як доброзичливість і сумлінність сприяють конструктивному вирішенню конфліктів. Суб'єктивна самотність, що може виникати навіть за наявності формально стабільних стосунків за відсутності емоційної близькості, є інтегральним індикатором

якості міжособистісного функціонування. Отже, зазначені чинники утворюють взаємопов'язану систему, що формує унікальний профіль міжособистісного функціонування особистості, а їх комплексний аналіз створює надійне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Загальна організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз індивідуально-психологічних чинників, що детермінують суб'єктивне благополуччя особистості у контексті близьких стосунків.

Організація емпіричної частини роботи передбачала послідовне виконання кількох етапів.

1. Підготовчо-діагностичний етап. Перший етап роботи мав на меті створення методологічного підґрунтя дослідження та формування надійного діагностичного інструментарію. У межах цього етапу було уточнено зміст поняття «суб'єктивне благополуччя особистості у близьких стосунках»; визначено концептуальну модель дослідження; сформовано психодіагностичний комплекс; сплановано процедуру дослідження та її етичне забезпечення. Було розроблено алгоритм представлення методик респондентам, підготовлено інструкції та форми інформованої згоди.

Тобто, підготовчо-діагностичний етап дозволив трансформувати загальну ідею дослідження у чіткий алгоритм дій, що забезпечує методологічну цілісність емпіричної частини кваліфікаційної роботи.

2. Організаційний етап дослідження. Його мета полягала у створенні оптимальних умов для проведення дослідження, формуванні вибірки та забезпеченні етичних стандартів взаємодії з респондентами. У межах цього етапу було визначено критерії формування вибірки; обрано дистанційний формат дослідження; розроблено цифровий діагностичний інструментарій; поінформовано та мотивовано учасників; забезпечено їх конфіденційність.

Результатом організаційного етапу стала повна готовність до польового

етапу дослідження, що гарантувало високу якість первинної інформації та сучасний підхід до збору психологічних даних.

3. Етап первинного збору та обробки даних. Метою цього етапу було безпосереднє отримання емпіричного матеріалу за допомогою онлайн-інструментарію та його підготовка до кількісного і якісного аналізу. Процес охоплював часовий проміжок, протягом якого формувалася база відповідей, та технічну обробку отриманих результатів. У межах цього етапу було реалізовано збір відповідей; контроль отриманих даних; їх кількісне кодування; формування зведеної матриці даних; первинну обробку даних.

4. Аналітико-статистичний етап передбачав математичну обробку отриманих результатів з метою виявлення закономірностей та перевірки наукових припущень дослідження. Робота на цьому етапі здійснювалася із застосуванням сучасних пакетів статистичного аналізу.

5. Інтерпретаційний етап дослідження. На цьому етапі було здійснено перехід від математичного підтвердження гіпотез до психологічного змістовного узагальнення отриманих результатів. Отримані дані порівнювалися з результатами попередніх досліджень у галузі психології стосунків та особистості.

Підсумком етапу стало логічне структурування висновків емпіричної частини роботи. Було виділено ключові предиктори благополуччя, які можуть стати основою для подальшої психокорекційної або консультативної роботи з парами.

Таким чином, інтерпретаційний етап дозволив констатувати наявність зв'язків між психологічними характеристиками та благополуччям, а також надати їм якісного, практико-орієнтованого змісту.

Програма даного емпіричного дослідження побудована на принципах системності, об'єктивності та детермінізму, що забезпечує наукову достовірність та логічну цілісність отриманих результатів.

Принцип системності. Цей принцип вимагає розглядати суб'єктивне благополуччя не як окреме переживання, а як складну систему, що складається з

багатьох взаємопов'язаних елементів.

У даному дослідженні ми не обмежуємося вимірюванням лише «рівня щастя». Ми розглядаємо благополуччя як систему, де внутрішні чинники (самооцінка, риси особистості) взаємодіють із зовнішніми проявами стосунків (тип прив'язаності, задоволеність партнером). Реалізація принципу здійснюється через використання батареї методик (ECR-R, UCLA, RAS, RSES, TIPI), що дозволяє охопити різні рівні функціонування особистості - від глибоких структур характеру до суб'єктивного сприйняття якості партнерства.

2. Принцип об'єктивності. Цей принцип передбачає отримання знань, які мінімально залежать від суб'єктивних упереджень дослідника, та використання перевірених інструментів вимірювання.

У даному дослідженні попри те, що ми вивчаємо суб'єктивні стани (відчуття благополуччя), ми робимо це за допомогою об'єктивних наукових методів. Реалізація принципу здійснюється через використання стандартизованих, валідних та надійних методик, що пройшли апробацію. Проведення опитування в анонімній онлайн-формі, що знижує вплив «соціальної бажаності» та викривлення відповідей. Застосування методів математичної статистики (кореляційний аналіз) для підтвердження зв'язків, що виключає інтуїтивні або упереджені висновки дослідника.

3. Принцип детермінізму. Це принцип причинно-наслідкової зумовленості психічних явищ. Він стверджує, що будь-який стан (наприклад, відчуття благополуччя) має свої причини та чинники.

У даному дослідженні ми виходимо з того, що суб'єктивне благополуччя у стосунках не є випадковим - воно детерміноване певними індивідуально-психологічними характеристиками людини. Реалізація принципу здійснюється через виявлення «чинників-детермінантів». Ми перевіряємо гіпотезу про те, що саме рівень самооцінки, тип прив'язаності та базові риси особистості є тими чинниками, які «визначають» (детермінують), наскільки людина почуватиметься щасливою у близьких взаєминах.

Таким чином, дотримання принципів системності, об'єктивності та

детермінізму забезпечило методологічну цілісність та доказовість нашої роботи. Завдяки системному підходу нам вдалося охопити складну ієрархію чинників суб'єктивного благополуччя, не обмежуючись лінійними зв'язками; принцип об'єктивності дозволив отримати надійні дані, що базуються на стандартизованих інструментах та статистичних розрахунках; а реалізація принципу детермінізму надала можливість виявити глибинні причини задоволеності стосунками, закладені в індивідуально-психологічних властивостях особистості. Такий фундамент дозволяє стверджувати, що подальший емпіричний аналіз та отримані на його основі результати мають високий ступінь наукової достовірності та можуть бути використані для розв'язання практичних завдань у галузі психології міжособистісних взаємин».

2.2. Характеристика вибірки, що бере участь у емпіричному дослідженні

Загальний обсяг вибірки склав 70 осіб віком від 24 до 45 років.

Вибірка була диференційована за різними ознаками – таблиці 2.1-2.5.

Розподіл респондентів за статевою ознакою представлений у таблиці 2.1.

Табл. 2.1.

Статевий склад вибірки дослідження

Стать	Кількість осіб	Відсоток, %
Жінки	55	78,6
Чоловіки	15	21,4
Усього	70	100

Як видно з наведених даних, більшу частину вибірки становлять жінки (78,6%), що є типовим для психологічних досліджень, проведених методом добровільного онлайн-анкетування, оскільки жінки зазвичай виявляють вищу зацікавленість у питаннях міжособистісних стосунків та психологічного благополуччя. Чоловіки складають 21,4% від загальної кількості опитаних.

Усі респонденти брали участь у дослідженні на засадах добровільності та анонімності. Віковий діапазон вибірки є репрезентативним для дорослого періоду життя, що дозволяє аналізувати індивідуально-психологічні чинники благополуччя на різних етапах становлення близьких стосунків.

Важливим аспектом характеристики вибірки є її віковий склад, оскільки сприйняття суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках може змінюватися залежно від життєвого досвіду та етапу життєвого циклу сім'ї.

Розподіл респондентів за віком представлено на рис. 2.1.

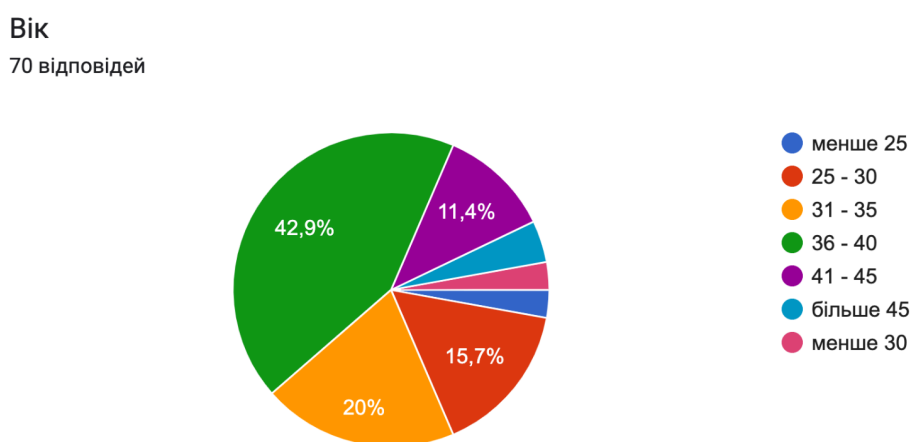


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

Аналіз вікової структури свідчить, що вибірка переважно представлена особами періоду дорослості. Найбільш чисельною групою є респонденти віком 36-40 років (38,6%), що в поєднанні з категоріями 31-35 років (20,0%) та 25-30 років (18,6%) складає понад 77% від загальної кількості опитаних.

Такий розподіл є позитивним для нашого дослідження, оскільки охоплює активний репродуктивний та соціально-продуктивний вік, коли питання стабільності, близькості та суб'єктивного задоволення стосунками є найбільш актуальними. Групи «молодше 25» та «понад 45» років представлені меншою кількістю осіб, проте їх наявність дозволяє врахувати специфіку благополуччя на різних вікових зрізах дорослості.

Освітній статус респондентів виступає важливим показником соціальної характеристики вибірки, оскільки рівень освіти часто корелює з рівнем самоусвідомлення та рефлексії власних емоційних станів у стосунках.

Розподіл опитаних за рівнем освіти представлено у таблиці 2.2.

Табл. 2.2.

Розподіл респондентів за рівнем освіти

Рівень освіти	Кількість осіб	Відсоток, %
Середня освіта	3	4,3
Базова вища (бакалавр)	11	15,7
Повна вища (магістр)	55	78,6
Аспірантура/науковий ступінь	1	1,4
Усього	70	100

Результати аналізу свідчать про те, що переважна більшість учасників дослідження мають повну вищу освіту (78,6%). Разом із респондентами, що мають базову вищу освіту (15,7%) та науковий ступінь (1,4%), частка осіб з вищою освітою складає 95,7% від загальної вибірки.

Така структура вибірки свідчить про високий освітній ценз респондентів. Це дозволяє припустити, що учасники опитування мають достатній рівень когнітивної складності для адекватного розуміння змісту психологічних методик та надання осмислених відповідей щодо власного досвіду у близьких стосунках. Переважання осіб з вищою освітою також може вказувати на сформованість навичок самоаналізу, що є критично важливим для дослідження суб'єктивного благополуччя.

Ключовим параметром характеристики вибірки у контексті дослідження суб'єктивного благополуччя є сімейний стан респондентів, оскільки форма та стадія стосунків безпосередньо впливають на рівень задоволеності життям та емоційну близькість.

Розподіл опитаних за цією ознакою представлено на рис. 2.2.

Ваш сімейний стан
70 відповідей

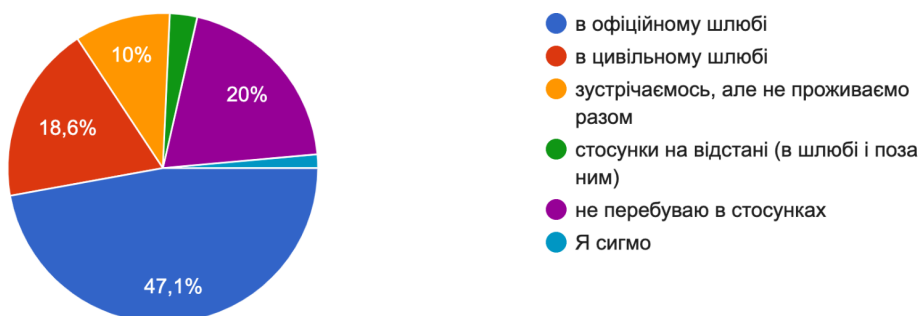


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за сімейним станом

Аналіз результатів свідчить, що більшість опитаних (65,7%) перебувають у стабільних формах сумісного проживання (офіційний або цивільний шлюб). Найчисельнішу групу складають особи, що перебувають в офіційному шлюбі (47,1%), що дозволяє дослідити чинники благополуччя у межах сталих сімейних систем. Група осіб, які на момент опитування не перебували у близьких стосунках (21,4%), виступає важливим елементом порівняльного аналізу, зокрема при дослідженні рівнів самотності та самооцінки у порівнянні з респондентами, що мають партнерів. Наявність респондентів, які перебувають на етапі зустрічання (10,0%) або підтримують стосунки на відстані (2,9%), збагачує емпіричний матеріал, дозволяючи врахувати різноманітність сучасних форм міжособистісної взаємодії.

Додатковим чинником, що визначає соціально-психологічний портрет вибірки, є наявність дітей у респондентів. Цей показник дозволяє врахувати стадію розвитку сімейних відносин та потенційний вплив батьківства на задоволеність життям.

Розподіл опитаних представлено у таблиці 2.3.

Розподіл респондентів за наявністю дітей

Наявність дітей	Кількість осіб	Відсоток, %
Немає дітей	36	51,4
Є одна дитина	22	31,4
Є дві дитини і більше	12	17,2
Усього	70	100

Результати аналізу вказують на те, що вибірка розділена майже порівну між тими, хто має досвід батьківства, і тими, хто наразі не має дітей. Зокрема, 51,4% респондентів дітей не мають, проте значна частина з них (згідно з первинними даними) виявляє репродуктивні плани на майбутнє.

Частка респондентів, що мають дітей, складає 48,6% (з них 31,4% виховують одну дитину та 17,2% - двох і більше). Така представленість різних категорій дозволяє в подальшому аналізі виявити, чи є наявність дітей чинником, що впливає на емоційну близькість у парі та загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Аналіз причин відсутності романтичних стосунків серед частини респондентів дозволяє диференціювати вибірку за критерієм готовності до встановлення близьких зв'язків.

Результати представлено на рис. 2.3.

Якщо ви не перебуваєте в романтичних стосунках, то це через те, що:*

70 відповідей



Рис. 2.3. Причини відсутності романтичних стосунків у респондентів

Так, результати вказують на те, що переважна більшість вибірки (68,6%) має актуальний досвід романтичних стосунків. Серед респондентів, які наразі не мають партнера, переважає активна установка на пошук або відкритість до стосунків (18,6%). Це свідчить про наявність потреби у близькості, яка на момент дослідження не є задоволеною, що може виступати додатковим чинником посилення почуття самотності. Мала частка респондентів (8,6%) обрала позицію свідомого перебування поза стосунками. У контексті даної роботи це може свідчити про стратегію самодостатності або, навпаки, про захисний механізм уникання.

Важливим параметром емпіричного дослідження є стаж романтичних стосунків респондентів, оскільки динаміка задоволеності та відчуття емоційної близькості суттєво змінюється з плином часу. Розподіл відповідей наведено у таблиці 2.4.

Табл. 2.4.

Тривалість значущих стосунків респондентів

Тривалість стосунків	Кількість осіб	Відсоток, %
Менше 1 року	5	7,1
1-3 роки	13	18,6
3-5 років	13	18,6
6-10 років	8	11,4
Більше 10 років	31	44,3
Усього	70	100

Так, результати демонструють, що вибірка переважно складається з осіб, які перебувають у довготривалих стосунках (понад 10 років - 44,3%). Це свідчить про високу стабільність союзів респондентів, що, однак, не гарантує високої суб'єктивної задоволеності, як було виявлено раніше. Лише 7,1% опитаних перебувають на етапі «романтичного замилювання» (до 1 року). Решта (92,9%) перебувають на стадіях, де гостро постають питання кризи взаємин, рутинізації та потреби в усвідомленій підтримці близькості.

Для визначення актуального психологічного стану респондентів було проаналізовано рівень їхньої суб'єктивної самотності на момент дослідження. Результати представлено у таблиці 2.5.

Суб'єктивне відчуття самотності респондентів

Ступінь відчуття самотності	Кількість осіб	Відсоток, %
Зовсім не відчуваю	19	27,1
Скоріше не відчуваю	16	22,9
Частково відчуваю	19	27,1
Скоріше відчуваю	10	14,3
Значно відчуваю	6	8,6
Усього	70	100

Результати свідчать про значну диференціацію вибірки. Рівно половина респондентів (50%) загалом не ідентифікують себе як самотніх осіб (сума відповідей «зовсім не відчуваю» та «скоріше не відчуваю»). Це вказує на наявність достатніх внутрішніх або зовнішніх ресурсів для підтримки психологічного комфорту. Водночас інша половина вибірки (50%) тією чи іншою мірою переживає стан самотності. Найбільш розповсюдженим є варіант «частково відчуваю» (27,1%), що вказує на ситуативний або амбівалентний характер цього почуття. Особливу увагу привертає група респондентів (22,9% сумарно), які відчувають самотність «скоріше» або «значно». Для цих осіб самотність є стійким емоційним тлом, що може негативно впливати на якість їхнього життя та стосунків.

Таким чином, узагальнений аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки дозволяє констатувати, що вона представлена переважно жінками (78,6%) зрілого віку (найбільша група – 36-40 років), які мають високий рівень професійної підготовки (понад 95% мають вищу освіту). Більшість респондентів перебувають у сталих сімейних стосунках (65,7% - у шлюбі), при цьому вибірка майже рівномірно розподілена за ознакою батьківства: 48,6% опитаних мають дітей, тоді як 51,4% наразі їх не мають. Також нами встановлено, що більшість респондентів (68,6%) перебувають у стабільних романтичних стосунках, які для значної частини (44,3%) мають тривалість понад десять років, що свідчить про високу сталість партнерських зв'язків. Такий склад вибірки є репрезентативним для вивчення індивідуально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя, оскільки

охоплює осіб із високим рівнем соціальної зрілості та різноманітним досвідом побудови близьких стосунків. Це забезпечує необхідну глибину емпіричного аналізу та дозволяє екстраполювати отримані результати на широке коло осіб, що перебувають у партнерських взаєминах.

2.3. Опис методології емпіричного дослідження

Методологія емпіричного дослідження включала авторську анкету та п'ять психодіагностичних методик. Добір діагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням таких критеріїв:

- відповідність методик меті та завданням дослідження;
- наявність стандартизованих версій з доведеними психометричними характеристиками;
- доступність для україномовної вибірки дорослих;
- можливість застосування в онлайн-форматі.

Для збору первинної інформації та поглибленого вивчення контексту життєдіяльності респондентів нами було розроблено та застосовано авторську анкету (див. додаток А). Анкета є комплексним опитувальником, спрямованим на дослідження особливостей міжособистісних стосунків, внутрішнього психологічного стану та життєвого досвіду дорослої людини. Вона поєднує соціально-демографічні питання з блоками, що стосуються емоційної сфери, самооцінки та досвіду близьких взаємин.

Опитування має чітку структуру, логічну послідовність і орієнтоване на отримання щирих, суб'єктивних відповідей респондентів.

Анкета починається з пояснення мети дослідження, гарантії анонімності та мотивації до щирих відповідей. Це підвищує довіру респондентів, валідність відповідей та рівень включеності у процес.

Блок інформованої згоди містить підтвердження: добровільності участі; розуміння умов дослідження; згоди на обробку даних. Відповідає етичним вимогам проведення досліджень.

Соціально-демографічний блок охоплює: гендер; вік; освіту; сімейний стан; наявність дітей. Дає змогу описати вибірку та враховувати життєвий контекст респондентів.

Блок актуального стану включає питання про відчуття самотності; якість стосунків із батьками та досвід психотерапії. Цей блок відображає поточний емоційний стан, рівень соціальної підтримки та досвід саморефлексії респондентів.

Блок досвіду стосунків містить питання про тривалість стосунків, характер взаємин та причини відсутності стосунків. Дозволяє оцінити стабільність особистого життя, досвід побудови близькості та життєві сценарії у сфері стосунків.

Анкета побудована за принципом поступового заглиблення: спершу загальна інформація (безпечні питання), потім особистий досвід, потім емоційний стан і насамкінець - інтимно-особистісні аспекти (стосунки, самотність). Така структура знижує напруження, підвищує щирість відповідей, допомагає уникнути захисних реакцій.

У анкеті використано закриті питання (вибір однієї відповіді), шкальні питання (ступінь вираженості), варіанти «інше» для індивідуальних відповідей. Це забезпечує зручність обробки даних, можливість статистичного аналізу та часткову гнучкість відповідей.

Загалом анкета є цілісним і структурованим інструментом збору емпіричних даних, спрямованим на вивчення особливостей міжособистісних стосунків та емоційного благополуччя дорослих. Її побудова забезпечує послідовний перехід від загальних характеристик до більш особистісно значущих аспектів, що сприяє отриманню більш достовірних і змістовних відповідей.

Крім авторської анкети, опитування також включало п'ять

стандартизованих психодіагностичних методик.

Для експрес-діагностики базової структури особистості респондентів було використано *«П'ятифакторний особистісний опитувальник»* (Ten-Item Personality Inventory, TIPI) за авторства С. Гослінга. Методика дозволяє оперативно оцінити ключові детермінанти особистості за моделлю «Великої п'ятірки»: екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, емоційну стабільність та відкритість до досвіду. Вибір TIPI зумовлений необхідністю мінімізації втомі респондентів при використанні широкої батареї тестів, зберігаючи при цьому достатній рівень конвергентної валідності з розширеними версіями особистісних опитувальників.

Опитувальник складається всього з 10 тверджень (по 2 на кожен фактор). Кожне твердження починається фразою «Я бачу себе...», після чого йдуть дві прикметникові характеристики. Один пункт у кожній парі є «прямим», інший - «зворотним», що забезпечує внутрішню валідність тесту навіть при такій малій кількості питань.

П'ять факторів особистості включають:

1. Екстраверсію - активність, товарицькість, енергійність vs замкнутість, тихість.
2. Доброзичливість - здатність до співпраці, довіра, м'якість vs критичність, схильність до суперечок.
3. Сумлінність (організованість) - дисциплінованість, відповідальність, надійність vs неорганізованість, легковажність.
4. Емоційну стабільність - спокій, стресостійкість vs тривожність, вразливість (часто розглядається як протилежність нейротизму).
5. Відкритість до досвіду - креативність, цікавість, відкритість до нового vs консерватизм, прагматичність.

Респонденти використовують 7-бальну шкалу Лайкерта: від 1 («категорично не згоден») до 7 («повністю згоден»). Обробка результатів передбачає реверсування балів за зворотними пунктами та розрахунок середнього значення для кожної з п'яти шкал.

Бланк опитувальника наведено у додатку Б.

Для діагностики базового рівня самоповаги та прийняття власної особистості було використано **«Шкалу самооцінки Розенберга»** (RSES). Методика дозволяє виявити глобальний рівень самооцінки як стійкої особистісної характеристики.

Опитувальник складається з 10 коротких тверджень, що забезпечує високу швидкість проходження та мінімізує втому респондента. 5 позитивних тверджень відображають віру у власні сили та позитивне самосприйняття (наприклад, «Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менше за інших»); 5 негативних тверджень відображають схильність до самокритики та незадоволеності собою (наприклад, «Часом я думаю, що я ні на що не здатний»).

Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою: цілком згоден, згоден, не згоден, цілком не згоден. При обробці за негативні твердження бали нараховуються у зворотному порядку, після чого всі бали сумуються.

Загальний бал варіюється від 10 до 40:

- 30-40 балів (висока самооцінка) - свідчить про адекватну самоповагу, визнання своїх переваг та спокійне ставлення до власних недоліків;
- 20-29 балів (середня/нормальна самооцінка) - характерна для більшості людей; відображає зважене ставлення до себе;
- менше 20 балів (низька самооцінка) - вказує на внутрішній конфлікт, почуття неповноцінності, високу вразливість до критики та схильність до депресивних станів.

Бланк опитувальника наведено у додатку В.

Для діагностики суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції та браку близьких стосунків було використано **«Шкалу самотності Каліфорнійського університету»** (UCLA Loneliness Scale, версія 3) за авторства Д. Рассела. Ця методика є стандартизованим інструментом, що дозволяє диференціювати рівні самотності як багатовимірною феномену. В основі методики лежить розуміння

самотності як когнітивно-афективного стану, що виникає внаслідок розбіжності між бажаним та реальним рівнем соціальних стосунків.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які описують повсякденні відчуття та ситуації соціальної взаємодії. Прямі питання сформульовані так, що згода з ними вказує на наявність самотності (наприклад, «Як часто ви відчуваєте, що вам немає до кого звернутися?»). Зворотні питання описують стан соціальної інтегрованості (наприклад, «Як часто ви відчуваєте себе частиною компанії друзів?»). Це дозволяє уникнути механічного заповнення анкети респондентами.

Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою частоти переживання: ніколи (1 бал), рідко (2 бали), іноді (3 бали), часто (4 бали).

Загальний бал може коливатися від 20 до 80. Відповідно до стандартних норм, рівні самотності класифікуються так:

- 20-34 бали - низький рівень самотності (людина відчувається соціально задоволеною та має міцні зв'язки);
- 35-48 балів - середній рівень самотності (періодичне відчуття браку розуміння або соціальної активності);
- 49-63 бали - високий рівень самотності (стійке відчуття соціальної ізоляції);
- 64-80 балів - дуже високий рівень (глибока хронічна самотність, що потребує психологічної корекції).

Бланк опитувальника наведено у додатку Г.

Для вивчення особливостей емоційної взаємодії в парі нами було використано методику *«Опитувальник досвіду в близьких стосунках – переглянута версія» (ECR-R)* за авторства Р.К. Фрейлі, Н. Уоллера та К. Бреннан. Даний інструментарій дозволяє диференціювати індивідуальні особливості прив'язаності за двома вимірами: тривожність та уникання близькості. Вибір методики зумовлений її високою надійністю та здатністю виявляти глибинні психологічні предиктори задоволеності стосунками, що є фундаментальним для розкриття теми нашого дослідження.

Опитувальник складається з 36 тверджень, які розділені на дві основні шкали (по 18 питань у кожній):

- шкала «Тривожність» - відображає ступінь, у якій людина боїться відторгнення, покинутості або того, що партнер не відповідає взаємністю на її почуття. Високі бали вказують на надмірну концентрацію на стосунках та потребу в постійному підтвердженні близькості;

- шкала «Уникнення» - відображає ступінь емоційної дистанційованості та дискомфорту від надмірної близькості. Високі бали вказують на прагнення до незалежності та схильність закриватися від емоційної вразливості.

Процедура дослідження полягає у тому, що респондентам пропонується оцінити кожне твердження за допомогою 7-бальної шкали Лайкерта: від 1 («категорично не згоден») до 7 («повністю згоден»). Це дозволяє отримати не просто якісну характеристику, а точний кількісний показник, що дуже важливо для аналізу.

Поєднання результатів за цими двома шкалами дозволяє визначити один із чотирьох стилів прив'язаності:

1. **Надійний:** Низька тривожність + Низьке уникання. Такі люди комфортно почуваються в близькості, довіряють партнеру і не бояться бути покинутими.

2. **Тривожний:** Висока тривожність + Низьке уникання. Такі люди мають сильну потребу в близькості, але постійно сумніваються у своїй цінності для партнера.

3. **Уникаючий:** Низька тривожність + Високе уникання. Такі люди вважають себе самодостатніми, уникають емоційної залежності, сприймаючи близькість як загрозу свободі.

4. **Дезорганізований:** Висока тривожність + Високе уникання. Такі люди хочуть близькості, але водночас бояться її, очікують від партнера болю або зради.

Бланк опитувальника наведено у додатку Д.

Для оцінки суб'єктивної якості партнерських взаємин було використано

«Шкалу задоволеності стосунками» (Relationship Assessment Scale, RAS) за авторства С. Хендрік. Методика спрямована на вимірювання загального рівня задоволеності романтичними стосунками та базується на когнітивній оцінці респондентом досвіду взаємодії з партнером.

Опитувальник складається всього з 7 тверджень. Це значна перевага, оскільки респонденти не втомлюються і дають більш щирі відповіді. Питання охоплюють такі аспекти: загальна оцінка стосунків; ступінь задоволення потреб партнера; порівняння власних стосунків із «ідеальними»; наявність жалю щодо вступу в ці стосунки; відчуття любові до партнера; оцінка кількості проблем у парі.

Респондент оцінює кожне запитання за 5-бальною шкалою: від 1 («Зовсім ні» / «Погано») до 5 («Дуже сильно» / «Чудово»). В той же час пункти 4 і 7 підлягають зворотному підрахунку.

Загальний бал розраховується як середнє арифметичне або сума балів (від 7 до 35). Високий бал свідчить про глибоку задоволеність, емоційний комфорт, довіру та стабільність у парі. Низький бал вказує на дефіцит близькості, невідповідність стосунків очікуванням респондента та наявність прихованих або явних конфліктів.

Бланк опитувальника наведено у додатку Е.

Добір психодіагностичних методик для даного дослідження здійснювався на основі їх наукової обґрунтованості, валідності, надійності та відповідності поставленим меті й завданням. Використаний інструментарій охоплює ключові психологічні конструкти, що є важливими для комплексного аналізу особистісного функціонування, а саме: стиль прив'язаності, рівень суб'єктивної самотності, задоволеність романтичними стосунками, глобальну самооцінку та базові риси особистості. Це забезпечує багатовимірний підхід до вивчення досліджуваного феномену та дозволяє виявити взаємозв'язки між різними психологічними характеристиками.

Обробка отриманих даних та графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою програм Microsoft Excel.

У підсумку відзначимо, що у процесі добору методик також враховувалася їхня поширеність у міжнародній дослідницькій практиці, що забезпечує можливість порівняння отриманих результатів із даними інших досліджень у сфері психології міжособистісних стосунків, прив'язаності та суб'єктивного благополуччя.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи нами було здійснено опис організації емпіричного дослідження, характеристику вибірки та представлено методологію для опитування респондентів.

Характеристика вибірки показала її достатню варіативність для виявлення загальних психологічних тенденцій, попри наявні гендерні, вікові та освітні диспропорції. При формуванні вибірки було застосовано принцип доступності, а також використання мережевих каналів поширення анкети, і це визначило специфіку отриманих даних як таких, що відображають актуальний зріз досвіду респондентів, а не універсальні закономірності.

Було обрано формат онлайн-опитування, який ми вважаємо доцільним у контексті дослідження дорослої вибірки, оскільки він забезпечує доступність, анонімність і відносну щирість відповідей.

Розробка авторської анкети забезпечила інтеграцію соціально-демографічного та психодіагностичного блоків у єдину логічну структуру, що сприяло системному збору даних. Дотримання етичних принципів, стандартизованість процедури та послідовність подання методик додатково підвищують якість дослідження.

Обґрунтування вибору психодіагностичних методик засвідчує їх відповідність меті дослідження, а також наукову валідність і надійність. Використаний інструментарій дозволяє охопити ключові психологічні конструкти, пов'язані з міжособистісними стосунками, самооцінкою,

особистісними рисами та переживанням самотності, що забезпечує цілісність подальшого аналізу.

Таким чином, обраний методичний підхід є обґрунтованим і достатнім для досягнення поставленої мети. З його допомогою отримані емпіричні дані стануть надійною основою для подальшого аналізу, узагальнень і формулювання висновків.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У БЛИЗЬКИХ

СТОСУНКАХ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз основних показників досліджуваних психологічних конструктів: стилю прив'язаності, суб'єктивної самотності, самооцінки, задоволеності стосунками та рис особистості за п'ятифакторною моделлю. Дані було отримано шляхом стандартизованого підрахунку відповідей 70 респондентів відповідно до ключів кожної з методик.

Для експрес-діагностики базової структури особистості респондентів ми використали «П'ятифакторний особистісний опитувальник». Розподіл рівнів особистісних рис за цим опитувальником представлено на рис. 3.1-3.5.

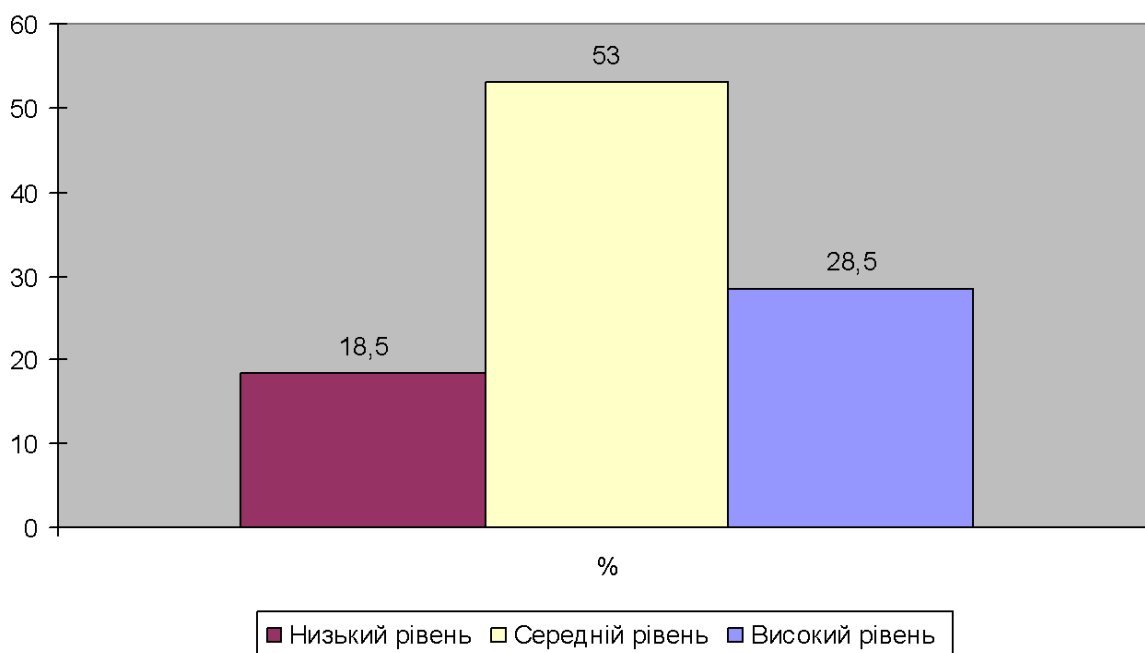


Рис. 3.1. Результати опитування респондентів за показником «Екстраверсія», %

Отже, за показником «Екстраверсія» у респондентів переважає середній рівень (53%). Тобто, більшість респондентів мають збалансовану потребу в спілкуванні. Вони не є надмірно імпульсивними, але й не схильні до повної соціальної ізоляції. Проте 18,5% з низьким рівнем можуть бути більш вразливими до соціальної самотності, оскільки їм важче ініціювати нові контакти.

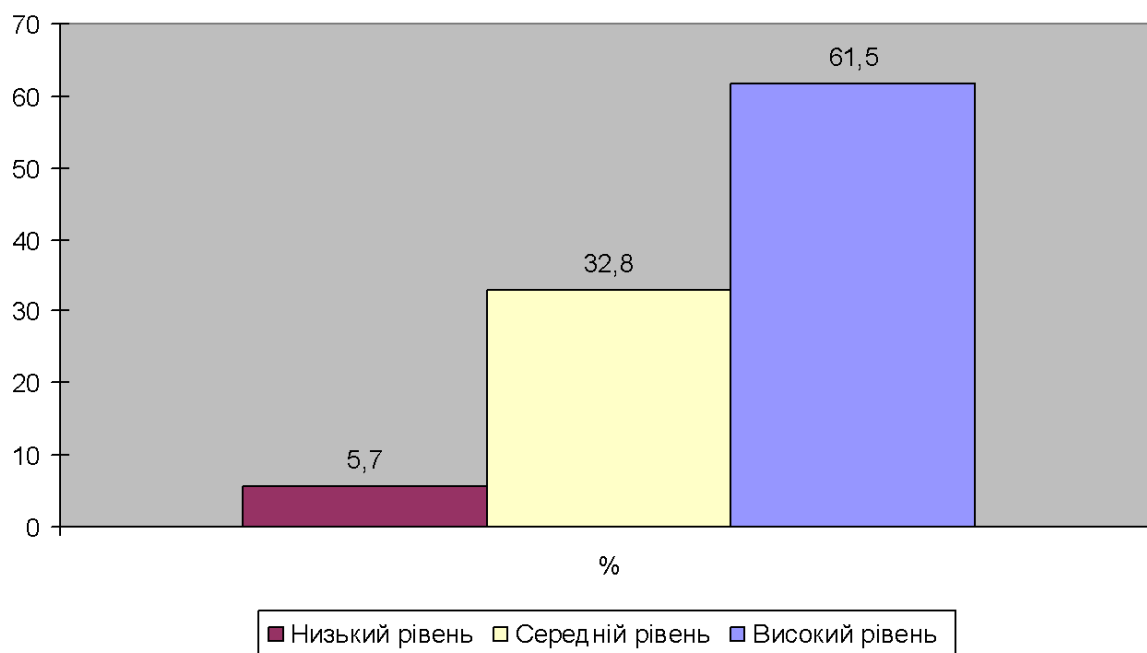


Рис. 3.2. Результати опитування респондентів за показником «Доброзичливість», %

Так, за показником «Доброзичливість» переважна більшість має високий рівень (61,5%). Це надзвичайно важливий показник для нашого дослідження стосунків. Висока доброзичливість свідчить про схильність до кооперації, довіри, емпатії та уникнення конфліктів. Це пояснює, чому респонденти так довго тримаються за стосунки (стаж 10+ років) - вони налаштовані на збереження зв'язків та підтримку партнера.

За показником «Сумлінність» переважає високий рівень (55,8%). Тобто, вибірка складається з відповідальних, організованих та цілеспрямованих людей. У контексті психотерапії (де 67% мають досвід) це підтверджує їхню готовність

систематично працювати над собою. Вони серйозно ставляться до своїх зобов'язань у парі.

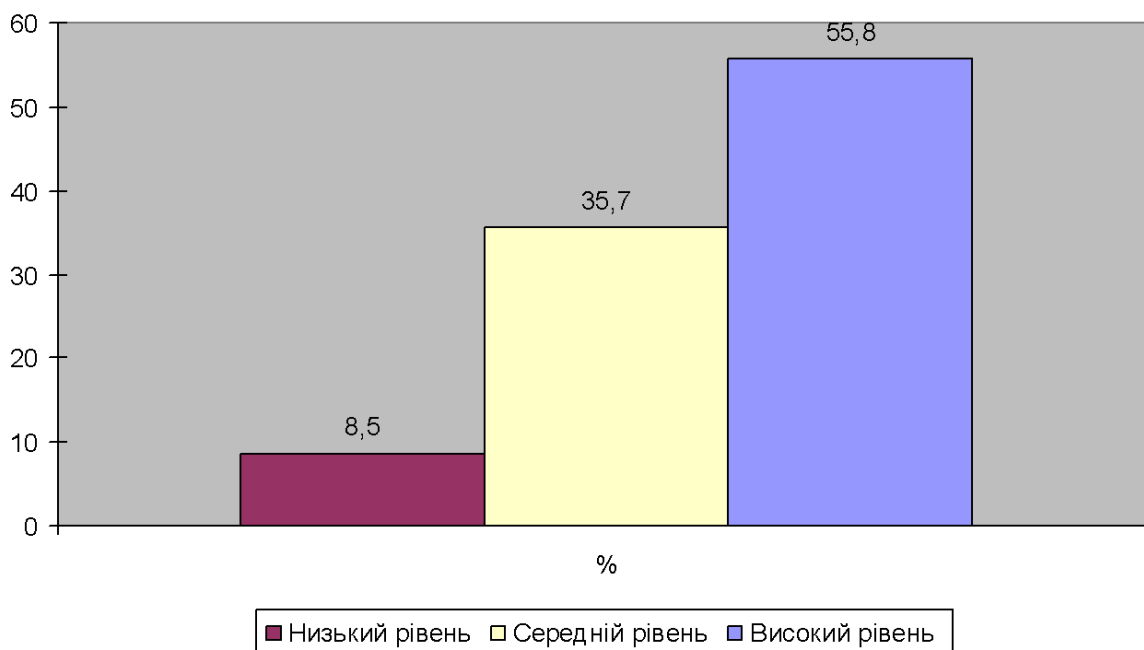


Рис. 3.3. Результати опитування респондентів за показником «Сумлінність», %

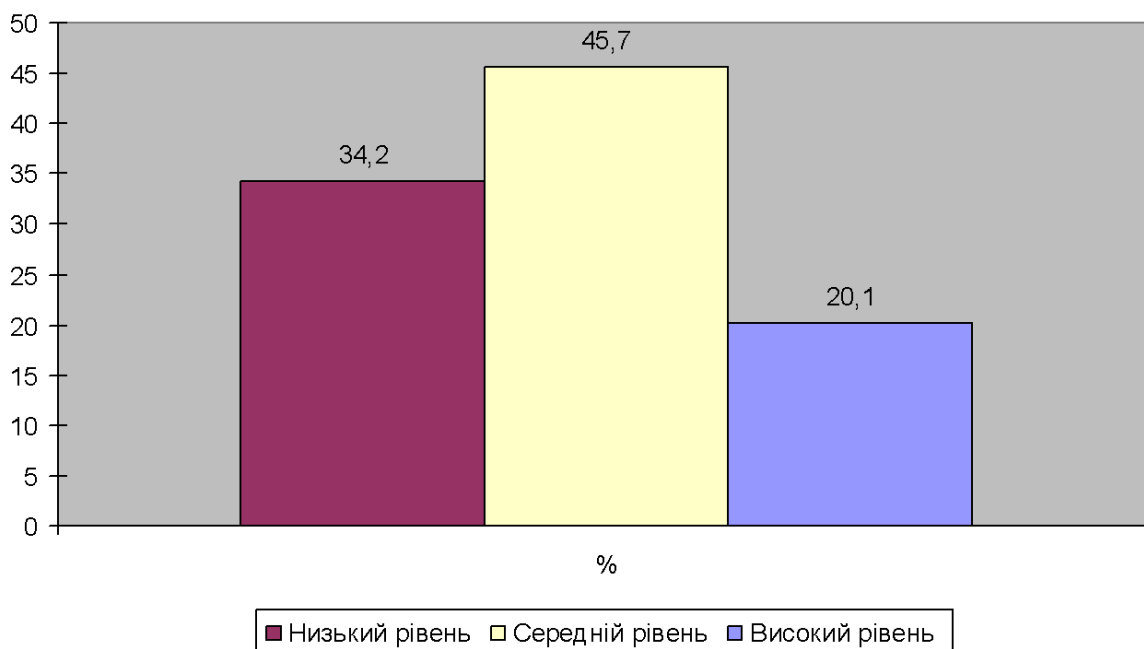


Рис. 3.4. Результати опитування респондентів за показником «Емоційна стабільність», %

За показником «Емоційна стабільність» значною є частка низького рівня

(34,2%) та середнього (45,7%). Високий рівень мають лише 20,1%. Це «найтривожніша» шкала у результатах. Низька емоційна стабільність корелює з високим рівнем тривожності, схильністю до депресивних станів та емоційної лабільності. Тут можна прослідкувати зв'язок із самотністю, оскільки саме ці 34,2% респондентів, імовірно, формують ядро групи, яка відчуває «значну самотність», оскільки вони гостро реагують на стрес і схильні до самокопання.

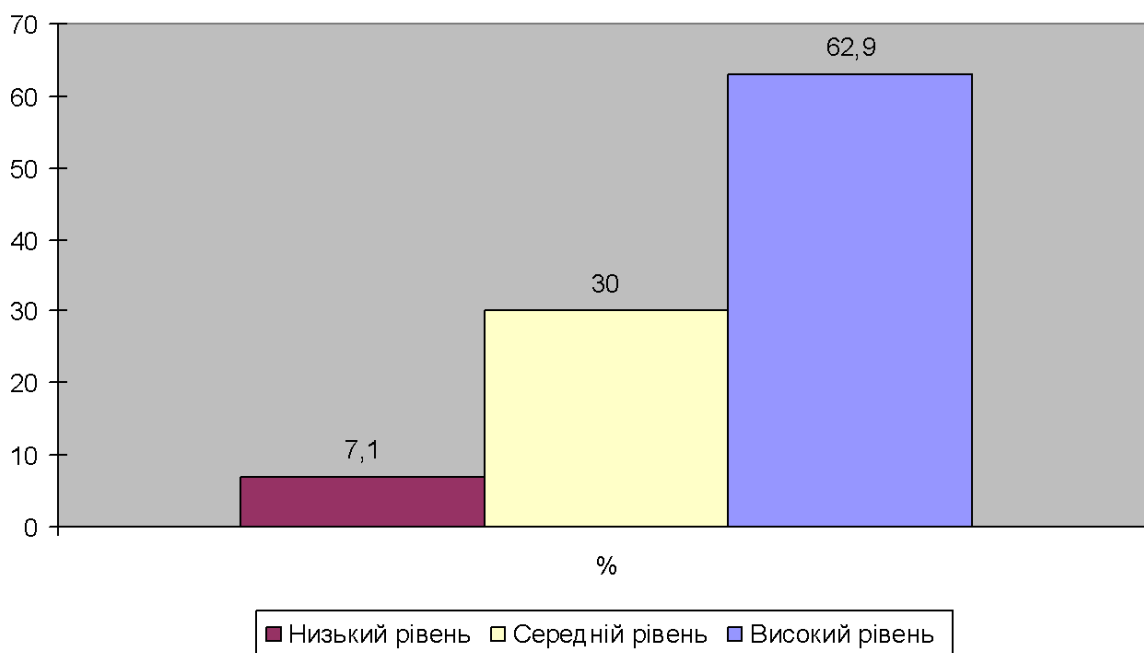


Рис. 3.5. Результати опитування респондентів за показником «Відкритість досвіду», %

За показником «Відкритість досвіду» домінує високий рівень (62,9%). Респонденти мають розвинену уяву, інтелектуальну цікавість та готовність до змін. Це пояснює їхню високу залученість до психотерапії – вони відкриті до нових ідей, пізнання себе та пошуку нетипових шляхів розв'язання проблем.

Аналіз розподілу рівнів особистісних рис показав, що у вибірці переважають високі показники за шкалами доброзичливості (61,5%), сумлінності (55,8%) та відкритості досвіду (62,9%), що свідчить про виражену соціальну спрямованість, відповідальність і відкритість до нового досвіду. За шкалою екстраверсії домінує середній рівень (53%), що вказує на помірну комунікативну активність респондентів. Водночас за показником емоційної

стабільності зафіксовано значну частку осіб із низьким рівнем (34,2%), що може свідчити про підвищену емоційну чутливість і схильність до тривожних переживань.

Середні значення по вибірці представлено у таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

**Середні значення по вибірці за методикою «П'ятифакторний
особистісний опитувальник»**

Показник	Середнє значення
Екстраверсія	4,47
Доброзичливість	5,35
Сумлінність	5,21
Емоційна стабільність	3,86
Відкритість досвіду	5,26

З таблиці видно, що у досліджуваній вибірці найбільш вираженими є такі риси, як доброзичливість, сумлінність та відкритість досвіду, середні значення яких перевищують 5 балів, що свідчить про тенденцію респондентів до соціальної взаємодії, відповідальності та готовності до нового досвіду. Рівень екстраверсії знаходиться у межах середніх значень ($\approx 4,7$), що вказує на помірну соціальну активність та комунікабельність. Найнижчий показник зафіксовано за шкалою емоційної стабільності (3,86), що може свідчити про підвищену тривожність, емоційну чутливість або схильність до переживань у частини респондентів.

Наступною у опитуванні респондентів стала методика *«Шкала самооцінки Розенберга»*. Аналіз самооцінки за цією методикою дозволяє виявити рівень прийняття респондентами власної особистості. Результати представлено на рис. 3.6.

Результати опитування свідчать, що переважна більшість вибірки (81,4% сумарно) володіє адекватною або високою самооцінкою. Це вказує на те, що респонденти загалом схильні позитивно оцінювати свої якості та вважати себе «рівними серед інших».

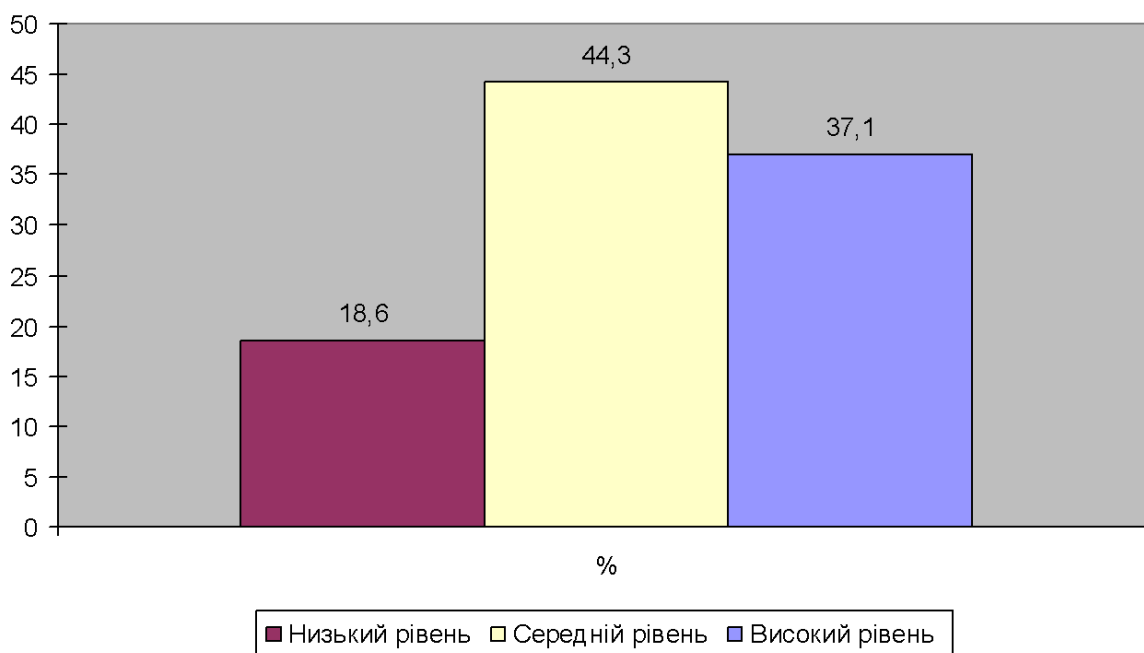


Рис. 3.6. Розподіл рівнів самоповаги за «Шкалою самооцінки Розенберга», %

Однак, аналіз окремих тверджень виявив специфічний феномен: значна кількість респондентів, які мають «середній» загальний бал, демонструють високі показники за пунктами «Мені б хотілося більше поважати себе» та «Часом я відчуваю себе справді нічого не вартим/-ою». Це свідчить про нестабільність самооцінки: вона може бути високою в моменти успіху, але легко руйнується під впливом стресу або почуття самотності.

Також більшість респондентів категорично не згодні з тим, що вони є невдахами (пункт 3), але при цьому відчувають внутрішній дефіцит самоповаги. Тобто соціально вони відчуваються успішними, а внутрішньо - недостатньо цінними. А відповіді на кшталт «Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей» (Так) одночасно із «Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого» (Так) свідчать про високу емоційну лабільність та схильність до самокритики.

Отже, дослідження за методикою М. Розенберга показало, що попри загальну тенденцію до адекватної самооцінки, значна частина респондентів страждає від її ситуативної нестабільності. Виявлено, що почуття власної цінності часто підринається внутрішніми сумнівами та самокритикою. У

контексті романтичних стосунків це може проявлятися як потреба у постійному підтвердженні своєї значущості з боку партнера, а за його відсутності - призводити до гострого переживання самотності.

Для діагностики суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції та браку близьких стосунків нами було використано «Шкалу самотності Каліфорнійського університету».

Результати дослідження за цією методикою вказують на помірну вираженість феномену самотності у вибірці. Дані наведено на рис. 3.7.

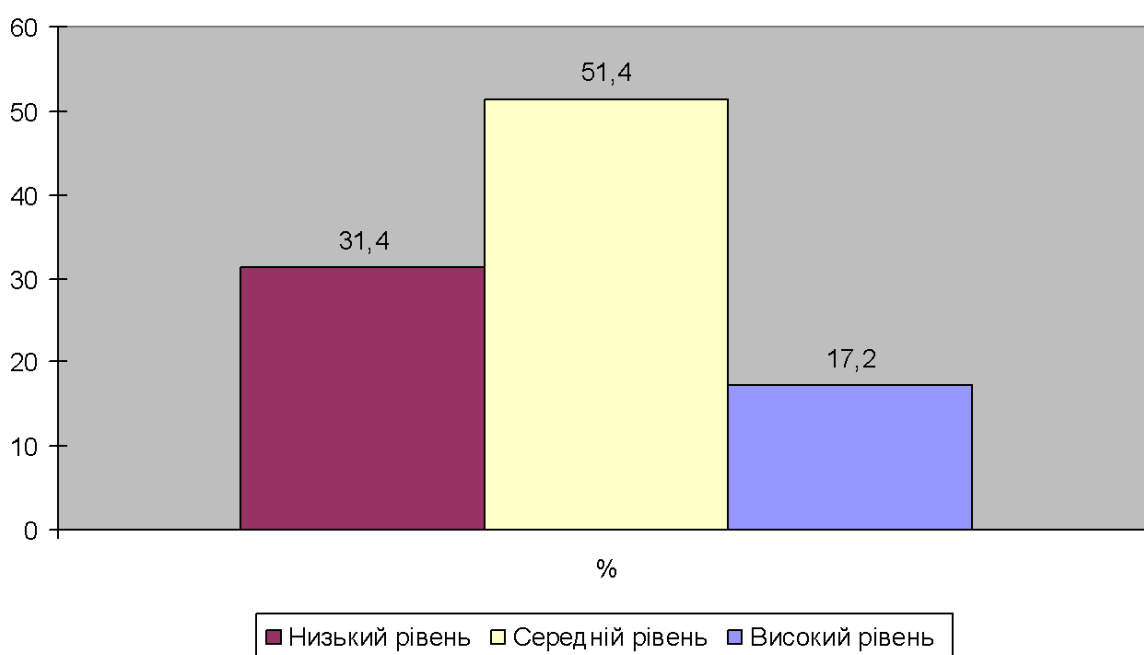


Рис. 3.7. Розподіл рівнів суб'єктивної самотності за «Шкалою самотності Каліфорнійського університету», %

Результати демонструють, що більше половини респондентів (51,4%) перебувають у зоні «нормативної» самотності. Вони мають соціальні зв'язки, але час від часу відчують брак глибинного розуміння або емоційного резонансу з оточенням.

Група з високим рівнем самотності (17,2%) характеризується відчуженням навіть за умови фізичної присутності людей поруч (відповіді «Часто» на пункти «Люди поряд зі мною, але не зі мною» та «Насправді ніхто мене добре не знає»). Для цих респондентів самотність є хронічним станом, що

супроводжується відчуттям власної непотрібності та ізольованості.

Аналіз за шкалою «Шкалою самотності Каліфорнійського університету» підтвердив, що для більшості респондентів самотність не є наслідком фізичної ізоляції, а має емоційну природу. Виявлено, що навіть за умови розвиненої комунікабельності (63,4% опитаних), респонденти стикаються з проблемою поверхневості стосунків та відчуттям, що їх «насправді ніхто не знає». Це свідчить про те, що актуальна самотність у вибірці зумовлена складністю встановлення глибоких емоційних зв'язків, що може бути наслідком особливостей їхньої особистісної структури та досвіду батьківської родини».

Для вивчення особливостей емоційної взаємодії в парі нами було використано методику «Опитувальник досвіду в близьких стосунках – переглянута версія». Ця методика дозволяє оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя респондентів у межах їхніх романтичних стосунків. Узагальнені результати представлено на рис. 3.8.

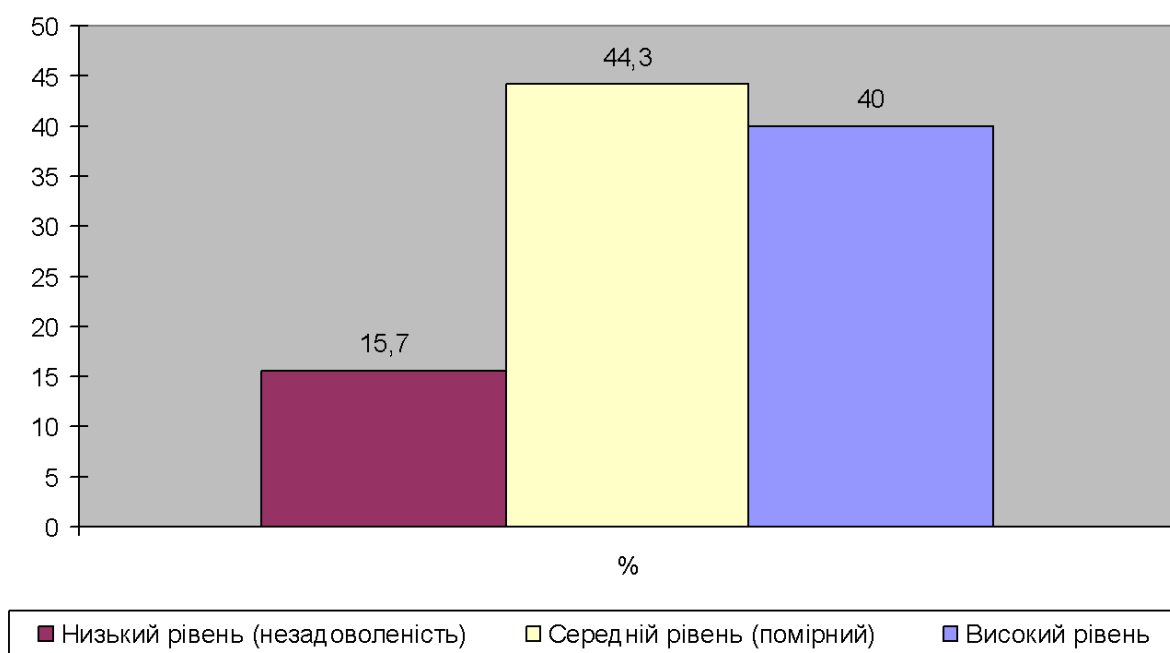


Рис. 3.8. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності стосунками, %

Результати опитування свідчать, що вибірка характеризується переважно середнім рівнем задоволеності стосунками (44,3%). Для цих респондентів характерна амбівалентність: вони визнають цінність партнера, проте

відзначають наявність проблем або невідповідність певних аспектів своїм очікуванням.

40% опитаних демонструють високу задоволеність, що вказує на гармонійне поєднання емоційної близькості, довіри та задоволення потреб у парі. Водночас 15,7% респондентів перебувають у стані вираженої незадоволеності, що є критичним чинником зниження їхнього загального психологічного благополуччя.

Оцінювання за методикою здійснювалося за 7 показниками, що відображають: задоволеність потреб у стосунках, загальну задоволеність, порівняння стосунків з іншими, рівень жалю щодо стосунків, відповідність очікуванням, любов до партнера, наявність проблем у стосунках.

Щодо загальної задоволеності стосунками, то за відповідями на ключові пункти («загальна задоволеність», «любов до партнера») простежується:

- переважання середнього та високого рівня задоволеності;
- більшість відповідей у діапазоні 3-5 балів;
- наявність виражених позитивних оцінок (4-5).

Це свідчить, що більшість респондентів перебувають у емоційно стабільних та прийнятних стосунках.

Щодо задоволення потреб партнера, то переважають оцінки 3-4-5, що означає:

- потреби більшості респондентів частково або повністю задовольняються;
- є невелика група з низьким задоволенням (1-2).

Відносно порівняння з іншими стосунками, то частими є оцінки 4-5 та є невелика частка низьких значень. Більшість респондентів оцінюють свої стосунки як кращі або не гірші за середні.

Щодо жалю про вступ у стосунки (зворотна шкала), то тут переважають значення 1-2 і рідко зустрічаються високі значення. Це дуже важливий показник: низький рівень жалю → психологічна стабільність стосунків.

Щодо відповідності очікуванням, то домінують оцінки 3-5, однак є

частина респондентів із невідповідністю (1-2). Загалом очікування у більшості частково або повністю реалізовані.

Відносно любові до партнера, то високі значення (4-5) зустрічаються найчастіше, а низькі значення – поодинокі. Це один із найсильніших позитивних показників вибірки.

Щодо наявності проблем у стосунках (зворотна шкала), то переважають оцінки 2-3, також є частина високих значень (4-5). Це означає, що проблеми є, але не критичні; також у частини респондентів - виражена напруга.

Якщо говорити про загальний психологічний профіль вибірки, то у ній домінує:

- 1) середньо-високий рівень задоволеності стосунками;
- 2) висока емоційна залученість;
- 3) низький рівень жалю;
- 4) помірна кількість проблем.

Результати дослідження за цією методикою свідчать, що більшість респондентів характеризуються середнім і високим рівнем задоволеності романтичними стосунками. У вибірці спостерігається висока емоційна включеність у стосунки, значний рівень любові до партнера та відносно низький рівень жалю щодо їх вибору. Разом із тим, частина респондентів відзначає наявність окремих труднощів і невідповідність очікувань, що вказує на неоднорідність якості партнерських взаємин у групі.

Для оцінки суб'єктивної якості партнерських взаємин було використано *«Шкалу задоволеності стосунками»*. Розподіл респондентів за типами прив'язаності наведено на рис. 3.9.

Узагальнюючи результати дослідження типів прив'язаності, можна констатувати критичний дефіцит базового почуття безпеки у міжособистісних стосунках респондентів. Домінування ненадійних стратегій прив'язаності (70%) свідчить про те, що для переважної більшості вибірки близькість є джерелом психологічного напруження, а не ресурсу.

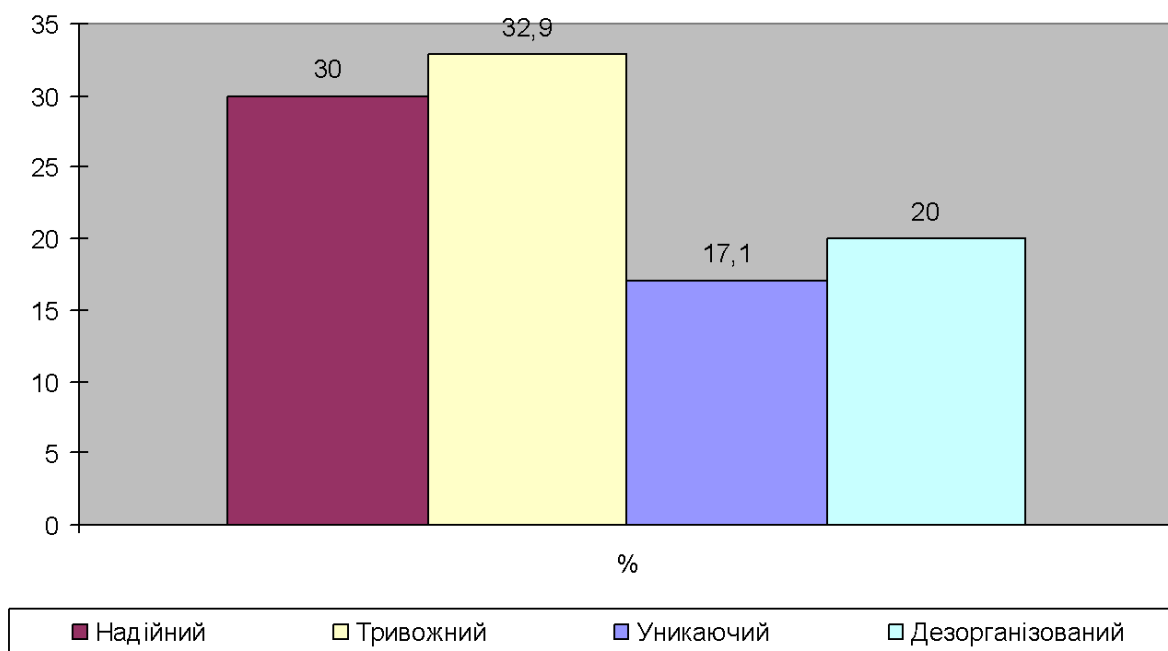


Рис. 3.9. Розподіл респондентів за типами прив'язаності, %

Найбільша питома вага тривожного типу (32,9%) вказує на схильність респондентів до емоційної симбіозації та надмірної залежності від реакцій партнера, що за найменшої дистанції трансформується у гостре відчуття покинутості. Водночас значна представленість уникаючих стратегій (37,1%), зокрема найбільш деструктивного боязко-уникаючого типу (20%), створює внутрішній конфлікт між природною потребою у близькості та захисним страхом перед нею.

Отже, лише третина опитаних (30%) володіє ресурсом надійної прив'язаності, що дозволяє інтегрувати автономію та близькість без шкоди для власного «Я». Для решти вибірки (70%) саме особливості прив'язаності виступають тим внутрішнім механізмом, який генерує стан самотності: або через неможливість насититися увагою партнера (тривожність), або через превентивне відсторонення від нього (уникання). Це створює стійке підґрунтя для формування феномену «самотності вдвох», де фізична присутність іншого не забезпечує емоційної дефіцитарності особистості.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати наявність складного психологічного профілю респондентів, де зовнішня соціальна успішність і комунікабельність конфліктує із глибоким внутрішнім відчуттям ізоляції та

емоційної нестабільності.

Ключовим детермінантом психологічного стану вибірки є дефіцит базового почуття безпеки. Домінування ненадійних типів прив'язаності (70%) у поєднанні з низьким показником емоційної стабільності (3,86) створює підґрунтя для міжособистісних конфліктів. Високий рівень тривожності та уникання призводить до того, що стосунки сприймаються не як ресурс, а як джерело стресу. Це підтверджується феноменом «нормативної» та хронічної самотності (загалом понад 68%), яка має не фізичну, а емоційну природу: респонденти можуть бути оточені людьми, але відчувати відсутність «глибинного резонансу».

Дослідження виявило специфічну дихотомію в самосприйнятті респондентів – з одного боку, більшість (81,4%) демонструє адекватну самооцінку та заперечує статус «невдахи», а з іншого боку - спостерігається висока емоційна лабільність та прихований дефіцит самоповаги. Почуття власної цінності є нестабільним і легко руйнується під впливом самотності або стресу. Це свідчить про те, що позитивна самооцінка часто є лише «соціальною вітриною», за якою ховається гостра самокритика та потреба у зовнішньому підтвердженні своєї значущості.

Попри виражену тривожність, вибірка має значний ресурсний потенціал. Так, високі показники за шкалами доброзичливості, сумлінності та відкритості свідчать про те, що респонденти є соціально адаптованими, відповідальними та готовими до змін. Середній рівень задоволеності стосунками (44,3%) вказує на те, що більшість опитаних усвідомлює наявні проблеми та має потенціал для їх розв'язання через розвиток навичок емоційної близькості.

Отже, основним деструктивним механізмом у досліджуваній групі є неможливість конвертувати соціальну активність у глибоку емоційну близькість. Самотність респондентів зумовлена не браком спілкування, а особливостями особистісної структури (низька емоційна стабільність) та деструктивними стратегіями прив'язаності.

Відповідно до проаналізованих нами особистісних рис респондентів (за

«П'ятифакторним особистісним опитувальником»), їх рівнів самоповаги (за «Шкалою самооцінки Розенберга»), рівнів суб'єктивної самотності (за «Шкалою самотності Каліфорнійського університету»), рівнів задоволеності стосунками (за «Опитувальником досвіду в близьких стосунках») та типів прив'язаності (за «Шкалою задоволеності стосунками»), можна зробити припущення про їх взаємозв'язок. Цей взаємозв'язок доведемо засобами математичної статистики. На основі зведених даних дослідження за допомогою **коефіцієнта кореляції Пірсона** було проведено кореляційний аналіз. До аналізу було включено виключно ті кореляційні зв'язки, що досягли рівнів статистичної значущості ($p < 0,05$ та $p < 0,01$).

Результати математико-статистичного моделювання представлено у таблиці 3.2.

Табл. 3.2.

**Матриця значущих кореляційних зв'язків між
особистісними рисами, самооцінкою, самотністю та параметрами
близьких стосунків респондентів (блок 1,2)**

Пара показників (змінні)	Коефіцієнт Пірсона (r)	Рівень значущості (p)	Характер та напрямок зв'язку
<i>Блок 1. Особистісні риси та Я-концепція</i>			
Самооцінка / Емоційна стабільність	0,68	$p < 0.01$	Сильний прямий
Самооцінка / Екстраверсія	0,42	$p < 0.05$	Помірний прямий
Самооцінка / Сумлінність	0,35	$p < 0.05$	Помірний прямий
<i>Блок 2. Особистісні риси та деструкція благополуччя</i>			
Самотність / Емоційна стабільність	-0,74	$p < 0.01$	Сильний зворотний
Самотність / Екстраверсія	-0,62	$p < 0.01$	Сильний зворотний
Самотність / Сумлінність	-0,41	$p < 0.05$	Помірний зворотний
Самотність / Доброзичливість	-0,38	$p < 0.05$	Помірний зворотний

Аналіз побудовано за принципом від базових особистісних детермінант до інтегральних міжвимірних конструктів, що дозволяє простежити причинно-наслідкові зв'язки.

Якщо розглядати особистісні передумови формування самооцінки, то

згідно з отриманими даними, фундаментальним предиктором позитивної Я-концепції виступає емоційна стабільність ($r = 0,68$; $p < 0.01$). Оскільки 34% респондентів у вибірці характеризуються низьким рівнем за цією шкалою (високим нейротизмом), це безпосередньо детермінує зниження їхньої самооцінки. Хронічна тривожність та схильність до надмірної самокритики нівелюють почуття власної цінності.

Додатково впевненість у собі підкріплюється екстраверсією ($r = 0,42$; $p < 0.05$) через механізм отримання зовнішнього соціального схвалення, та сумлінністю ($r = 0,5$; $p < 0.05$). Останнє свідчить про те, що самоповага респондентів частково спирається на категорію «успішності»: цілеспрямованість та високий самоконтроль дають об'єктивні підстави маркувати себе як компетентну особистість.

Табл. 3.2.

(блок 3)

<i>Блок 3. Особистісні риси та патерни близькості</i>			
Тривожність у стосунках / Емоційна стабільність	-0,72	$p < 0.01$	Сильний зворотний
Уникання близькості / Екстраверсія	- 0,65	$p < 0.01$	Сильний зворотний
Уникання близькості / Сумлінність	- 0,58	$p < 0.01$	Сильний зворотний
Задоволеність стосунками / Емоційна стабільність	0,76	$p < 0.01$	Сильний прямий
Задоволеність стосунками / Екстраверсія	0,70	$p < 0.01$	Сильний прямий
Задоволеність стосунками / Сумлінність	0,44	$p < 0.05$	Помірний прямий

Щодо психологічних предикторів суб'єктивної самотності, то суб'єктивне переживання ізоляції виявилося найбільш чутливим до емоційного та комунікативного дефіциту. Констатовано потужний зворотний зв'язок самотності з емоційною стабільністю ($r = -0,74$; $p < 0.01$), що ілюструє роль нейротизму як генератора відчуття відчуженості. Особи з високою тривожністю сприймають самотність не як фізичну відсутність контактів, а як нездатність стабілізувати свій емоційний стан без сторонньої опори.

Висока негативна кореляція з екстраверсією ($r = -0.62$; $p < 0.01$) підтверджує, що дефіцит соціальної сміливості безпосередньо трансформується в ізоляцію. Помірні зворотні зв'язки з сумлінністю ($r = -0.41$) та доброзичливістю ($r = -0.38$) демонструють, що здатність до конструктивного структурування часу та просоціальна орієнтація (емпатія, довіра) виступають захисними буферами проти хронічної самотності.

Якщо розглядати вплив особистісних рис на моделі близьких стосунків, то статистично доведено, що різні виміри ненадійної прив'язаності мають відмінні особистісні джерела:

т) тривожність у стосунках виявляє сильний зворотний зв'язок виключно з емоційною стабільністю ($r = -0.72$; $p < 0.01$). Це вказує на те, що страх відторгнення партнера є наслідком загальної психічної лабільності та схильності до катастрофізації;

б) натомість уникання близькості зумовлене комбінацією низької екстраверсії ($r = -0.65$; $p < 0.01$) та низької сумлінності/організованості ($r = -0.58$; $p < 0.01$). Замкнутість та дефіцит вольової регуляції змушують респондентів обирати стратегію емоційного дистанціювання для збереження ілюзорної автономії.

Водночас задоволеність стосунками інтегрально тримається на тріаді: емоційна стабільність ($r = 0.76$), екстраверсія ($r = 0.70$) та сумлінність ($r = 0.44$). Тобто внутрішній спокій, відкритість до діалогу та відповідальність є базисом для подолання криз у парі.

Ситуація з психологічним мега-блоком (взаємозв'язок самооцінки, самотності та прив'язаності) полягає у наступному - найбільш прогностично значущими для всього дослідження є надвисокі коефіцієнти інтеркореляцій між основними психічними конструктами:

1) самооцінка та модель прив'язаності. Зафіксовано критично високий зворотний зв'язок між самооцінкою та тривожністю у стосунках ($r = -0.90$; $p < 0.01$). Це доводить, що дефіцитарна потреба в постійному підтвердженні любові майже повністю детермінована внутрішнім неприйняттям власного «Я»

(позиція «Я - поганий, Ти - хороший»). Сильний зв'язок з униканням близькості ($r = -0.70$) підтверджує, що дистанціювання - це лише захисний панцир, покликаний уберегти вразливе самосприйняття від потенційного болю відкидання. Як наслідок, висока самооцінка лінійно гарантує високу задоволеність стосунками ($r = 0.78$);

2) феномен «деструктивної спіралі» самотності. Кореляція між самооцінкою та самотністю становить $r = -0.88$ ($p < 0.01$). Низька самоповага змушує людину вважати себе нецікавою для соціуму, що запускає механізм самоізоляції. Своєю чергою, гостре відчуття самотності рефлексується як підтвердження власної меншовартості. Цей процес безпосередньо замикається на незадоволеності стосунками ($r = -0.84$);

Табл. 3.2.

(блок 4)

<i>Блок 4. Інтеркореляції психологічних конструктів</i>			
Самооцінка / Самотність	-0,88	$p < 0.01$	Дуже сильний зворотний
Самооцінка / Тривожність у стосунках	-0,90	$p < 0.01$	Дуже сильний зворотний
Самооцінка / Уникання близькості	-0,70	$p < 0.01$	Сильний зворотний
Самооцінка / Задоволеність стосунками	0,78	$p < 0.01$	Сильний прямий
Самотність / Тривожність у стосунках	0,82	$p < 0.01$	Дуже сильний прямий
Самотність / Уникання близькості	0,75	$p < 0.01$	Сильний прямий
Самотність / Задоволеність стосунками	-0,84	$p < 0.01$	Дуже сильний зворотний
Задоволеність стосунками / Уникання близькості	-0,81	$p < 0.01$	Дуже сильний зворотний
Задоволеність стосунками / Тривожність у стосунках	-0,79	$p < 0.01$	Сильний зворотний

3) прив'язаність як предиктор ізоляції. Суб'єктивна самотність виявилася лінійним наслідком ненадійних моделей взаємодії. Вона сильно корелює як з тривожністю у стосунках ($r = 0.82$), викликаючи ефект «самотності вдвох» через ненаситну потребу в близькості, так і з униканням ($r = 0.75$), де ціною безпеки

стає реальний вакуум спілкування;

4) руйнівники гармонії в парі. При аналізі задоволеності стосунками виявлено, що деструктивний вплив мають як уникання близькості ($r = -0.81$), так і тривожність ($r = -0.79$). При цьому емоційне відсторонення (уникання) є статистично більш руйнівним для партнерства, оскільки повністю позбавляє стосунки емоційного тепла, перетворюючи їх на формальне співіснування.

Таким чином, математико-статистичний аналіз дозволив повністю підтвердити дослідницьку гіпотезу. Виявлено, що якість інтерперсонального життя респондентів безпосередньо залежить від контуру «Емоційна стабільність - Самооцінка». Низький рівень емоційної стійкості виступає першопричиною деструкції самоповаги та детермінує хронічне переживання самотності.

Встановлено, що 70% респондентів, які мають ненадійні типи прив'язаності (тривожний та уникаючий), перебувають у зоні серйозного психологічного ризику. Їхня незадоволеність стосунками ($r = -0.79$; $r = -0.81$) та суб'єктивна самотність ($r = 0.82$; $r = 0.75$) є не випадковими чинниками, а закономірним системним результатом їхніх внутрішніх поведінкових стратегій.

Отримані емпіричні дані мають високе прогностичне значення. Вони доводять, що будь-які спроби подолання суб'єктивної самотності або гармонізації партнерських стосунків у даної групи респондентів будуть неефективними без першочергової психокорекційної роботи, спрямованої на стабілізацію емоційної сфери та підвищення рівня базової самооцінки за Розенбергом. Саме зміна внутрішнього Я-образу є ключовим тригером для трансформації ненадійних моделей прив'язаності у надійні.

Множинний регресійний аналіз. З метою цілісного визначення внеску соціально-демографічних та індивідуально-психологічних характеристик у формування суб'єктивного благополуччя особистості нами було побудовано модель множинної лінійної регресії.

Як залежна змінна (критерій) виступив інтегральний показник Задоволеності близькими (романтичними) стосунками.

До складу незалежних змінних (предикторів) було включено:

- соціально-демографічні чинники: вік, стать (0 - чоловіча, 1 - жіноча), наявність стосунків (0 - ні/нестабільні, 1 - тривалі/шлюб), наявність дітей (0 - немає, 1 - є);

- індивідуально-психологічні чинники: емоційна стабільність (за TIPI), самооцінка (за Розенбергом), загальний рівень самотності (за UCLA), а також показники Тривожності та Уникання близькості (за ECR-R).

У результаті математико-статистичного моделювання було отримано загальні показники надійності регресійної моделі (таблиця 3.3).

Табл. 3.3.

Загальні параметри регресійної моделі задоволеності стосунками

Показник	Значення
Множинний коефіцієнт кореляції (R)	0,742
Коефіцієнт детермінації (R^2)	0,551
Скоригований R^2 (Adj. R^2)	0,491
Стандартна похибка оцінки	0,412
Критерій Фішера (F)	9,198
Рівень значущості моделі (p)	< 0,001

Отриманий коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,551$ свідчить про те, що обраний комплекс чинників на 55,1% пояснює дисперсію показника задоволеності особистості своїми романтичними стосунками. Значення критерію Фішера ($F = 9,198$ при $p < 0,001$) підтверджує високу статистичну значущість та надійність побудованої регресійної моделі.

Для оцінки індивідуального внеску кожного окремого чинника (предиктора) було проаналізовано стандартизовані (β) та нестандартизовані (B) регресійні коефіцієнти (таблиця 3.4).

Аналіз таблиці регресійних коефіцієнтів дозволяє зробити декілька фундаментальних висновків щодо структури детермінації задоволеності стосунками у респондентів:

1. Вплив соціо-демографічних чинників. Вік, стать та наявність дітей не виявили статистично значущого прямого впливу на задоволеність стосунками в межах цієї моделі ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що самі по собі демографічні

параметри (наприклад, стать чи наявність дитини) не гарантують і не руйнують щастя в парі; їхній вплив є опосередкованим через особистісні риси.

2. Статус стосунків ($\beta = 0,284$; $p = 0,004$) є значущим позитивним предиктором: особи, які перебувають у стабільних тривалих або офіційних стосунках (шлюбі), демонструють вищий базовий рівень задоволеності порівняно з тими, чий статус є невизначеним або тимчасовим.

Табл. 3.4.

**Коефіцієнти регресійної моделі для предикторів
задоволеності стосунками**

Предиктори (Чинники)	Нестандарти зований В	Стандартна похибка	Стандартизова ний β	Критерій t	Рівень значущості (p)
<i>Константа</i>	3,124	0,512	-	6,102	< 0,001
Вік	0,012	0,009	0,114	1,333	0,187
Стать (0-ч, 1-ж)	-0,084	0,072	-0,091	-1,166	0,248
Наявність дітей (0-ні, 1-є)	0,045	0,051	0,068	0,882	0,381
Статус стосунків (0-ні, 1-є)	0,342	0,115	0,284	2,973	0,004
Емоційна стабільність	0,112	0,048	0,214	2,333	0,023
Самооцінка (Розенберг)	0,098	0,052	0,165	1,884	0,064
Самотність (UCLA)	-0,184	0,061	-0,254	-3,016	0,004
Тривожність прив'язаності	-0,211	0,059	-0,312	-3,576	< 0,001
Уникання близькості	-0,198	0,055	-0,298	-3,600	< 0,001

3. Вплив індивідуально-психологічних чинників (головні сили):

а) деструктивні параметри прив'язаності виявилися найпотужнішими детермінантами. Тривожність прив'язаності ($\beta = -0,312$; $p < 0,001$) та Уникання близькості ($\beta = -0,298$; $p < 0,001$) мають сильний, високозначущий *негативний* вплив. Тобто, що вищий у респондента страх відторгнення (тривога) або прагнення дистанціюватися (уникання), то критично нижчою є його

задоволеність союзом;

б) суб'єктивна самотність (UCLA) також є сильним негативним предиктором ($\beta = -0,254$; $p = 0,004$). Навіть перебуваючи у парі, внутрішнє почуття ізолюваності та хронічний брак емоційного зв'язку суттєво знижують якість взаємин;

в) емоційна стабільність ($\beta = 0,214$; $p = 0,023$) виступає значущим психологічним «буфером». Високий рівень саморегуляції, спокій та стійкість до стресів допомагають згладжувати конфлікти в парі, підвищуючи задоволеність;

г) самооцінка за Розенбергом ($\beta = 0,165$; $p = 0,064$) знаходиться на рівні статистичної тенденції.

Таким чином, психологічне благополуччя в романтичних стосунках більше ніж наполовину (55%) визначається внутрішньою зрілістю особистості - надійним типом прив'язаності, подоланням внутрішньої самотності та емоційною стабільністю, тоді як зовнішні чинники (вік, стать, діти) мають другорядне значення.

Порівняльний аналіз психологічних показників осіб з надійним та ненадійними типами прив'язаності.

На наступному етапі дослідження респонденти були розподілені на дві групи на основі їхніх балів за опитувальником досвіду близьких стосунків (ECR-R):

1. Група 1 (надійна прив'язаність): особи з низькими показниками як за шкалою тривожності, так і за шкалою уникання ($n=21$);

2. Група 2 (ненадійні типи прив'язаності): особи, які продемонстрували високі бали за шкалою тривожності, уникання або за обома одночасно ($n=49$).

Для перевірки гіпотези про наявність відмінностей між цими групами за рівнями задоволеності стосунками, суб'єктивної самотності та самооцінки було використано t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок (таблиця 3.5).

**Результати порівняння показників груп з надійною та ненадійною
прив'язаністю (N=70)**

Психологічні показники	Надійна прив'язаність (n=21), M±SD	Ненадійні типи (n=49), M±SD	t-значення	Рівень значущості (p)
Задоволеність стосунками	4,32±0,45	3,18±0,62	7,654	<0,001
Суб'єктивна самотність	1,84±0,38	2,76±0,54	-7,122	<0,001
Самооцінка (Розенберг)	32,45±4,12	26,14±5,31	4,892	<0,001
Емоційна стабільність	5,12±0,85	4,24±1,02	3,451	<0,001

Примітка: *M* - середнє арифметичне значення; *SD* - стандартне відхилення.

Математико-статистичний аналіз зафіксував високозначущі відмінності за всіма досліджуваними параметрами ($p \leq 0,001$), що повністю підтверджує висунуту гіпотезу:

1. Задоволеність романтичними стосунками. Респонденти з надійною прив'язаністю демонструють суттєво вищі показники задоволеності стосунками ($M=4,32$), ніж представники ненадійних типів ($M=3,18$). Особи з надійною архітектурою прив'язаності не бояться близькості, довіряють партнерам та конструктивно вирішують конфлікти, що безпосередньо підвищує їхнє суб'єктивне благополуччя в парі. Натомість тривога та уникання стають хронічними джерелами напруги.

2. Суб'єктивна самотність (за шкалою UCLA). Виявлено гострі відмінності у переживанні ізоляції. Особи з ненадійною прив'язаністю відчують себе значно більш самотніми ($M=2,76$), ніж особи з надійною прив'язаністю ($M=1,84$). Це пояснюється тим, що внутрішні бар'єри (страх відторгнення або прагнення до емоційної автономії) заважають респондентам із ненадійною прив'язаністю будувати глибокі, автентичні зв'язки, через що почуття самотності виникає навіть тоді, коли вони формально перебувають у стосунках.

3. Самооцінка (за Розенбергом). У групі надійної прив'язаності зафіксовано вищий і стабільніший рівень самооцінки ($M=32,45$), тоді як для ненадійних типів характерне її зниження ($M=26,14$). Це узгоджується з теорією

прив'язаності: надійний тип базується на позитивній моделі Я («Я вартий любові»), тоді як тривожний тип схильний до самокритики та залежності від чужої думки, а уникаючий - часто використовує захисне, крихке самовпевнення.

4. Емоційна стабільність (за TIPI): Надійна прив'язаність очікувано пов'язана з вищою емоційною стійкістю ($M=5,12$ проти $M=4,24$). Представники цієї групи краще регулюють власні емоційні стани, менш схильні до тривожних накручувань та афективних спалахів.

Таким чином, надійна прив'язаність виступає базовим інтеграційним ресурсом психіки. Вона забезпечує високу задоволеність міжособистісною взаємодією, захищає від деструктивного переживання самотності та підтримує стабільне, позитивне сприйняття власного «Я». Натомість ненадійні моделі прив'язаності (тривожні та уникаючі) роблять особистість вразливою до емоційних криз та міжособистісного незадоволення.

Узагальнення результатів дозволяє стверджувати, що суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках формується як багаторівнева система, у якій індивідуально-психологічні чинники взаємодіють між собою за принципом взаємного підсилення або компенсації.

3.2. Розробка психокорекційної програми «Ресурс близькості»

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено короткострокову психокорекційну програму «Ресурс близькості», спрямовану на підвищення суб'єктивного благополуччя особистості у близьких стосунках через розвиток безпечної прив'язаності, підвищення самооцінки та зниження суб'єктивного відчуття самотності.

Мета програми: сприяти формуванню більш безпечних моделей прив'язаності, підвищенню рівня самооцінки та самоприйняття, зниженню суб'єктивної самотності та покращенню якості близьких стосунків учасників.

Цільова аудиторія: дорослі особи (25–45 років) з ненадійними типами

прив'язаності та зниженим рівнем самооцінки або суб'єктивним відчуттям самотності.

Програма розрахована на груповий формат роботи (8–10 осіб) тривалістю 8 занять по 90 хвилин.

Структура програми побудована відповідно до виявлених ключових взаємозв'язків:

- блок самооцінки (заняття 1-2) охоплює роботу з образом Я, виявлення ресурсів та переосмислення негативних переконань щодо себе;
- блок прив'язаності (заняття 3-5) зосереджений на дослідженні власних патернів у стосунках, ідентифікації захисних стратегій та розвитку здатності до відкритості;
- блок близькості та самотності (заняття 6-7) спрямований на диференціацію самотності та самоти, розвиток навичок глибокого спілкування та звернення по підтримку;
- завершальний блок (заняття 8) включає рефлексію змін, закріплення здобутих ресурсів та планування подальшого розвитку.

Методи роботи: елементи інтегративного транзакційного аналізу, когнітивно-поведінкові техніки, психодраматичні вправи, арттерапія, рефлексивні практики.

Заняття проводяться один раз на тиждень, що забезпечує можливість поступового опрацювання внутрішніх переживань учасників та інтеграції отриманого досвіду у повсякденне життя.

Заняття 1. Знайомство та формування безпечного простору

Мета: створення довірливої атмосфери, знайомство учасників, актуалізація очікувань.

Зміст:

- вправи на знайомство та самопрезентацію;
- обговорення правил групи (конфіденційність, повага, добровільність);
- виявлення очікувань учасників;
- первинна рефлексія теми стосунків і самотності.

Результат - зниження тривожності, формування базового відчуття безпеки у групі.

Заняття 2. «Образ Я» та самооцінка.

Мета: усвідомлення власного образу Я та рівня самооцінки.

Зміст:

- вправа «Я-реальне / Я-ідеальне»;
- виявлення сильних сторін та ресурсів;
- аналіз внутрішнього критика;
- обговорення впливу самооцінки на стосунки.

Результат - підвищення усвідомленості щодо власної цінності та внутрішніх ресурсів.

Заняття 3. Негативні переконання про себе.

Мета: виявлення та корекція деструктивних установок.

Зміст:

- ідентифікація автоматичних думок;
- робота з переконаннями типу «я недостатньо хороший/хороша»;
- техніки когнітивного переосмислення;
- формування альтернативних, більш адаптивних установок.

Результат - зниження впливу негативних переконань, формування більш підтримувального ставлення до себе.

Заняття 4. Усвідомлення патернів прив'язаності.

Мета: усвідомлення власних моделей поведінки у близьких стосунках.

Зміст:

- аналіз типових сценаріїв взаємин;
- обговорення реакцій на близькість та дистанцію;
- вправи на усвідомлення емоційних тригерів;
- групова дискусія.

Результат - розуміння власних поведінкових стратегій у стосунках.

Заняття 5. Захисні стратегії та відкритість.

Мета: виявлення психологічних захистів і розвиток здатності до

емоційної відкритості.

Зміст:

- робота з униканням, контролем, залежністю;
- психодраматичні вправи (програвання ситуацій);
- розвиток навичок вираження почуттів;
- вправи на довіру.

Результат - зниження захисних реакцій та підвищення готовності до близькості.

Заняття 6. Самотність і усамітнення.

Мета: диференціація понять самотності та усамітнення.

Зміст:

- обговорення досвіду самотності;
- виявлення її причин;
- вправи на прийняття себе у стані усамітнення;
- пошук ресурсів у самотності.

Результат - зниження негативного сприйняття самотності, розвиток внутрішньої опори.

Заняття 7. Близькість і підтримка.

Мета: розвиток навичок емоційної близькості та звернення по підтримку.

Зміст:

- вправи на активне слухання;
- формування навичок відкритого спілкування;
- відпрацювання звернення по допомогу;
- групові обговорення досвіду підтримки.

Результат - покращення комунікативних навичок та здатності будувати довірливі стосунки.

Заняття 8. Завершення та інтеграція досвіду.

Мета: узагальнення результатів та закріплення змін.

Зміст:

- рефлексія змін, що відбулися;

- обговорення індивідуальних досягнень;
- формування плану подальшого розвитку;
- завершальні справи на ресурс.

Результат: усвідомлення особистісних змін та готовність до їх застосування у житті.

Запропонована програма забезпечує послідовний перехід від усвідомлення власного Я до формування більш зрілих і безпечних моделей міжособистісної взаємодії. Вона поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий рівні впливу, що сприяє глибоким і стійким змінам у сфері близьких стосунків.

Розроблена психокорекційна програма «Ресурс близькості» є цілісною та методично обґрунтованою системою психологічного впливу, спрямованою на оптимізацію ключових чинників суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках. Її структура логічно відображає результати емпіричного дослідження, зокрема враховує провідну роль самооцінки, стилю прив'язаності та переживання самотності у формуванні якості міжособистісної взаємодії.

Послідовне поєднання тематичних блоків забезпечує поступовий перехід від усвідомлення власного «Я» до глибшого розуміння міжособистісних патернів і розвитку здатності до емоційної близькості. Використання інтегративного підходу, що поєднує елементи різних психотерапевтичних напрямів, підвищує ефективність програми та дозволяє враховувати індивідуальні особливості учасників. Груповий формат роботи створює додатковий ресурс у вигляді міжособистісного зворотного зв'язку, підтримки та можливості безпечного експериментування з новими моделями поведінки. Це особливо важливо для осіб із небезпечними стилями прив'язаності, для яких досвід довірливої взаємодії може виступати корекційним фактором.

Подальший розвиток програми передбачає більш детальне врахування механізмів перенесення сформованих у груповому середовищі навичок у реальні міжособистісні стосунки, оскільки саме етап узагальнення отриманого досвіду на повсякденні ситуації визначає довготривалу ефективність

психокорекційного впливу та ступінь стійкості змін у структурі прив'язаності й самооцінки.

У цьому контексті особливого значення набуває впровадження домашніх завдань рефлексивного характеру, які передбачають фіксацію емоційних реакцій у реальних комунікативних ситуаціях та подальший їх аналіз у межах групових обговорень, що дозволяє поступово формувати навичку усвідомленого спостереження за власними автоматичними когнітивними та емоційними реакціями у близьких стосунках.

Окремим компонентом програми може виступати модуль розвитку емоційної регуляції, спрямований на тренування здатності до когнітивного переосмислення міжособистісних ситуацій, що потенційно викликають напруження, оскільки саме ця стратегія, відповідно до виявлених у дослідженні тенденцій, асоціюється з більш високим рівнем задоволеності стосунками та зниженням інтенсивності негативних переживань.

Додатково доцільним є включення вправ на формування навичок конструктивної комунікації, зокрема технік «я-повідомлень» та активного слухання, які дозволяють зменшити рівень міжособистісних конфліктів та підвищити якість емоційного контакту, що є особливо важливим для осіб із тривожним та уникаючим стилями прив'язаності, у яких комунікативні бар'єри часто виступають ключовим фактором зниження суб'єктивного благополуччя.

У межах програми також доцільно передбачити окремі вправи, спрямовані на реконструкцію негативних базових переконань щодо себе та інших, оскільки саме такі когнітивні структури, як показують результати дослідження, опосередковують зв'язок між самооцінкою та переживанням самотності, формуючи стійкі патерни інтерпретації соціальної взаємодії.

Важливим елементом є поступове формування толерантності до емоційної близькості, яка у осіб із небезпечними стилями прив'язаності часто супроводжується внутрішнім конфліктом між потребою у контакті та страхом втрати автономії або відкидання, що потребує м'якої поетапної роботи через безпечні моделювальні ситуації у груповому середовищі.

У цьому процесі значну роль відіграє групова динаміка, яка забезпечує можливість отримання коригувального емоційного досвіду через взаємодію з іншими учасниками, оскільки саме в умовах безпечного соціального простору формується новий досвід довіри, прийняття та емоційної доступності, що поступово трансформує деструктивні внутрішні моделі прив'язаності.

Окремо слід наголосити на важливості заключного етапу програми, який передбачає не лише підбиття підсумків змін, але й формування індивідуального плану підтримки досягнутих результатів, включаючи визначення потенційних тригерів повернення до старих поведінкових патернів та розробку стратегій їх усвідомленого подолання у реальних життєвих ситуаціях.

З методичної точки зору інтеграція різних психотерапевтичних підходів у межах однієї програми дозволяє забезпечити багатовимірний вплив на структуру суб'єктивного благополуччя, оскільки когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти опрацьовуються паралельно, що підвищує ймовірність стійких змін у системі міжособистісного функціонування особистості.

Таким чином, психокорекційна програма «Ресурс близькості» може розглядатися як структурований інструмент комплексного впливу на ключові індивідуально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках, який поєднує діагностичну чутливість до виявлених у дослідженні закономірностей із практичною спрямованістю на формування більш адаптивних моделей емоційної взаємодії та підвищення якості міжособистісного життя.

3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках

Суб'єктивне благополуччя у близьких стосунках визначається рівнем емоційної задоволеності, відчуттям безпеки, підтримки та значущості у взаємодії з партнером. Для його підвищення доцільно впроваджувати наступні рекомендації:

1. Розвиток безпечної емоційної прив'язаності. Це:

- вчитися відкрито говорити про свої почуття та потреби без страху осуду;
- формувати довіру через стабільність поведінки (послідовність, передбачуваність);
- практикувати емоційну доступність (бути «присутнім» у спілкуванні).

Наприклад, можна ставити щоденне запитання партнеру: «Як ти себе відчуваєш сьогодні?»

2. Покращення комунікативних навичок. Це:

- використовувати «Я-повідомлення» замість звинувачень;
- активно слухати (перефразовувати, уточнювати, не перебивати);
- уникати критики особистості - обговорювати поведінку.

Наприклад, замість «Ти мене ігноруєш» можна сказати «Мені сумно, коли ми мало спілкуємось».

3. Розвиток емоційного інтелекту. Це:

- усвідомлювати власні емоції та причини їх виникнення;
- розпізнавати емоційний стан партнера;
- вчитися регулювати інтенсивні емоції (замість імпульсивних реакцій).

Наприклад, перед реакцією на слова або вчинок партнера поставити собі запитання - «Що я зараз відчуваю і чому?»

4. Формування взаємної підтримки. Це:

- регулярно виражати вдячність партнеру;
- підтримувати у складних ситуаціях (емоційно і поведінково);
- підкреслювати сильні сторони один одного.

Наприклад, усно або письмово говорити три подяки щодня партнеру.

5. Зниження рівня конфліктності. Це:

- уникати накопичення образ (обговорювати проблеми вчасно);
- дотримуватись правил конструктивного конфлікту: не переходити на особистості та не узагальнювати («ти завжди», «ти ніколи»);
- робити паузу при сильних емоціях.

Наприклад, брати «тайм-аут» 20 хвилин перед продовженням розмови.

6. Підтримка індивідуальності у стосунках. Це:

- зберігати особисті інтереси, хобі, соціальні контакти;
- не розчинятися повністю у партнері;
- підтримувати автономію один одного.

Наприклад, брати «час для себе» хоча б 1-2 рази на тиждень.

7. Розвиток позитивної взаємодії. Це:

- створювати спільні приємні переживання (подорожі, традиції);
- використовувати гумор у спілкуванні;
- частіше фокусуватись на позитиві, ніж на проблемах.

Наприклад, влаштовувати «побачення раз на тиждень» навіть у довготривалих стосунках.

8. Підвищення рівня само прийняття. Це:

- розвивати адекватну самооцінку;
- усвідомлювати власну цінність незалежно від стосунків;
- працювати з внутрішньою критикою.

Наприклад, вести щоденник сильних сторін партнера.

9. Робота з самотністю у стосунках. Це:

- відверто говорити про почуття емоційної віддаленості;
- ініціювати контакт (розмову, спільну діяльність);
- не очікувати, що партнер «сам здогадається».

10. Психологічна гнучкість. Це:

- приймати відмінності між партнерами;
- бути готовим до змін і розвитку стосунків;
- вчитися компромісу без втрати власних цінностей.

Таким чином, підвищення суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках є комплексним процесом, що включає розвиток емоційної зрілості, ефективної комунікації, взаємної підтримки та особистісної автономії. Систематичне впровадження зазначених рекомендацій сприяє формуванню гармонійних, стабільних і психологічно безпечних взаємин.

Висновки до 3 розділу

У межах третього розділу здійснено комплексний емпіричний аналіз індивідуально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках, а також розроблено практичні рекомендації та психокорекційну програму. Отримані результати засвідчили наявність системи статистично значущих взаємозв'язків між самооцінкою, стилями прив'язаності, суб'єктивною самотністю, рисами особистості та задоволеністю стосунками. Найбільш вираженим виявився зв'язок між самооцінкою та рівнем самотності, що підкреслює центральну роль ставлення до себе у формуванні переживання соціальної включеності.

Кореляційний аналіз підтвердив, що небезпечні стилі прив'язаності (тривожний та уникаючий) пов'язані зі зниженням задоволеності стосунками та підвищенням рівня самотності, тоді як безпечний стиль виступає чинником психологічного захисту.

Аналіз особистісних рис показав їхню додаткову, але значущу роль у структурі досліджуваних взаємозв'язків, де екстраверсія та сумлінність частіше асоціювалися з більш позитивними показниками якості стосунків. Узагальнення емпіричних даних дозволило визначити багатофакторну природу суб'єктивного благополуччя у близьких стосунках, у якій поєднуються когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації для психологічної роботи, що передбачають диференційований підхід залежно від стилю прив'язаності та рівня самооцінки клієнтів. Розроблена психокорекційна програма «Ресурс близькості» систематизує основні напрями психологічного впливу та орієнтована на підвищення суб'єктивного благополуччя через розвиток безпечної прив'язаності та самоприйняття.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують гіпотези дослідження та демонструють, що суб'єктивне благополуччя у близьких

стосунках визначається складною взаємодією індивідуально-психологічних чинників, що мають як теоретичне, так і практичне значення для психологічного консультування та психокорекційної роботи.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило вийти за межі суто теоретичних уявлень про прив'язаність і подивитися на неї як на живу систему, що реально «працює» у повсякденних стосунках дорослих людей, інколи підтримуючи їх, а інколи — навпаки, створюючи напруження, яке не завжди усвідомлюється самими учасниками взаємодії. Узагальнення результатів показало, що індивідуально-психологічні чинники, пов'язані зі стилями прив'язаності, безпосередньо впливають на те, як людина переживає близькість, підтримку та власне місце у значущих стосунках, хоча цей вплив не завжди має прямолінійний характер і потребує уважного аналізу на різних рівнях.

У межах теоретичного аналізу було з'ясовано, що прив'язаність у дорослому віці не є статичною характеристикою, а радше динамічним патерном, який формується під впливом попереднього досвіду, актуальних стосунків і способів емоційної регуляції, причому навіть незначні відмінності у цих компонентах можуть призводити до суттєво різних поведінкових стратегій. При цьому відчуття самотності виступає не лише наслідком зовнішніх обставин, а й внутрішнім індикатором того, наскільки людина здатна інтегрувати себе у систему міжособистісних зв'язків, не втрачаючи при цьому відчуття безпеки.

Результати емпіричного дослідження, яке охопило вибірку дорослих віком 25-45 років ($N=70$), дозволили комплексно описати взаємозв'язок між особистісними характеристиками, типом прив'язаності, суб'єктивним відчуттям самотності та загальною задоволеністю взаєминами респондентів.

Самооцінка виступила головним психологічним вузлом, що визначає якість соціального життя та стосунків. Її надзвичайно сильний зворотний зв'язок із самотністю та тривожністю у стосунках доводить, що дефіцит самоцінності є першопричиною формування деструктивних моделей поведінки. Проте порівняльний аналіз показав, що особи з надійною прив'язаністю мають

базово вищий і стабільніший рівень самооцінки, ніж представники ненадійних типів.

Високий рівень самотності у 70% респондентів із ненадійними типами прив'язаності не є випадковим. Статистичний аналіз зафіксував гострі та високозначущі відмінності у переживанні ізоляції: суб'єктивна самотність у групі ненадійної прив'язаності є значно вищою, ніж у групі з надійною архітектурою особистості. Для «тривожних» респондентів самотність зумовлена постійним страхом відторгнення, а для «уникаючих» - свідомим дистанціюванням від близькості через внутрішні захисні бар'єри.

За результатами побудованої моделі множинної лінійної регресії, комплекс індивідуально-психологічних та соціо-демографічних чинників на 55,1% пояснює дисперсію показника задоволеності особистості своїми романтичними стосунками, що свідчить про високу надійність і прогностичну здатність математичної моделі. Водночас соціо-демографічні фактори, як-от вік, стать та наявність дітей не виявили статистично значущого впливу на якість взаємин, що зміщує фокус детермінації суто у психологічну площину.

Виявлено існування замкненого психологічного кола: низька самооцінка формує ненадійну прив'язаність, яка виступає найсильнішим негативним предиктором благополуччя в парі. Математично доведено, що найбільш руйнівний внесок у незадоволеність стосунками роблять тривожність прив'язаності та уникнення близькості. Хронічна тривога та емоційне дистанціювання знижують задоволеність стосунками та посилюють відчуття самотності, яка, у свою чергу, виступає чинником, що додатково руйнує самооцінку респондента.

Високий зворотний зв'язок між самотністю та задоволеністю стосунками підтверджується регресійним аналізом, де суб'єктивна самотність виявилася потужним негативним предиктором якості взаємин. Це доводить, що наявність якісного емоційного зв'язку є ключовим захисним механізмом проти відчуття ізоляції. Проте для більшості досліджуваних цей ресурс залишається недоступним через внутрішні бар'єри. Психологічним «буфером», що

нейтралізує конфліктність та підвищує задоволеність союзом, виступає емоційна стабільність особистості, яка очікувано є вищою у представників надійної прив'язаності ($M=5,12$), ніж ненадійної.

Гіпотеза дослідження отримала повне емпіричне та математико-статистичне підтвердження. Показники порівняльного аналізу зафіксували, що особи з надійним типом прив'язаності мають кардинально вищу задоволеність стосунками, ніж представники усіх інших груп разом у взятті.

Порівняння отриманих результатів із даними інших досліджень дозволило зробити обережний висновок про їх загальну узгодженість із сучасними уявленнями про роль прив'язаності у дорослому житті, хоча окремі відмінності все ж спостерігалися, що може бути пов'язано як із культурними особливостями вибірки, так і зі специфікою онлайн-формату збору даних.

Практична частина роботи дала змогу не лише описати проблему, а й запропонувати конкретні підходи до її вирішення, зокрема через розробку рекомендацій і тренінгової програми, спрямованої на розвиток емоційної регуляції, усвідомлення власних патернів прив'язаності та формування більш стабільних моделей взаємодії. При цьому стало очевидно, що зміна стилю прив'язаності не відбувається швидко і вимагає послідовної роботи, яка включає як індивідуальну рефлексію, так і досвід нових, більш безпечних стосунків.

Психокорекційна робота з подолання самотності у даної групи має бути спрямована не лише на розвиток навичок спілкування, а насамперед на стабілізацію самооцінки та трансформацію ненадійних моделей прив'язаності у надійні.

Проведене дослідження створює підґрунтя для подальшого розвитку наукових уявлень про психологічні механізми формування якості близьких стосунків і може бути використане як у теоретичних розробках, так і в практиці психологічного консультування та психотерапії, спрямованих на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Шкала суб'єктивного благополуччя* (А. Перруде-Баду, в адаптації М. В. Соколової). (2019). URL: https://stud.com.ua/17598/psihologiya/shkala_subyektivnogo_blagopoluchchya
2. Абрамюк, О. О., & Дідковська, Л. І. (2020). Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. *Габітус*, (13, Т. 1), 98–104. https://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_1/17.pdf
3. Абрамюк, О., & Липецька, А. (2018). Концептуальна структура феномену Суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. *Збірник наукових праць РДГУ*, 17. https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/2/2
4. Аршава, І. Ф., & Носенко, Д. В. (2019). Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально психологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського національного університету. Серія: Педагогіка і психологія*, 20(9/1). https://www.researchgate.net/publication/304235875_SUB%27EKTIVNE_BLAGOPOLUCCA_I_JOGO_INDIVIDUALNO-PSIHOLOGICNI_TA_OSOBISTISNI_KORELATI
5. Аршава, І. Ф., & Носенко, Е. Л. (2024). *Психологія особистості: підручник для студентів закладів вищої освіти*. ЛІРА. <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1723/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf>
6. Бліхар, В. (2025). *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації*: збірник матеріалів Х Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 жовтня 2025 року). Львівський

державний університет внутрішніх справ.

https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/26797/1/24_10_2025.pdf

7. Вайнер, Б. (2018). *Теорія атрибуції: Психологія причин та наслідків* (О. Іванов, пер.). Cambridge University Press.
8. Волинець, Н. В. (2019). *Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія*. Видавництво НАДПСУ.
https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2446/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F_%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C.pdf
9. Волинець, Н. В. (2018). Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*, (1).
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Vnadpn_2018_1_6
10. Володарська, Н. Д. (2019). Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості*, 145–155.
<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf>
11. Володарська, Н. Д. (2019). Проблеми вивчення психологічного благополуччя особистості. 1–10. URL:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722300/1/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20_%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf
12. Врум, В. (2018). Теорія очікувань у мотивації трудової поведінки. *Журнал психології*, 34(5), 56–72.

13. Галич, М. (2023). Вплив ціннісних орієнтацій на формування мотиваційної сфери особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 18(2), 45–53.
14. Гошовський, Я., та ін. (2024). *Особистість і суспільство. До проблеми психологічного благополуччя та стресостійкості у працюючих жінок*. 116. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202405231005179.pdf>
15. Громова, Г. М. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 115–130. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728550/1/%D0%93%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%93.%D0%9C.%20%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%20%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%9D%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B0.pdf>
16. Данилюк, І. В. (2018). *Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної нестабільності*. Міленіум.
17. Десі, Е., & Райан, Р. (2020). *Теорія самовизначення і мотивація: основи та застосування* (В. Лисенко, пер.). Guilford Press.
18. Дяченко, В. А. (2018). Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя. *Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка*. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2306/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%D1%9>

6%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85
 %D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE
 %D0%B3%D0%BE%20%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0
 %BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F%20%D0%BE%
 D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D
 1%82%D1%96.pdf

19. Завацький, Ю. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості: matrixмоніальний вимір. *Психологія особистості*, 12(1), 35–41. URL <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/download/6639/6870/19337&ved=2ahUKEwjlx63f986TAxWzxQIHhdKKDGE4HhAWegQIFBAB&usg=AOvVaw1ybi aGP8fuLhlX3WVyUs4K>
20. Каліна, І., Палій, С., & Мазур, Ю. (2025). Індивідуально психологічні кореляти та фактори суб'єктивного сприйняття часу: теоретичний аналіз. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, (2 (67)), 47–53. URL <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/5015>
21. Капітан, Л. (2025). Становлення особистості: персоногенетичний контекст. *Збірник тез*. Мукачєво: МДУ, С. 157 URL: msu.edu.ua
22. Карамушка, Л. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 17–25. URL <https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/376>
23. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 85–94 URL: <https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/364/300>

24. Каргіна, Н. (2019). Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*, (33), 127–138. URL: <https://psychopropects.vnu.edu.ua/index.php/psychopropects/en/article/view/553>
25. Карпенко, З. С. (2018). *Психологія цінностей: сімейна сфера життєдіяльності*. Либідь.
26. Кліманська, М. Б. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*, 57–74. URL <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/674>
27. Ключко, Л. (2019). Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його вплив на задоволеність життям особистості. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*, (13), 36–41 URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/120/120.
28. Кобильник, Л. (2021). Психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дітей з особливими потребами. *Психологія та соціальна робота*, (2), 105–119. URL: <https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/241389/255588>
29. Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*, 85–93 URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275/1230>
30. Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: theoretical інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (2), 85–93 URL https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1275/1230/&ved=2ahUKEwj_r_Za3-86TAxVuHxAIHdIyNQ44ChAWegQIFxAB&usg=AOvVaw08nCj7ZuQkNAYSq_QSTg_p

31. Коробка, Л. (2020). Суб'єктивне благополуччя особи - як відчуття якості життя і психологічного добробуту, зокрема в умовах соціальних змін і воєнного конфлікту. 1–9 URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705074/2/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BA%D0%B0_%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%9B%D1%83%D1%86%D1%8C%D0%BA.pdf
32. Корольчук, М. С., & Науменко, Н. П. (2023). Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування). *Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць*, (3(73)), 83–91 URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276829>
33. Лисенко, О. О., & Завада, Т. Ю. (2025). Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського*, 36(4), 18–27 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2025/5.pdf
34. Макклелланд, Д. (2018). *Психологія досягнення та мотивація до влади* (Т. Козлова, пер.). Free Press.
35. Маслоу, А. (2018). *Мотивація і особистість* (Т. Гутман & Н. Мухіна, пер.). Либідь.
36. Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2023). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 5–9. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/167>
37. Мельник, В., та ін. (2022). *Людина і суспільство: філософські, психологічні та політологічні виміри. В 3 кн. Кн. 2. Особистість в соціумі: психологічні механізми активності*: монографія. ЛНУ ім. Івана Франка. URL: https://www.researchgate.net/publication/366958588_Osoblivosti_sub'ektivnogo_blagopolucca_osib_z_riznou_trivalistu_slubu_S_233-256

38. Мельник, О. (2019). Психодіагностика мотиваційної сфери особистості: сучасні методи та підходи. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, (1), 84–95.
39. Миколіук, Д. О. (2024). Чинники суб'єктивного благополуччя осіб з порушеннями слуху: емпіричне дослідження. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74), № 5, 119–127 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2024/21.pdf
40. Михайлишин, У. Б., & Шмідзен, І. Ю. (2022). Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*, 548–550.
41. Міхеєва, Л., & Кулешова, О. (2023). Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology Travelogs*, (3), 28–39.
42. Мушкевич, М. І., & Чагарна, С. Є. (2017). *Основи психотерапії*: навч. посіб. (3-тє вид.). Вежа-Друк.
43. Мушкевич, М. (Ред.). (2021). *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25 - 26 березня 2021 р.) = Abstract XIII International Scientific & Practical Internet Conference (March 25-26, 2021). Вежа-Друк. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202103270803429.pdf>
44. Неведомська, Є. О., & Михайловська, Т. О. (2016). Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*, (1), 131–144.
45. Оляницька, Ю. (2020). Суб'єктивне благополуччя людей похилого віку: чинники впливу та способи підтримки. 135–145 URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i46/14.pdf>
46. Остафійчик, Р. (2020). Емоційний інтелект як чинник клкурентоспроможності працівників банківської установи. *Вісник Національного університету оборони України*, 5(58), 139–145 URL <https://visnyk.nuou.org.ua/article/download/224457/224672?utm>

47. Отич, Д. (2021). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. 32–42. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7243bb25-839c-452e-853b-661ecabd712c/content>
48. Петренко, О. (2021). Саморегуляція та мотиваційні процеси в контексті навчальної діяльності студентів. *Психологічний часопис*, 7(3), 67–79.
49. Погоріла, О. М., & Виноградов, О. Г. (2024). Українськомовна адаптація методики The experiences in close relationships revised (ECR-R). *Ukrainian Psychological Journal*, (2 (22)), 97–112. URL: https://upj.com.ua/?page=ab_two_twenty_two_6
50. *Практична психологія у сучасному вимірі: збірник тез конференції*. (2025). Університет ім. А. Нобеля. URL: https://duan.edu.ua/wp-content/uploads/2025/06/zbirnyk-tez-konf-ps-2025_obl.pdf (duan.edu.ua)
51. Пуденко, І. В. (2024). Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя: класичні й сучасні підходи. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (4 (6)), 84–89 URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/595>
52. Романчук, О. І. *Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності*. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/RomanchukAnxiety-disorders.pdf>
53. Романчук, О. І. (2017). Когнітивно-поведінкова модель розуміння та терапії обсесивно-компульсивного розладу. *НейроNEWS*, (2), 32–38.
54. Рудницька, С. (2020). Перфекціонізм як чинник емоційного вигорання у жінок різних професійних спрямувань. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (2), 89–100.
55. Савчин, М., та ін. (Ред.). (2021). *Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки: Збірник статей учасників Третьої Міжнародної наукової інтернет-конференції (16 березня 2021 р., м. Дрогобич)*. ТзОВ «Трек ЛТД». URL:

<https://lib-repo.pnu.edu.ua/bitstream/123456789/14437/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97%202021.pdf>

56. Савчин, М. В., & Василенко, Л. П. (2016). *Вікова психологія*: Навчальний посібник. Академвидав.
57. Спілбергер, Ч. Д. (2018). *Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги*. Медична книга.
58. Степаненко, Л. (2022). Трансформація мотиваційних конструктів у контексті цифрової kulttuuri. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, (47), 113–127.
59. Стефанків, З., & Малімон, Л. (2020). Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів. *Матеріали VI Міжнародної науково практичної інтернет конференції «Особистість у вимірі практичної психології»*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/20/57/434>
60. Терещенко, К. (2025). Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1 (34)), 125–133 URL <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746832/1/document%20%2819%29.pdf>
61. Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації*. Імекс-ЛТД. URL: https://www.academia.edu/37037543/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%95_%D0%97%D0%94%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%92_%D0%AF_%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86_%D0%97%D0%90%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98_%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%94%D0%9E%D0%9F%D0%9E%D0%9C%D0%9E%D0%93%D0%98_%D0%92_%D0%A3%D0%9C%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%A5_%D0%A2%D0%A0%D0%98%D0%92%D0%90%D0

[%9B%D0%9E%D0%87_%D0%A2%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%9C%D0%90%D0%A2%D0%98%D0%97%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%87_2018_](#)

62. Томчук, С., & Томчук, М. (2018). *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі*: монографія. КВНЗ «ВАНО».
63. Туриніна, О. Л. (2018). *Методологія та методи психологічного дослідження*: навч.-метод. посіб. ДП “Вид. дім “Персонал”.
64. Харитинський, А. А. (2021). Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*, 6(64), 136–143. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299>
65. Харитинський, А. (2022). Теоретична модель суб’єктивного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 70(6), 190–197. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/268708>
66. Хачина, І. О. (2025). *Типи прив’язаності та поведінкові стратегії дорослих*. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/16540ac2-4466-4c18-9b77-86e31f34566b> (
67. Цимбалюк, І. М., & Яницька, О. Ю. (2020). *Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для дітей юнацького віку вищих навчальних закладів*. Професіонал.
68. Цільмак, О. М. (Ред.). (2020). *Психологія сім’ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі*: навчально-наочний підручник. Видавництво Ліра-К.
69. Чепелева, Н. (2021). *Українське лонгітюдне дослідження Ukrainian Longitudinal Study (ULS). Методичні рекомендації з використання психодіагностичних інструментів другої хвилі дослідження*. 73. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729247/1/ULS%202021%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%282%20%D1%85%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8F%29.pdf>

70. Швалба, Ю. (2019). *Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик*: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: http://ecopsy.com.ua/data/conf/tezi_blagopoluchcha_250919_verstka.pdf 4
71. Шевченко, Є. С., & Федоренко, Л. П. (2023). Актуальні проблеми виникнення подружніх конфліктів в умовах воєнного стану. *Рецензенти*, 318.
72. Шикирива, Н., та ін. (2021). *Психологічний супровід учителів і батьків під час дистанційного навчання*: методичний посібник. Департамент освіти Житомирської міської ради, ВППСР науково-методичного центру. URL: <https://nmc.zt.ua/wp-content/uploads/2021/11/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4-%D0%B2%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%B2.pdf>
73. Ясточкіна, І. А. (2014). Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, (1), 173–180.
74. Яценко, Т. С. (2015). *Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання*: Навч. посіб. Вища шк.
75. Beard, C., & Rodriguez, B. F. (2020). Age differences in attachment styles and loneliness trajectories in adulthood. *Journal of Adult Development*, 27, 235–247.
76. Bradbury, T. N., & Lavner, J. A. (2022). How can we improve couples interventions? *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 1–25.
77. Cameron, J. J., Finnegan, H., & Morry, M. (2017). Attachment insecurity predicts perceptions of social support during romantic relationship threats. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34, 189–213.
78. Hupalovska, V. (2021). Subjective sexual wellbeing: conceptualization of the concept and psychological model. *Psychological Journal*, 7(9), 36–47.

79. Johnson, S. M. (2019). *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*. Guilford Press.
80. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–120.
81. Krasko, J., Kazianis, N., & Buecker, S. (2025). *Loneliness and Attachment Orientations: A Meta-Analysis*. 61 URL: https://www.researchgate.net/publication/396993337_Loneliness_and_Attachment_Orientations_A_Meta-Analysis
82. Lewis, R., Bosó Pérez, R., Maxwell, K. J., Reid, D., Macdowall, W., Bonell, C., ... Mitchell, K. R. (2024). Conceptualizing Sexual Wellbeing: A Qualitative Investigation to Inform Development of a Measure (Natsal-SW). *The Journal of Sex Research*, 1–19. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2024.2326933>
83. Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Engels, R. (2016). Loneliness and the social monitoring system: A systematic review. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 253–276.
84. Lorimer, K., DeAmicis, L., Dalrymple, J., Frankis, J., Jackson, L., Lorgelly, P., McMillan, L., & Ross, J. (2019). A rapid review of sexual wellbeing definitions and measures: Should we now include sexual wellbeing freedom. *The Journal of Sex Research*, 56(7), 843–853 URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2019.1635565>
85. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Adult attachment and emotion regulation in close relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10.
86. Naydonova, G., Afuzova, H., & Krotenko, V. (2024). *Attachment and mental health: systematic review*. URL: <https://www.researchgate.net/publication/363532354>
87. Spence, R., Jacobs, C., & Bifulco, A. (2020). Attachment style, loneliness and depression in older age women. *Aging & Mental Health*, 3 URL: <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1553141>

88. Sun, E. R., & Jakubiak, B. K. (2024). Attachment avoidance predicts limited and selective sharing of personal events in close relationships. *Personal Relationships*, 397–419 URL: <https://doi.org/10.1111/pere.12537>
89. Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku T. Y., & Shaffer, P. A. (2015). Attachment, loneliness, and psychological distress among adults: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 62, 602–612.
90. Wheeler, B., & Kerpelman, J. L. (2018). The role of emotional competence in couple functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(7), 949–967.

Анкета

Вітаю!

Прошу Вас взяти участь у анкетуванні та відповісти на запитання цієї анкети. Ваша участь у опитуванні робить важливий внесок у розвиток знань про ментальне здоров'я та психологічні механізми, які сприяють більш здоровим та гармонійним стосункам між людьми. Для нас важливо отримати від Вас щирі відповіді.

Ваші відповіді є анонімними і будуть використані лише у статистичних підрахунках для наукового дослідження. Правильних чи неправильних відповідей немає. Ви - набагато більше, ніж анкета, і ваші відповіді допомагають дослідити закономірності, а не «оцінюють» вас. Для вас питання також можуть бути корисними для саморефлексії.

1. Інформаційна згода:

___ Я прочитала/прочитав і зрозуміла/зрозумів інформацію про дослідження.

___ Я знаю, що участь є добровільною.

___ Я даю згоду на обробку моїх даних та бажаю взяти участь у дослідженні.

2. Вкажіть ваш гендер:

___ Чоловік

___ Жінка

___ Інший / не бінарний

3. Ваш вік:

___ менше 25

___ 25 – 30 років

___ 31 – 35 років

- ☐ 36 – 40 років
- ☐ 41 – 45 років
- ☐ більше 45 років

4. Ваша освіта:

- ☐ Середня освіта
- ☐ Базова вища освіта (бакалавр)
- ☐ Повна вища освіта (магістр)
- ☐ Аспірантура / науковий ступінь

5. Ваш сімейний стан:

- ☐ в офіційному шлюбі
- ☐ в цивільному шлюбі
- ☐ зустрічаємось, але не проживаємо разом
- ☐ стосунки на відстані (в шлюбі і поза ним)
- ☐ не перебуваю в стосунках
- ☐ Інше

6. Чи є у вас діти?

- ☐ немає
- ☐ немає, але планую
- ☐ немає і не планую
- ☐ є одна дитина
- ☐ є 2 і більше

7. Якщо ви не перебуваєте в романтичних стосунках, то це через те, що:

- ☐ свідомий вибір (не зацікавлена/-ий, не шукаю)
- ☐ тимчасово не в стосунках, але відкрита/ -ий до них
- ☐ вдова/вдівець
- ☐ перебуваю в стосунках
- ☐ Інше:

8. Яка тривалість ваших останніх значущих стосунків:

- ☐ менше 1 року
- ☐ 1–3 роки
- ☐ 3–5 років
- ☐ 6–10 років
- ☐ більше 10 років

9. Яка була структура вашої родини у дитинстві?

- ☐ Повна сім'я (обидва батьки присутні)
- ☐ Родина з одним з батьків (один з батьків відсутній)
- ☐ Родина без обох батьків (наприклад, під опікою родичів або в інтернаті)
- ☐ Інше

10. Чи підтримуєте стосунки з батьками зараз?

- ☐ Так, у нас близькі стосунки
- ☐ Відносно близькі
- ☐ Натягнуті
- ☐ Не підтримую

11. Чи відчуваєте ви зараз себе самотнім/самотньою?

- ☐ Зовсім не відчуваю
- ☐ Скоріше не відчуваю
- ☐ Частково відчуваю
- ☐ Скоріше відчуваю
- ☐ Значно відчуваю

12. Чи є у вас досвід психотерапевтичної допомоги?

- ☐ Так, в минулому
- ☐ Так, в процесі
- ☐ Ні, немає

П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку (від 1 до 7), наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі кожна запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

Бачу себе як людину, яка є...

1. Товариська, активна

1- абсолютно не погоджуюсь

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюсь

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

2. Критична, конфліктна

1- абсолютно не погоджуюсь

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюсь

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

3. Сумлінна, дисциплінована

1- абсолютно не погоджуюсь

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюсь

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

4. Тривожна, схильна перейматися

1- абсолютно не погоджуюсь

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюсь

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

5. Відкрита до нового, різностороння

1- абсолютно не погоджуюсь

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюсь

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

6. Стримана, тиха

- 1- абсолютно не погоджуюсь
- 2 - не погоджуюся
- 3 - швидше не погоджуюсь
- 4 - важко сказати
- 5 - швидше погоджуюся
- 6 - погоджуюся
- 7 - абсолютно погоджуюся

7. Тактовна, співчутлива, приязна

- 1- абсолютно не погоджуюсь
- 2 - не погоджуюся
- 3 - швидше не погоджуюсь
- 4 - важко сказати
- 5 - швидше погоджуюся
- 6 - погоджуюся
- 7 - абсолютно погоджуюся

8. Неорганізована, легковажна

- 1- абсолютно не погоджуюсь
- 2 - не погоджуюся
- 3 - швидше не погоджуюсь
- 4 - важко сказати
- 5 - швидше погоджуюся
- 6 - погоджуюся
- 7 - абсолютно погоджуюся

9. Спокійна, емоційно стабільна

1- абсолютно не погоджуюсь

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюсь

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

10. Не любить змін і пошуку нових рішень

1- абсолютно не погоджуюсь

2 - не погоджуюся

3 - швидше не погоджуюсь

4 - важко сказати

5 - швидше погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - абсолютно погоджуюся

Шкала самооцінки Розенберга

Шкала самооцінки Розенберга є одним із найбільш відомих і визнаних у світі інструментів для вимірювання ставлення особистості до себе.

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням).

1. Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

2. Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

3. Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

4. Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

5. Вважаю, мені особливо немає чим пишатися

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

6. Я собі подобаюсь

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

7. В цілому, я задоволений/-а собою

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

8. Мені б хотілося більше поважати себе.

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

9. Часом я відчуваю себе справді нічого не вартим/-ою

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

10. Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого

___ Повністю погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Повністю не погоджуюсь

Шкала самотності UCLA

Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) призначена для діагностики суб'єктивного відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції, шкала широко використовується в дослідженнях і опитуваннях про самотність.

Будь ласка, оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому стану.

1. Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми

___ Ніколи

___ Рідко

___ Іноді

___ Часто

2. Мені бракує товариства.

___ Ніколи

___ Рідко

___ Іноді

___ Часто

3. Я не можу ні до кого звернутися.

___ Ніколи

___ Рідко

___ Іноді

___ Часто

4. Я не відчуваю себе самотнім.

___ Ніколи

___ Рідко

___ Іноді
___ Часто

5. Я відчуваю себе частиною групи.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

6. У мене багато спільного з оточуючими людьми.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

7. Я більше ні з ким не близький.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

8. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

9. Я комунікабельна людина.

___ Ніколи
___ Рідко

___ Іноді
___ Часто

10. Є люди, які мені близькі.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

11. Я відчуваю себе покинутим.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

12. Мої соціальні відносини поверхневі.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

13. Насправді ніхто мене добре не знає.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

14. Я відчуваю себе ізольованим від інших.

___ Ніколи
___ Рідко

___ Іноді
___ Часто

15. Я можу знайти товариство, коли захочу.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

16. Є люди, які мене дійсно розуміють.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

17. Я нещасливий, чере те, що настільки замкнутий.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

18. Люди поряд зі мною, але не зі мною.

___ Ніколи
___ Рідко
___ Іноді
___ Часто

19. Є люди, з якими я можу поговорити.

___ Ніколи
___ Рідко

___ Іноді

___ Часто

20. Є люди, до яких я можу звернутися.

___ Ніколи

___ Рідко

___ Іноді

___ Часто

Досвід близьких стосунків (ECR-R)

Це тест на тип прив'язаності, що складається із 36 тверджень. Він допомагає краще зрозуміти, як ви поведетеся у близьких стосунках, наскільки вам комфортно з емоційною близькістю і що викликає тривогу у стосунках.

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Якщо зараз ви у близьких стосунках з партнером, то обирайте їх, якщо ви не у стосунках - пригадайте останні свої відносини.

Навпроти кожного твердження оберіть відповідь (1 з 7), яка найбільше відповідає вашому стану.

1. Мені не страшно емоційно зближуватися з моїм партнером.

___ Повністю не погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Скоріше не погоджуюсь

___ Важко сказати

___ Скоріше погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Повністю погоджуюсь

2. Я почуваюся комфортно поруч із моїм партнером.

___ Повністю не погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Скоріше не погоджуюсь

___ Важко сказати

___ Скоріше погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Повністю погоджуюсь

3. Мені легко почати обговорювати проблеми з партнером.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

4. Я думаю, що мій партнер мене розуміє.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

5. Мені здається, що партнер не настільки емоційно близький зі мною, наскільки я цього хочу.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

6. Мені легко виражати свою любов до партнера.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

7. Я переживаю, що партнер не піклуватиметься про мене так самосильно, як я про нього.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

8. Я легко зближуюсь із партнером.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

9. Я боюся, що коли партнер більше дізнається про мене, я можу не виправдати його очікування, і це призведе до краху в стосунках.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

10. Мені некомфортно, коли партнер хоче більшої емоційної близькості в стосунках.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

11. Мені важко відкриватися партнеру.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

12. Мені не важко попросити свого партнера про підтримку.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь

- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

13. Інколи я сумніваюсь, чи дійсно я заслуговую любові свого партнера.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

14. Я рідко думаю про те, що партнер може завершити стосунки зімною.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

15. Я часто думаю про те, чи дійсно партнер любить мене.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь

- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

16. Я можу розповісти партнеру майже про все.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

17. Мені легко покластися на партнера.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

18. Я боюся втратити свої романтичні стосунки з партнером.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

19. Я зазвичай не показую партнеру, що відчуваю глибоко всередині.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

20. Я переживаю, що мого партнера може привабити хтось інший.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

21. Мені важко довірити якусь справу партнеру.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь

- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

24. Мене лякає, коли партнер хоче ближчих стосунків.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь

- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

26. Я спокійно можу покластися на партнера.

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь

- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь

___ Повністю погоджуюсь

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

___ Повністю не погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Скоріше не погоджуюсь

___ Важко сказати

___ Скоріше погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Повністю погоджуюсь

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

___ Повністю не погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Скоріше не погоджуюсь

___ Важко сказати

___ Скоріше погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Повністю погоджуюсь

34. Я переживаю, що партнер може мене розлюбити.

___ Повністю не погоджуюсь

___ Не погоджуюсь

___ Скоріше не погоджуюсь

___ Важко сказати

___ Скоріше погоджуюсь

___ Погоджуюсь

___ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

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

- ☐ Повністю не погоджуюсь
- ☐ Не погоджуюсь
- ☐ Скоріше не погоджуюсь
- ☐ Важко сказати
- ☐ Скоріше погоджуюсь
- ☐ Погоджуюсь
- ☐ Повністю погоджуюсь

Шкала оцінки задоволеності у стосунках

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть відповідь, яка найкраще відображає ваші почуття та досвід. При заповненні шкали, враховуйте наступне: відповідайте на всі питання, орієнтуючись на ваші поточні стосунки; обирайте лише одну відповідь для кожного питання; відповідайте чесно та спонтанно. Не існує «правильних» чи «неправильних» відповідей; надавайте перевагу першому варіанту відповіді, який виник після прочитання запитання.

1. Наскільки добре ваш партнер задовольняє ваші потреби?

1 2 3 4 5

2. Загалом,наскільки ви задоволені своїми стосунками?

1 2 3 4 5

3. Наскільки хорошими є ваші стосунки порівняно з іншими?

1 2 3 4 5

4. Як часто ви шкодуєте про те, що вступили в ці стосунки?

1 2 3 4 5

5. Наскільки ваші стосунки відповідають вашим початковим очікуванням?

1 2 3 4 5

6. Наскільки сильно ви любите свого партнера?

1 2 3 4 5

7. Чи багато проблем існує у ваших стосунках?

1 2 3 4 5

Деталізований опис вправ програми «Ресурс близькості»

Заняття 1. Знайомство та безпечний простір

Вправа «Знайомство через асоціацію»

Мета: полегшення знайомства, зниження напруження

Хід: кожен учасник називає своє ім'я та асоціацію зі словом «стосунки» (метафора, образ, символ).

Обговорення: що означає ця асоціація, які емоції викликає.

Результат: формування первинного емоційного контакту в групі.

Вправа «Очікування і побоювання»

Мета: усвідомлення мотивації участі

Хід: учасники записують свої очікування та побоювання від участі у програмі, після чого обговорюють їх у групі.

Результат: підвищення включеності та відкритості.

Вправа «Правила групи»

Мета: створення безпечного середовища

Хід: спільне формування правил (конфіденційність, неоцінювальність, добровільність).

Результат: відчуття захищеності.

Заняття 2. Образ Я та самооцінка

Вправа «Я-реальне / Я-ідеальне»

Мета: усвідомлення розриву між реальним і бажаним образом Я

Хід: учасники описують себе такими, якими вони є, і такими, якими хотіли б бути.

Обговорення: у чому різниця, що заважає її подолати.

Результат: підвищення саморефлексії.

Вправа «Мої ресурси»

Мета: виявлення сильних сторін

Хід: кожен учасник записує свої позитивні якості, досягнення, сильні сторони.

Додатково: група може доповнити список (з дозволу учасника).

Результат: підвищення самоцінності.

Вправа «Внутрішній критик»

Мета: усвідомлення самокритики

Хід: учасники записують типові самокритичні думки.

Обговорення: звідки вони походять, як впливають на поведінку.

Результат: зниження автоматичної самокритики.

Заняття 3. Переконавання про себе

Вправа «Автоматичні думки»

Мета: виявлення негативних когніцій

Хід: учасники описують ситуації у стосунках і свої думки в них.

Результат: усвідомлення зв'язку думок і емоцій.

Вправа «Альтернативне мислення»

Мета: формування нових установок

Хід: до кожної негативної думки підбирається більш реалістична альтернатива.

Результат: розвиток гнучкого мислення.

Вправа «Лист підтримки собі»

Мета: формування самопідтримки

Хід: написання листа самому собі у складній ситуації.

Результат: розвиток самоспівчуття.

Заняття 4. Патерни у стосунках

Вправа «Мій сценарій стосунків»

Мета: усвідомлення повторюваних моделей

Хід: учасники описують типову історію своїх стосунків.

Результат: виявлення повторюваних патернів.

Вправа «Емоційні тригери»

Мета: розпізнавання реакцій

Хід: визначення ситуацій, які викликають сильні емоції.

Результат: підвищення емоційної усвідомленості.

Заняття 5. Захисти та відкритість

Вправа «Мої захисні стратегії»

Мета: усвідомлення психологічних захистів

Хід: учасники визначають, як вони реагують на близькість (уникають, контролюють тощо).

Результат: розуміння власних механізмів.

Вправа «Програвання ситуацій»

Мета: відпрацювання нових моделей поведінки

Хід: рольові ігри типових ситуацій у стосунках.

Результат: розвиток нових навичок взаємодії.

Вправа «Відкрите висловлювання»

Мета: розвиток емоційної відкритості

Хід: учасники вчаться говорити про свої почуття у форматі «Я-повідомлень».

Результат: покращення комунікації.

Заняття 6. Самотність і самота

Вправа «Моя самотність»

Мета: усвідомлення переживання самотності

Хід: опис власного досвіду самотності.

Результат: зниження інтенсивності переживання через усвідомлення.

Вправа «Ресурс самоти»

Мета: переосмислення самоти

Хід: пошук позитивних аспектів перебування наодинці.

Результат: формування внутрішньої опори.

Заняття 7. Близькість і підтримка

Вправа «Активне слухання»

Мета: розвиток навичок взаєморозуміння

Хід: робота в парах: один говорить, інший відображає почуте.

Результат: покращення емпатії.

Вправа «Прохання про підтримку»

Мета: навчитися звертатися по допомогу

Хід: моделювання ситуацій, де потрібно попросити підтримку.

Результат: зниження страху відкидання.

Заняття 8. Завершення

Вправа «Мої зміни»

Мета: рефлексія результатів

Хід: учасники описують, що змінилося за час програми.

Результат: усвідомлення особистісного росту.

Вправа «План розвитку»

Мета: закріплення результатів

Хід: формування індивідуального плану подальших змін.

Результат: перенесення результатів у життя.