

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ВЛИВ СІМЕЙНОЇ МОДЕЛІ В ДИТИНСТВІ НА
ВИБІР ПАРТНЕРА У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 «Психологія»

Здобувача вищої освіти
Олени ДІДЕНКО

Науковий керівник:
Доктор філософії в галузі
психології,
Асистент кафедри психології
розвитку
Лілія СІРОХА

Допустити до захисту в ЕК
кафедри психології розвитку
Протокол № _____ від _____
Завідувач кафедри:
доктор психологічних наук, професор
Наталія ДЕМБИЦЬКА
_____ (підпис)

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СІМЕЙНОЇ МОДЕЛІ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Поняття сімейної моделі: основні визначення та підходи та їх характеристика	8
1.2. Класифікація сімейних моделей	13
1.3. Теорії розвитку стосунків у дорослому віці	17
1.4. Вплив дитячого досвіду у сім'ї на формування особистісних рис	21
ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОЇ МОДЕЛІ НА ВИБІР ПАРТНЕРА У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	24
2.1. Методи та організація досліджень, характеристика вибірки	24
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів, статистична обробка даних	30
ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	42
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ПАРАМИ	45
3.1. Практичні рекомендації щодо попередження впливу негативного дитячого досвіду на стосунки	45
3.2. Використання терапевтичних методів для корекції дисфункціональних моделей	49
Ефективність різних терапевтичних підходів у корекції дисфункціональних моделей	52
Вплив терапії на психоемоційний стан клієнтів	54
3.3. Освітні програми та тренінги для популяризації здорових моделей поведінки у сім'ї	56
ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	60
ВИСНОВОК	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	66
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Формування особистості є багатограним процесом, який відбувається в контексті складної системи міжособистісних відносин. Сім'я виступає першою і найважливішою соціальною інституцією, яка не лише задовольняє базові фізичні потреби дитини, але й формує її емоційний досвід, моделі прив'язаності, стратегії комунікації та сприйняття світу.

У сімейному середовищі дитина засвоює основні соціальні ролі та норми поведінки. Батьки та інші члени родини слугують першими моделями для наслідування, впливаючи на розвиток її самооцінки, впевненості в собі та здатності до емпатії. Емоційна атмосфера в родині, стиль виховання та якість взаємодії між батьками безпосередньо впливають на психологічне благополуччя дитини та її здатність будувати здорові стосунки в майбутньому.

Одним із ключових аспектів сімейного впливу є формування стилів прив'язаності. Згідно з теорією прив'язаності Джона Боулбі, якість емоційного зв'язку між дитиною та основним опікуном визначає її подальшу здатність до встановлення близьких стосунків. Діти, які відчували надійну прив'язаність, зазвичай виростають упевненими в собі та здатними до глибоких емоційних зв'язків. Натомість, ненадійна прив'язаність може призвести до труднощів у побудові довірливих відносин у дорослому житті.

Актуальність дослідження впливу сімейних моделей на вибір партнера обумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, які визначають романтичні уподобання та стратегії поведінки в стосунках.

Науковці відзначають, що людина часто несвідомо проєктує власний дитячий досвід на дорослі відносини, прагнучи відтворити знайомі з дитинства сценарії взаємодії. Це може проявлятися у виборі партнера з подібними рисами характеру до одного з батьків або у відтворенні

динаміки стосунків, спостережених у родині.

Стан наукової розробки. Сучасні дослідження доводять, що стиль прив'язаності, сформований у ранньому віці, безпосередньо впливає на подальші любовні стосунки.

Так, прихильники теорії прив'язаності Дж. Боулбі наголошують на тому, що емоційна безпека, отримана в дитинстві, сприяє формуванню гармонійних партнерських відносин, тоді як травматичний досвід або нестача стабільної емоційної підтримки можуть призвести до тривожного або уникаючого стилю прив'язаності. У цьому контексті дорослі стосунки часто стають своєрідним відтворенням або, навпаки, спробою компенсації дитячого досвіду [4].

В українській психології дослідження впливу сімейних моделей на вибір партнера у дорослому віці набули значного розвитку. Зокрема, М.Ткаченко досліджує життєві стратегії та особливості становлення особистості через призму дитячого досвіду. Її роботи підкреслюють важливість ранніх сімейних взаємодій у формуванні життєвих сценаріїв та особистісних установок [27].

Л.Шевчук аналізує психологію довіри та її становлення в ранньому віці, акцентуючи увагу на тому, як ранній досвід довіри або недовіри впливає на подальші міжособистісні стосунки. Її дослідження показують, що базова довіра, сформована в дитинстві, є фундаментом для побудови здорових партнерських відносин у дорослому житті [34].

А. Крайлюк вивчає механізми міжособистісної взаємодії в сімейному контексті, зокрема, як сімейні моделі комунікації впливають на розвиток соціальних навичок та емоційної інтелігентності. Її роботи демонструють, що конструктивні комунікативні практики в родині сприяють формуванню ефективних стратегій взаємодії в дорослих стосунках [13].

Об'єктом дослідження виступає формування партнерських стосунків в дорослому віці

Предметом дослідження – вплив сімейної моделі в дитинстві на

вибір партнера у дорослому віці.

Гіпотеза дослідження - сімейна модель, засвоєна в дитинстві, значною мірою впливає на вибір партнера в дорослому віці, визначаючи очікування, стиль прив'язаності та стратегії взаємодії у стосунках.

Мета дослідження полягає в комплексному аналізі взаємозв'язку між особливостями сімейної моделі в дитинстві та вибором партнера в дорослому віці, що включає визначення психологічних чинників, які сприяють формуванню певних моделей міжособистісної взаємодії, а також розробку рекомендацій щодо корекції дисфункціональних сценаріїв партнерських відносин.

Завдання дослідження:

- визначити поняття сімейної моделі: основні визначення та підходи та їх характеристику;
- виокремити чинники сімейного виховання, які впливають на формування особистісних рис;
- провести емпіричне дослідження;
- здійснити аналіз та інтерпретацію даних;
- розробити практичні рекомендації щодо попередження впливу негативного дитячого досвіду на стосунки;

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) теоретичні методи (аналіз, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих даних;

б) емпіричні методи дослідження: зокрема "Шкали стилів прив'язаності" (Г. Барто, Н. Хейзен) в адаптації О.І. Михайлової, яка дозволяє оцінити стиль прив'язаності, "Типи партнерських відносин" (адаптація М. Міщенко), що сприяє аналізу моделей вибору партнера, та методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н.В. Гришиної), яка дозволяє виявити характерні стратегії поведінки

особистості в конфліктних ситуаціях у партнерських стосунках;

в) методи математичної обробки даних, які були використані для обробки результатів емпіричного дослідження, включали методи описової статистики (середні значення, стандартне відхилення), кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками стилю прив'язаності, особливостями партнерських взаємин і стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях, а також методи порівняльного аналізу для виявлення відмінностей між групами досліджуваних з різними типами дитячого сімейного досвіду.

Застосування комплексу теоретичних, емпіричних і статистичних методів дозволило забезпечити наукову обґрунтованість, надійність і валідність отриманих результатів, що створює підґрунтя для подальших практичних рекомендацій щодо гармонізації партнерських стосунків на основі розуміння впливу дитячих сімейних моделей.

Теоретична новизна дослідження полягає в опрацюванні та узагальненні даних останніх наукових публікацій на тему дослідження, яке дає змогу простежити механізми перенесення батьківських моделей у дорослі відносини та виявити особливості їхньої корекції.

Практична цінність роботи визначається можливістю застосування отриманих результатів у сфері сімейного консультування, психотерапії та педагогічної діяльності. Розроблені рекомендації щодо корекції негативних сімейних сценаріїв можуть бути використані у роботі з людьми, які переживають труднощі у побудові здорових партнерських відносин. Отримані дані можуть сприятимуть формуванню усвідомлених стратегій вибору партнера, що, у свою чергу, сприятиме створенню гармонійних сімейних відносин.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 64 респонденти віком від 20 до 45 років. Усі учасники перебували у стабільних романтичних стосунках або мали досвід тривалих партнерських відносин.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна

робота бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 37 найменування. У дослідженні вміщено 12 таблиць. Основний зміст викладено на 7-51 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи – 75 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СІМЕЙНОЇ МОДЕЛІ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття сімейної моделі: основні визначення та підходи та їх характеристика

Поняття сімейної моделі виступає ключовим у контексті аналізу впливу родинного середовища на формування особистості, адже воно охоплює сукупність структурних, рольових, емоційних та поведінкових параметрів, що визначають спосіб функціонування родини як соціального інституту. У сучасній психологічній та соціологічній науці сімейна модель трактується не як фіксована одиниця, а як динамічна система, що трансформується відповідно до соціокультурних обставин, індивідуальних характеристик її членів, а також міжособистісних взаємодій. Основу визначення моделі сім'ї становить уявлення про неї як про систему з певним рівнем стабільності, ієрархічності, функціонального розподілу ролей та комунікативних практик, що мають повторюваний характер і передаються між поколіннями [1].

Традиційно в соціальних науках виділяють декілька підходів до розуміння сімейної моделі, серед яких найпоширенішими є структурно-функціональний, системний, психодинамічний та культурно-антропологічний. Структурно-функціональний підхід, розвинений у працях Т. Парсонса та Р. Бейлза, розглядає сім'ю як інституцію, що виконує ключові функції — соціалізацію, репродукцію, емоційну підтримку та економічне забезпечення. У межах цього підходу модель сім'ї визначається через розподіл ролей між її членами — наприклад, батько як інструментальний лідер (забезпечувач), мати як емоційний центр (вихователька). Такий підхід фокусується на стабільності та чіткості функціональних обов'язків, однак часто ігнорує внутрішню психологічну динаміку та індивідуальні відмінності [2].

Натомість системний підхід, представлений у роботах В. Сатір та М.

Боуена, виходить із розуміння сім'ї як відкритої системи, що функціонує на основі зворотного зв'язку, взаємозалежності та гомеостазу. Згідно з цим підходом, модель сім'ї описується як набір правил взаємодії, комунікативних шаблонів, ролей та субсистем (наприклад, батьківська, подружня, дитяча), які впливають на психологічний розвиток індивіда. Важливою характеристикою є також механізми адаптації до змін: сім'я як система прагне зберігати сталість, навіть коли ця сталість шкідлива для окремого члена, що пояснює виникнення стійких дисфункціональних моделей поведінки [1].

У межах психодинамічного підходу, який спирається на концепції З. Фрейда, А. Адлера та К. Юнга, модель сім'ї трактується як джерело формування внутрішньопсихічної структури особистості — суперего, ідеалів, самооцінки та механізмів захисту. Тут наголос робиться на несвідомій передачі установок, внутрішніх конфліктів та патернів поведінки, що особливо актуально при вивченні трансгенераційної передачі травм, агресії або навпаки — гіперопіки. Саме через сімейну модель індивід засвоює базові уявлення про себе, інших та світ загалом, формуючи при цьому внутрішні сценарії, які будуть відтворюватися в інших міжособистісних взаємодіях [2].

Культурно-антропологічний підхід, у свою чергу, розглядає сімейну модель як продукт конкретного соціокультурного середовища, що визначає допустимі та очікувані моделі поведінки. У різних культурах акценти у вихованні та рольові функції можуть суттєво відрізнятись: у патріархальних суспільствах, як правило, превалюють авторитарні моделі з жорсткою ієрархією, тоді як у постіндустріальних — більш ліберальні, орієнтовані на партнерство, діалог та індивідуальний розвиток дитини. Це підкреслює важливість контексту у формуванні моделей сімейного життя, які надалі відтворюються на макросоціальному рівні через інститути освіти, права та медіа [3].

У контексті подальшого розгляду поняття сімейної моделі особливої уваги заслуговують її типологізації, які дозволяють глибше осмислити закономірності впливу родинного середовища на формування особистості. Типи сімейних моделей класифікуються залежно від різних критеріїв — стилю виховання, ролей ієрархії, рівня емоційної близькості, способів вирішення конфліктів і характеру комунікації. У психологічній літературі найчастіше виокремлюють авторитарну, демократичну, ліберальну та деструктивну (дисфункційну) моделі, кожна з яких має специфічні риси, що відображаються у формуванні внутрішнього світу дитини, її самооцінки, мотиваційної сфери та стилю мислення [3].

Авторитарна модель характеризується жорстким контролем, домінуванням батьківських вимог над емоційним контактом. У такій системі цінується слухняність, а будь-яке відхилення від встановлених норм розглядається як порушення порядку. Емоційна дистанція між батьками й дитиною досить висока, а внутрішній світ дитини часто ігнорується. Як наслідок, така модель сприяє формуванню особистостей з низькою самооцінкою, залежних від зовнішніх авторитетів, схильних до конформізму або, навпаки, латентної агресії. У контексті трансгенераційної передачі така модель часто відтворюється у наступних поколіннях, сприяючи закріпленню культури репресивної дисципліни [4].

Демократична модель сім'ї ґрунтується на партнерському стилі виховання, де поєднуються повага до особистості дитини, відкритий діалог, розумне структурування поведінки та відповідальність. У такій родині панує емоційна теплота, взаємоповага, підтримка автономії дитини при збереженні кордонів. Така модель, як доводять емпіричні дослідження, є найбільш сприятливою для формування стабільної, самодостатньої особистості з високим рівнем соціалізації, емоційної гнучкості та сформованими механізмами саморегуляції [4].

Ліберальна модель характеризується відсутністю чітких норм, великою свободою дій дитини та мінімальним втручанням батьків у її

життя. Попри зовнішню привабливість такої моделі (особливо в умовах сучасної культури толерантності та індивідуалізму), вона часто породжує емоційну дезорієнтацію, недостатній рівень самоконтролю, несформованість моральних засад та низьку стресостійкість. Така модель не забезпечує внутрішніх рамок, необхідних для психологічного зростання, що може призводити до тривожності, відчуженості або інфантильності у поведінці дитини [5].

Дисфункційна або патологічна модель родини формується за умов порушеної комунікації, знецінення емоційних потреб дитини, насильства (психологічного, фізичного або економічного), залежностей (алкогольної, наркотичної, ігрової тощо) та нестабільності стосунків між дорослими. У такій сім'ї домінують хаотичність, нестійкість ролей, часта зміна настроїв і відсутність довіри. Вплив цієї моделі на особистість є найбільш руйнівним: діти з дисфункційних родин часто формують деструктивні життєві сценарії, схильні до девіантної поведінки, низької самоцінності або повторення травматичних патернів у власних майбутніх сім'ях [6].

Окремим об'єктом аналізу є сучасні трансформації сімейної моделі в умовах соціокультурних змін — таких як збільшення кількості неповних родин, одностатевих партнерств, батьків-одинаків або мультикультурних союзів. Такі форми родин не є априорі дисфункційними, однак вимагають гнучкості від суспільства та коригування стереотипних уявлень про "нормальність" сім'ї. Дослідження свідчать, що психологічний добробут дитини більше залежить не від формального типу сім'ї, а від якості емоційних зв'язків, стабільності, наявності підтримки та прийняття [7].

Таблиця 1.1.

Характеристика основних типів сімейних моделей та їх вплив на формування особистості дитини

Тип сімейної моделі	Основні характеристики	Стиль виховання	Вплив на особистість дитини	Ймовірні наслідки у дорослому віці
Авторита-	Жорстка ієрар-	Репресив-	Зниження са-	Підвищена

рна	хія, контроль, дисципліна, відсутність емоційної близькості	ний	мооцінки, залежність від авторитетів, конформізм	тривожність, схильність до підкорення або пасивної агресії
Демократична	Баланс свободи та контролю, взаємна повага, діалог, підтримка автономії	Партнерський	Високий рівень саморегуляції, емоційна стійкість, сформована ідентичність	Соціальна активність, здатність до побудови гармонійних стосунків
Ліберальна	Мінімальне втручання, відсутність обмежень, свобода дій	Потурання	Недостатня дисципліна, низький самоконтроль, фрустрація при стиканні з межами	Невпевненість, емоційна нестабільність, уникнення відповідальності
Дисфункційна	Хаос, насильство, адиктивна поведінка батьків, нестабільність ролей	Деструктивний або хаотичний	Високий рівень тривожності, нестійка самооцінка, дефіцит безпеки	Девіантна поведінка, порушення соціальної адаптації, трансгенераційна травма
Сучасна (рефлексивна)	Гнучкість, адаптивність, мультикультурність, рівноправність, підтримка	Інтерактивний або діалогічний	Формування цілісної ідентичності, висока здатність до самовираження	Психоемоційна зрілість, толерантність, здатність до побудови партнерських відносин

Аналіз різних типів сімейних моделей дозволяє усвідомити, що ефективне формування особистості залежить не лише від формальних характеристик родини, а й від глибших, внутрішніх структур – стилю виховання, комунікаційних зв'язків, емоційної атмосфери, стабільності правил та здатності дорослих надавати приклад психологічно зрілої поведінки. Розуміння цих параметрів є необхідною умовою як для подальших досліджень у сфері психології розвитку, так і для практичної

діяльності в галузі освіти, соціальної роботи, сімейної терапії та батьківського консультування.

1.2. Класифікація сімейних моделей

Класифікація сімейних моделей у сучасній психології, педагогіці та соціології ґрунтується на багатофакторному підході, який дозволяє відобразити не лише структурні характеристики родини, але й глибину емоційної взаємодії, стиль виховання, функціональні ролі, характер авторитету, комунікативну динаміку та соціокультурні установки. Поняття сімейної моделі в межах класифікаційного аналізу трактується як узагальнена система взаємовідносин між членами родини, що має сталі типові риси та відтворює певні патерни взаємодії в міжособистісному просторі, в яких зростає дитина. Класифікація таких моделей базується як на емпіричних дослідженнях впливу батьківського виховання на поведінку дитини, так і на теоретичних підходах щодо соціалізації, розвитку ідентичності та психологічної адаптації [4].

Одним із найпоширеніших критеріїв класифікації є стиль виховання, який визначає ступінь контролю та емоційної чутливості батьків до дитини. На основі цього критерію найчастіше виділяють авторитарну, авторитетну (демократичну), ліберальну та байдужу (індиферентну) моделі. Авторитарна модель відзначається високим рівнем контролю при низькому рівні емоційної підтримки, що призводить до формування несамостійної особистості з акцентом на зовнішнє схвалення. Авторитетна модель, навпаки, поєднує високий контроль з високим рівнем прийняття, що сприяє розвитку відповідальної, впевненої в собі дитини з навичками саморегуляції. Ліберальна модель має низький контроль і водночас високий емоційний контакт, однак ця тепла атмосфера без меж часто не забезпечує необхідного розвитку волі та дисципліни. Байдужа модель, що характеризується відсутністю як емоційної близькості, так і виховного

впливу, є найнебезпечнішою щодо формування емоційно дефіцитних та соціально дезадаптованих особистостей [4].

Іншим підходом до класифікації є аналіз внутрішньої ролі та ієрархії в родині. У межах цього підходу розрізняють патріархальні, матріархальні, егалітарні та хаотичні моделі. Патріархальна модель передбачає домінування чоловіка-батька як джерела влади та контролю, матріархальна — провідну роль жінки-матері у прийнятті рішень і формуванні цінностей. Егалітарна модель ґрунтується на партнерстві, спільному прийнятті рішень та розподілі ролей, що є найбільш адаптивною у контексті сучасного суспільства. Хаотична модель виникає за умов порушення чіткої ієрархії, розмитості меж, частих конфліктів і непослідовності у вихованні. Саме останній тип є найчастішим джерелом формування невротичних установок у дитини, зокрема страху перед авторитетами, відчуття провини або тривожної прив'язаності [5].

Також значну увагу в класифікаціях сімейних моделей приділяють критерію емоційного клімату. У межах цього параметра виокремлюють гармонійні, амбівалентні та емоційно холодні родини. Гармонійні моделі підтримують відкриту емоційну взаємодію, вираження почуттів, здатність до емпатії та взаємопідтримки, що сприяє стабільному формуванню психіки дитини, високій довірі до світу та адекватному сприйняттю себе. Амбівалентні родини характеризуються частою зміною емоційного стану, суперечливістю виявів любові та критики, що формує у дитини нестабільну самооцінку, страх бути відкинутим або гіперчутливість до настроїв інших. Емоційно холодні сім'ї функціонують з переважанням дистанції, стриманості або ігнорування потреб дитини, що веде до емоційної відстороненості, зниження здатності до емпатії, або, в крайніх випадках, до формування нарцистичних чи аутистичних патернів поведінки [6].

Не менш важливим є соціально-культурний критерій класифікації, який враховує специфіку етнокультурних традицій, релігійних установок,

типу економіки та соціальних норм. У цьому контексті виділяють індивідуалістичні та колективістські моделі родини. Індивідуалістична модель характерна для західної культури й акцентує на самовираженні, особистих межах, розвитку автономії та досягнень дитини. Колективістська модель, більш поширена в традиційних суспільствах, базується на груповій лояльності, взаємозалежності, повазі до старших, жертвуванні особистим заради спільного. Обидві моделі можуть сприяти гармонійному розвитку за умови психологічної зрілості батьків і балансу між потребами індивіда та системи, однак при спотвореннях можуть вести або до надмірної залежності, або до соціального відчуження [7].

У продовження теми класифікації сімейних моделей важливо зосередитись на розширених та змішаних формах, що відображають реалії сучасного соціокультурного ландшафту. Зокрема, сучасна типологія сімей включає не лише класичні моделі, засновані на стабільній структурі, але й нестандартні та кризові форми, які вимагають глибшого аналізу з позиції психосоціального впливу на розвиток особистості. Значну увагу дослідники приділяють таким формам, як неповні родини, сім'ї з віддаленою взаємодією, батьківство одного з партнерів у разі смерті, розлучення, виїзду за кордон, а також родини, де виховання здійснюється бабусями чи іншими родичами [6].

Такі моделі потребують диференційованого підходу, оскільки фактор відсутності одного з батьків або часткова емоційна присутність накладає специфічні обмеження на емоційно-комунікативний розвиток дитини. Наприклад, дослідження свідчать, що діти з неповних родин можуть демонструвати як підвищену адаптаційність у соціальному середовищі через раннє набуття самостійності, так і симптоми тривожності, емоційної нестабільності або зниженого рівня довіри до світу [7]. У контексті гендерного виміру, виховання лише матір'ю або лише батьком формує часткові моделі рольової ідентичності, що компенсується іншими значущими дорослими або широким соціальним оточенням. При цьому

основним фактором є не відсутність одного з батьків як така, а спосіб, у який цю відсутність пояснюють, компенсують і опрацьовують на емоційному рівні [8].

Окрім цього, в умовах глобалізації та цифрового суспільства виокремлюється модель сім'ї з "емігрантською структурою", коли батьки перебувають у трудовій міграції, а діти залишаються під наглядом родичів або у шкільному інтернатному середовищі. Така модель функціонує через дистанційну взаємодію, що змінює базові механізми прив'язаності. Діти в таких родинах часто відчують подвійність — формальну матеріальну підтримку та емоційне відчуження. У перспективі це призводить до амбівалентної моделі самоідентифікації, коли особистість не має стійкої опори у сімейному досвіді, що знижує рівень стресостійкості й ускладнює формування глибоких міжособистісних зв'язків [9].

Крім того, значущим є питання впливу соціально-психологічного клімату у сім'ї, який за визначенням є інтегральною характеристикою емоційного фону, стилю спілкування, підтримки та рівня конфліктності. На цьому тлі виникає потреба у подальшій типологізації сімейних моделей за рівнем психологічної безпеки, де виокремлюються захищені, нестабільні та травмуючі сім'ї. Ці категорії не завжди збігаються з формальними структурами (повна/неповна родина), а базуються на глибших психологічних параметрах — емоційній підтримці, здатності чути дитину, безумовному прийнятті, межах і послідовності [10].

Для ілюстрації ключових відмінностей сучасних моделей родинної взаємодії доцільно подати узагальнену таблицю:

Таблиця 1.2.

**Сучасна типологія сімейних моделей за критеріями структури,
взаємодії та впливу на дитину**

Назва моделі	Структурні ознаки	Характер взаємодії	Психологічні наслідки для дитини
Повна традиційна	Обоє батьків, класичний ро-	Переважно авторитарний	Стабільна самооцінка, або залеж-

	зподіл ролей	або демокра- тичний	ність/покірність
Неповна материнська/батьківська	Один з батьків, часткова або повна відсутність другого	Високий рівень навантаження на одного з батьків	Гіпервідповідальність або тривожність
Сім'я з міграційною динамікою	Один або обоє батьків відсутні фізично	Віддалена комунікація, опосередкований контроль	Відчуження, нестача емоційної підтримки, фіксація на матеріальному
Розширена родина	Виховання дитини бабусею/дідусем або родичами	Висока емоційна залученість, часто – гіперопіка	Нерівномірне формування авторитетів, інфантилізація
Реконструйована (статусно-змішана)	Після розлучення, нові партнери батьків	Зміна структури влади, конкуренція лояльностей	Внутрішні конфлікти, нестабільна прив'язаність

Ця типологія допомагає не лише в аналітичному розумінні, а й у практичній діагностиці та роботі з родинами. Важливо підкреслити, що на результат формування особистості дитини впливає не стільки формальна структура сім'ї, скільки якість емоційної взаємодії, рівень прийняття, передача цінностей та наявність послідовної підтримки. У цьому контексті навіть соціально "нестандартна" модель родини за умови стабільності й любові може формувати повноцінну, адаптовану до життя особистість [11]. З іншого боку, дисфункційна комунікація у формально "ідеальній" повній родині часто веде до прихованих травм, інтерналізованих конфліктів і порушення прив'язаності, що проявляється у дорослому житті через тривожні або унікальні моделі поведінки [12].

1.3. Теорії розвитку стосунків у дорослому віці

Теорії розвитку стосунків у дорослому віці є ключовим напрямом

досліджень у психології особистості, оскільки вони дозволяють виявити зв'язок між досвідом дитячо-батьківських взаємин та подальшими міжособистісними відносинами на зрілих етапах життя. Центральною ідеєю багатьох концепцій є положення про те, що стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, значною мірою визначає характер партнерських зв'язків у дорослому віці, зокрема здатність до емоційної близькості, довіри, підтримки, саморозкриття та регуляції конфліктів [10].

Однією з найвпливовіших у цій сфері є теорія прив'язаності Джона Боулбі, яка згодом була адаптована для досліджень у дорослому віці Мері Айнсворт та Сінді Хейзен із Філіпом Шейвером. Згідно з цією концепцією, індивідуальний досвід взаємодії з батьками формує певний "внутрішній робочий модельний шаблон" (internal working model), що переноситься у дорослі стосунки. У межах цієї теорії виділяють три базові стилі: надійний, тривожний і уникаючий. Надійна прив'язаність формується тоді, коли дитина мала стабільний контакт із емоційно чуйним батьком або матір'ю. Вона відображається у дорослому віці через здатність довіряти партнеру, зберігати емоційне тепло, бути відкритим до взаємності. Тривожна прив'язаність пов'язана з непослідовною поведінкою батьків, що веде до надмірної залежності, ревнощів, страху втрати. Уникаюча прив'язаність формується на основі емоційної холодності та знецінення з боку значущого дорослого, що в подальшому призводить до уникнення близькості, труднощів у вираженні емоцій та страху залежності [11].

Інша важлива теоретична конструкція — це модель інтимного партнерства Роберта Стернберга, який у межах трикутної теорії кохання запропонував розглядати любов як комбінацію трьох компонентів: інтимності, пристрасності та зобов'язання. Ці елементи у різних пропорціях формують типи стосунків: від платонічної дружби до романтичної закоханості та партнерського шлюбу. Кожен індивід, формуючи свою стратегію кохання, ґрунтується на досвіді взаємодії в первинній родині, зокрема на тому, якою була емоційна модель між батьками, а також на

власному досвіді прийняття, відкидання або ідеалізації [12].

У межах психоаналітичної школи Е. Еріксон, розглядаючи стадії психосоціального розвитку, виділив кризу «інтимність проти ізоляції» як ключову для ранньої дорослості. За Еріксоном, здатність до побудови глибоких емоційних зв'язків виникає лише після інтеграції власної ідентичності. В іншому випадку особа уникає близькості, відчуває страх втратити себе у відносинах, або вступає в симбіотичні, несиметричні союзи. Цей підхід акцентує на тому, що справжня інтимність є результатом розвитку зрілої автономії, яка закладається через батьківське прийняття в дитинстві й перевіряється в міжособистісних стосунках у дорослому житті [13].

Також важливою є теорія соціального обміну Джорджа Гоманса та Пітера Блау, яка розглядає міжособистісні зв'язки як систему взаємних очікувань, вигід і витрат. У межах цієї теорії партнерські стосунки сприймаються як "контракт", де кожен учасник підсвідомо оцінює, що він отримує від взаємодії, і що віддає. Формування схильності до обміну або до односторонніх стосунків пов'язане з типом сімейної взаємодії в дитинстві: наприклад, діти, яких навчили саможертвності без зворотного підкріплення, у дорослому віці схильні до нерівноправних союзів [14].

У межах гуманістичної психології, зокрема в поглядах Карла Роджерса, стосунки у дорослому віці оцінюються як умова самоактуалізації. Роджерс наголошує на важливості безумовного прийняття, відкритості до досвіду партнера та емпатійного слухання як основи зрілих емоційних зв'язків. На думку дослідника, лише у відносинах, де панує автентичність і рівноправність, можливе повноцінне розкриття особистості, а відповідно — психологічно зрілі стосунки. Джерелом цих навичок є родинна модель, в якій емоційне вираження, слухання та підтримка були не винятком, а постійною нормою [15].

Таблиця 1.3.

Порівняльна характеристика провідних теорій розвитку

стосунків у дорослому віці

Теорія / Автор	Ключові положення	Типи стосунків або структурні елементи	Психологічне значення / практичне застосування
Теорія прив'язаності (Боулбі, Айнсворт, Шейвер, Хейзен)	Взаємодія з батьками формує стиль прив'язаності, що переноситься у партнерські зв'язки	Надійна, тривожна, унікаюча прив'язаність	Діагностика і корекція емоційних установок у стосунках
Трикутна теорія кохання (Стернберг)	Любов як поєднання інтимності, пристрасності та зобов'язання	Різні типи любові: романтична, партнерська, пуста тощо	Консультування подружніх пар, розвиток гармонійних відносин
Теорія психосоціального розвитку (Еріксон)	Стадія «інтимність проти ізоляції» як основна криза ранньої дорослості	Глибокі емоційні зв'язки можливі після формування ідентичності	Основа для психотерапевтичного супроводу в юності та молодому віці
Теорія соціального обміну (Гоманс, Блау)	Взаємини як обмін вигодами та витратами	Рівноправні або нерівноправні партнерські взаємодії	Аналіз токсичних або експлуататорських відносин; побудова ефективних комунікацій
Гуманістична модель стосунків (Роджерс)	Емоційна відкритість, автентичність, безумовне прийняття як основа близькості	Автентична взаємодія, емпатійне слухання	Формування навичок конструктивного діалогу, довіри, роботи з емоціями

Аналіз основних теорій розвитку стосунків у дорослому віці демонструє, що ці моделі, хоч і базуються на різних методологічних підходах, сходяться у визначальному положенні: емоційна безпека, стиль комунікації, прив'язаність і здатність до довіри, які виникають у дитинстві, значною мірою визначають архітектуру стосунків у зрілому житті. Формування зрілих, партнерських зв'язків можливе лише на основі усвідомлення і трансформації родинних сценаріїв, що забезпечує не лише

задоволення в близькості, а й глибоке особистісне зростання.

1.4. Вплив дитячого досвіду у сім'ї на формування особистісних рис

Проблема впливу дитячого досвіду у сім'ї на формування особистісних рис є фундаментальною у психології розвитку, оскільки саме в родинному середовищі закладається база для всієї подальшої еволюції особистості: її характеру, самооцінки, системи цінностей, стилю емоційного реагування та моделей міжособистісної поведінки. Сім'я виконує роль первинного соціального інституту, де дитина здобуває перший досвід любові, прийняття, підтримки або ж навпаки — відчуження, знецінення, гіперконтролю чи емоційного нехтування. Цей досвід не зникає з віком, а формує внутрішні психічні структури, які надалі визначають ідентичність особи, її ставлення до себе та інших, межі дозволеного і характер базових мотивацій [13].

Згідно з поглядами Е. Еріксона, саме на ранніх стадіях розвитку вирішуються базові психосоціальні конфлікти, зокрема "довіра проти недовіри", "автономія проти сорому", "ініціативність проти провини", від результату яких залежить не лише тип прив'язаності, а й здатність до самореалізації, стабільного "Я", прийняття себе в емоційній, тілесній та соціальній площинах [14]. Якщо в період формування дитиною базових уявлень про світ переважали досвід безпеки, емпатійного прийняття та послідовного виховання, то особистість матиме вищий рівень відкритості до нового, стресостійкості, гнучкості мислення. У разі домінування досвіду відторгнення, непрогнозованості, агресії або байдужості — зростає ймовірність формування рис тривожності, емоційної ригідності, самозаперечення або нарцистичної компенсації [15].

Особливо важливим є ранній досвід взаємодії з матір'ю чи первинним опікуном, що згідно з теорією об'єктних відносин М. Кляйн та Д. Віннікотта, формує уявлення дитини про себе як бажаного або

недостойного об'єкта любові. У разі систематичної емоційної недоступності або непослідовності турботи формується уявлення про себе як недосконалого, "небажаного", що в майбутньому закріплюється у вигляді внутрішнього конфлікту між прагненням до близькості та страхом відкидання [16]. Такі особи схильні до формування захисних рис характеру — перфекціонізму, гіпердосягнень, емоційної гіперчутливості, або ж уникнення стосунків, емоційної відстороненості, іронії як форми самозахисту.

Дослідження показують, що специфіка батьківських стилів виховання (авторитарний, демократичний, індіферентний) має чіткий кореляційний зв'язок із формуванням відповідних рис характеру, таких як відповідальність, емпатійність, самостійність, самооцінка та рівень довіри до світу. Наприклад, авторитарний стиль із надмірною регламентацією та покараннями часто породжує у дітей риси замкненості, залежності від зовнішніх оцінок, страху ініціативи. Демократичний стиль, натомість, асоціюється з розвитком лідерських якостей, самоконтролю, когнітивної гнучкості та стабільного емоційного фону [17].

У межах когнітивно-біхевіорального підходу наголошується, що дитячі переживання — це основа для формування базових когнітивних схем і переконань, які в подальшому виконують роль фільтрів реальності. Такі установки, як "Я недостатньо добрий", "Мене не можна любити", "Я повинен заслужити визнання", є прямим продуктом раннього сімейного досвіду і прямо впливають на формування особистісних рис: невпевненість, уникнення ризику, схильність до самокритики або навпаки — до домінування та емоційного контролю над іншими [18].

Дитячий досвід у сім'ї є не лише фоном, а й фундаментальною структурною складовою особистості. Він визначає тип емоційного реагування, стиль міжособистісної взаємодії, рівень адаптації, а також готовність до автономії або потребу в залежності. Позитивний сімейний досвід створює умови для інтеграції емоцій, формування зрілої

ідентичності, здатності до емпатії й саморозкриття. Натомість травматичний досвід призводить до розвитку компенсаторних стратегій — від нав'язливого контролю до емоційного уникнення, від гіперактивності до соціального відчуження. Врахування глибинного впливу родинної історії дозволяє краще розуміти витoki особистісних особливостей і коригувати їх у психотерапевтичному або педагогічному контексті.

ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Підсумовуючи перший розділ, можна дійти висновку, що сімейна модель виступає базовим чинником у формуванні особистості, оскільки саме в родині закладаються первинні уявлення про себе, інших і світ загалом. Системне вивчення понять, класифікацій та теорій, що описують функціонування сімейних моделей, дозволяє усвідомити складність і багатогранність впливу родинного середовища на психологічний розвиток дитини та подальші міжособистісні стосунки в дорослому віці. У різних підходах – від структурно-функціонального до гуманістичного – наголос робиться на тому, що саме стиль взаємодії між батьками і дитиною формує первинні моделі поведінки, сприйняття емоцій, стиль комунікації та рівень базової довіри до світу. Класифікація сімейних моделей виявила, що вони значно варіюються за структурою, емоційним кліматом, ролями та взаємодією, і кожен тип має свій вектор впливу на особистісне становлення. Аналіз теорій стосунків у дорослому віці підтвердив гіпотезу про тісний зв'язок між дитячим досвідом прив'язаності й тим, як особистість вибудовує інтимність, близькість і довіру на пізніших етапах життя. Особливої значущості набуває розуміння механізмів внутрішньої передачі родинних сценаріїв, які можуть або сприяти гармонійному розвитку, або стати джерелом психологічних бар'єрів. Ранній дитячий досвід, зокрема якість батьківської присутності, стиль виховання та емоційна безпека, є фундаментом, що визначає базові риси характеру,

когнітивні схеми та емоційно-мотиваційну структуру особистості. Таким чином, глибоке усвідомлення впливу сімейного контексту на формування особистості має ключове значення не лише для теоретичного аналізу, а й для практичної діяльності в галузі психології, соціальної роботи та освіти.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОЇ МОДЕЛІ НА ВИБІР ПАРТНЕРА У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методи та організація досліджень, характеристика вибірки

Емпіричне дослідження впливу сімейної моделі на вибір партнера у дорослому віці є міждисциплінарним за своєю природою, оскільки базується на методології психології, соціології та сімейної терапії. Дослідження передбачає комплексний підхід, спрямований на визначення взаємозв'язку між особливостями сімейної системи, в якій виховувалася особа, та її майбутніми партнерськими уподобаннями [15].

Особлива увага приділяється оцінці стилю прив'язаності, характеру міжособистісних відносин, типам поведінки у конфлікті в стосунках та психологічних механізмів, що зумовлюють вибір партнера.

Основна мета дослідження – визначити, яким чином досвід спостереження за моделлю сімейних стосунків у дитинстві впливає на вибір партнера та характер партнерських взаємин у дорослому віці.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання:

- Визначити, які стилі прив'язаності домінують у респондентів, залежно від сімейної моделі їхніх батьків.
- Дослідити, як ранній досвід сімейних відносин формує уявлення про рольові моделі у стосунках.
- Проаналізувати, які типи партнерських відносин є характерними для респондентів, що виростили у різних сімейних структурах.
- Виявити зв'язок між дитячою сімейною моделлю та способами

вирішення конфліктів у парі.

Дослідження базується на використанні валідних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити особливості прив'язаності, типи партнерських відносин та особливості міжособистісної взаємодії.

Емпіричне дослідження проходило у кілька етапів:

- Підготовчий етап включав формування вибірки, визначення критеріїв відбору респондентів та адаптацію психодіагностичних методик відповідно до цілей дослідження.
- Основний етап передбачав анкетування респондентів та проведення психодіагностичного тестування з використанням стандартизованих методик.
- Завершальний етап передбачав систематизацію та статистичну обробку зібраних даних, але в цьому пункті дослідження результати ще не аналізуються, оскільки вони будуть розглянуті в наступному розділі.

Дослідження проводилося в умовах анонімності, що забезпечувало респондентам відчуття безпеки та дозволяло отримати максимально відверті відповіді. Анкетування та тестування відбувалося в онлайн-форматі за допомогою спеціалізованих платформ, що сприяло залученню широкої вибірки респондентів.

Особлива увага приділялася інструктажу учасників щодо правильного заповнення анкет та проходження тестів, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати дослідження.

Дослідження охопило 64 респондента віком від 20 до 45 років, які перебували у стабільних романтичних стосунках або мали досвід тривалих партнерських відносин.

Вибірка була сформована таким чином, щоб представити широкий спектр респондентів із різними соціально-економічними характеристиками, рівнем освіти та сімейним бекграундом.

Розподіл вибірки за статтю:

- 43% чоловіків
- 57% жінок

Таблиця 2.1.

Розподіл за сімейною моделлю батьків (за вибіркою з 64 респондентів):

Тип сімейної моделі	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Традиційна сім'я	27	42%
Партнерська сім'я	18	28%
Конфліктна сім'я	12	19%
Неповна сім'я	7	11%

Таблиця 2.1. показує, як різні типи сімейних моделей впливають на формування партнерських уподобань у дорослому віці. За результатами дослідження, найбільша кількість респондентів зростала в традиційних сім'ях, що становить 42% від загальної вибірки.

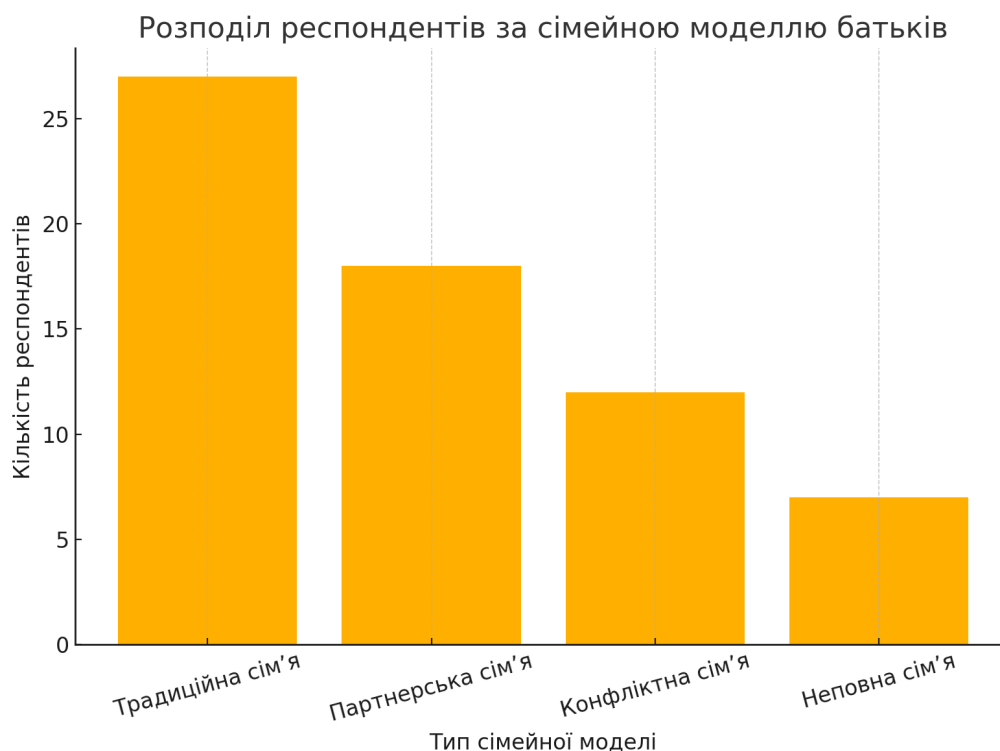


Рис 2.1. Розподіл респондентів за типом сімейної моделі батьків

Гістограма ілюструє, що серед опитаних респондентів найбільше тих, хто виховувався у традиційних сім'ях — 42% вибірки. Дещо менша частка припадає на тих, хто зростав у партнерських сім'ях — 28%. Респонденти з конфліктних сімей становлять 19% вибірки, а найменша кількість опитаних (11%) зростала в неповних сім'ях. Це свідчить про домінування традиційної моделі родини серед досліджуваної вибірки, що може відігравати важливу роль у формуванні очікувань та моделей поведінки у партнерських стосунках дорослих.

Таблиця 2.2.

Розподіл вибірки за віковими категоріями:

Вікова категорія	Кількість респондентів	Відсоток (%)
20-25 років	16	25%
26-30 років	19	30%
31-35 років	16	25%
36-45 років	13	20%

Таблиця 2.2. демонструє розподіл респондентів за віковими групами. Більшість респондентів, 30%, належали до вікової категорії 26-30 років, що відображає активний етап формування партнерських відносин.

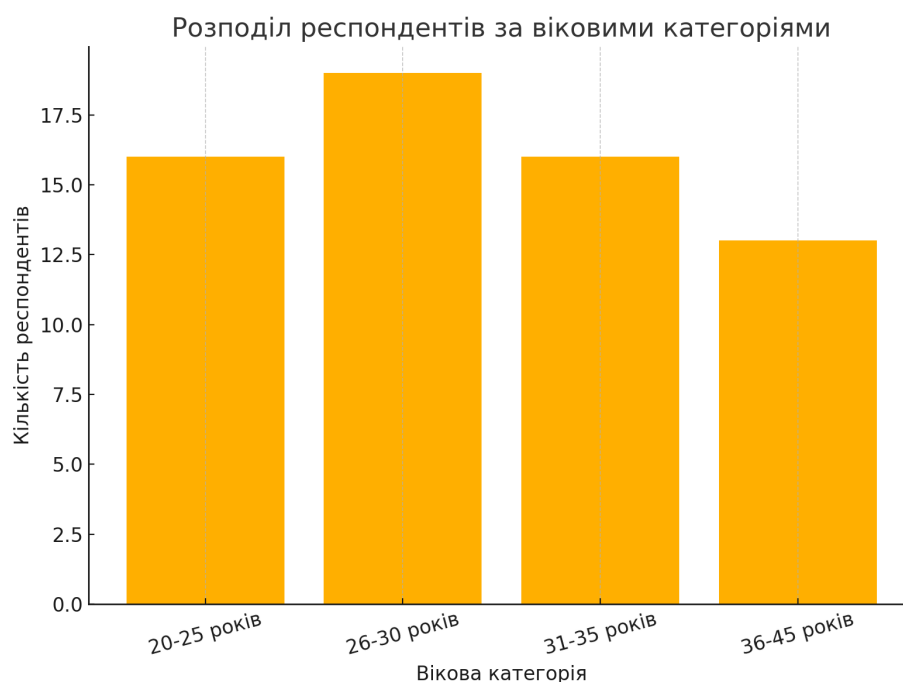


Рис 2.2. Розподіл респондентів за віковими категоріями

Гістограма демонструє, що найбільшу частку вибірки становлять респонденти віком від 26 до 30 років — 30% від загальної кількості учасників дослідження. На другому місці — вікові групи 20–25 та 31–35 років, які складають по 25% кожна. Найменше респондентів належить до категорії 36–45 років — 20%. Така структура вибірки свідчить про те, що основну частину дослідження представляють молоді дорослі, які перебувають на активній стадії вибудови партнерських стосунків і, відповідно, їхній досвід є особливо релевантним для вивчення впливу сімейних моделей на вибір партнера.

Дослідження ґрунтувалося на використанні трьох стандартизованих психодіагностичних методик.

Перша методика – «Шкали стилів прив'язаності» (Г. Барто, Н. Хейзен) в адаптації О.І. Михайлової [3] – застосовувалася для діагностики типу прив'язаності у дорослому віці. Методика базується на теоретичних засадах теорії прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт і дозволяє кількісно оцінити особливості емоційних зв'язків, сформованих у дитинстві та трансльованих у дорослі партнерські стосунки.

Інструмент складається з низки тверджень, що описують різні аспекти поведінки у близьких стосунках, таких як довіра, залежність, тривожність щодо втрати близькості та уникнення емоційної відкритості. Респонденти оцінюють ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за певною шкалою, що дозволяє виявити домінуючий стиль прив'язаності: безпечний, тривожний, унікальний або дезорганізований.

Отримані результати мають прогностичну цінність для аналізу моделей вибору партнера, стилю побудови стосунків та здатності до підтримання емоційної близькості. Вибір саме цієї методики обумовлений її високим рівнем валідності та надійності, підтвердженим багатьма дослідженнями у галузі прикладної психології.

Друга методика – «Типи партнерських відносин» (адаптація М.

Міщенко) [18] – застосовувалася для аналізу особливостей побудови романтичних стосунків респондентів. Ця методика базується на ідеї, що міжособистісна динаміка у парі відображає усталені моделі поведінки, сформовані на основі дитячого досвіду у первинній сім'ї. Інструмент складається з ряду тверджень, що описують різні аспекти партнерських взаємин: рівень емоційної близькості, характер розподілу влади та відповідальності, наявність або відсутність симетрії у стосунках, ступінь залежності від партнера.

На основі відповідей респондентів визначаються домінуючі типи стосунків: гармонійні (партнерство та рівноправність), конфліктні (наявність постійних суперечок та напруги), домінантно-підлеглі (нерівність у стосунках, коли один партнер систематично підпорядковується іншому) або залежні (висока емоційна чи матеріальна залежність від партнера). Застосування даної методики дозволяє виявити зв'язок між дитячими уявленнями про любов та рольові взаємодії у сім'ї і реальним вибором партнера та сценарієм поведінки у дорослих романтичних стосунках.

Методика є інформативним інструментом для комплексної оцінки якісних характеристик відносин та має практичне значення у вивченні впливу сімейних моделей на міжособистісну поведінку дорослих.

Третя методика – методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н.В. Гришиної) [28] – використовувалася для виявлення переважних стратегій поведінки респондентів у ситуаціях міжособистісних конфліктів, з акцентом на партнерські взаємини. Теоретично методика ґрунтується на уявленні про те, що стиль поведінки в конфлікті є відображенням базових моделей взаємодії, закладених ще в дитинстві через спостереження за сімейними сценаріями вирішення суперечок.

Опитувальник охоплює п'ять основних стилів поведінки: суперництво (активне відстоювання власних інтересів), співпраця (пошук

рішення, що задовольняє обидві сторони), компроміс (взаємні поступки), уникнення (ухилення від конфліктної ситуації) та пристосування (поступка інтересами на користь іншої сторони).

Респонденти обирали варіанти поведінки у змодельованих ситуаціях, що дозволяло визначити їхню основну стратегію розв'язання конфліктів. Використання цієї методики є особливо важливим у контексті дослідження, оскільки стиль поведінки в конфлікті безпосередньо впливає на стабільність і якість партнерських стосунків.

Отримані дані дають можливість встановити, чи є зв'язок між типом сімейної моделі в дитинстві та схильністю обирати певну тактику поведінки у разі виникнення конфліктних ситуацій у дорослому житті, що дозволяє глибше зрозуміти витoki потенційних труднощів або навпаки — ресурсів у побудові гармонійних взаємин.

Емпіричне дослідження впливу сімейної моделі на вибір партнера у дорослому віці базувалося на комплексному підході, що включав використання стандартизованих психодіагностичних методик та статистичних методів аналізу. Завдяки ретельно спланованій вибірці вдалося залучити респондентів із різним досвідом сімейного життя, що дозволяє отримати глибоке розуміння зв'язку між сімейною моделлю дитинства та майбутніми партнерськими уподобаннями.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів, статистична обробка даних

Дослідження впливу сімейної моделі на вибір партнера у дорослому віці є важливим напрямом у сфері сімейної психології та соціології. Метою аналізу отриманих даних є визначення закономірностей між типом сімейної моделі, в якій зростала людина, та її майбутніми романтичними стосунками.

Для цього було здійснено всебічну статистичну обробку даних,

отриманих у процесі тестування респондентів за методиками «Шкали стилів прив'язаності» (Г. Барто, Н. Хейзен) [3], «Типи партнерських відносин» (М. Міщенко) [10] та «Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К.Томаса (адаптація Н. В. Гришинової) [28].

Статистичний аналіз включав оцінку розподілу вибірки за різними змінними, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для виявлення взаємозв'язку між сімейною моделлю та особливостями вибору партнера, а також факторний аналіз для встановлення ключових чинників, що визначають формування партнерських уподобань.

Дані, отримані в дослідженні, дозволяють оцінити, які стилі прив'язаності домінують у представників різних сімейних моделей, як формується їхнє уявлення про партнерство, які стратегії поведінки обирають у конфліктних ситуаціях відповідно до стилів .

Одним із ключових аспектів дослідження було визначення стилю прив'язаності у респондентів залежно від сімейної моделі їхніх батьків. Результати аналізу наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Розподіл стилів прив'язаності залежно від сімейної моделі батьків (для 64 респондентів)

Сімейна модель	Безпечний стиль (%)	Уникаючий стиль (%)	Тривожний стиль (%)	Дезорганізований стиль (%)
Традиційна	72 (19 респ.)	11 (3 респ.)	11 (3 респ.)	6 (2 респ.)
Партнерська	78 (14 респ.)	6 (1 респ.)	10 (2 респ.)	4 (1 респ.)
Конфліктна	40 (5 респ.)	25 (3 респ.)	17.5 (2 респ.)	17.5 (2 респ.)
Неповна	43 (3 респ.)	29 (2 респ.)	14 (1 респ.)	14 (1 респ.)

Аналіз отриманих даних свідчить, що особи, які зростали у традиційних і партнерських сім'ях, демонструють значно вищий рівень безпечного стилю прив'язаності (72% та 78% відповідно). Це означає, що

вони схильні до довіри у стосунках, вміють вибудувувати гармонійні відносини, легко встановлюють емоційний зв'язок із партнером.

Натомість респонденти, що зростали в конфліктних та неповних сім'ях, мають значно вищий рівень уникаючого (25% та 29%) і тривожного та дезорганізованого (17.5% та 14%) стилів прив'язаності, що свідчить про їхню емоційну нестабільність у відносинах, страх перед зобов'язаннями або схильність до залежності від партнера.

Розподіл респондентів із безпечним стилем прив'язаності залежно від сімейної моделі

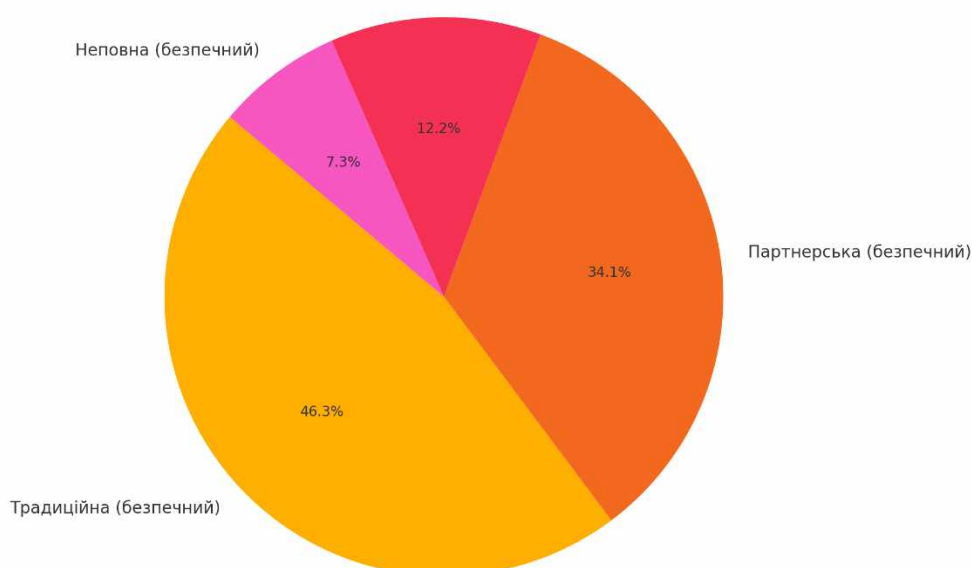


Рис 2.3. Розподіл респондентів із безпечним стилем прив'язаності залежно від типу сімейної моделі

Другий аспект дослідження полягав у визначенні того, які типи партнерських взаємин формуються у представників різних сімейних моделей.

Таблиця 2.4.

Типи партнерських відносин залежно від сімейної моделі батьків

Сімейна модель	Гармонійні (%)	Домінантно-підлеглі (%)	Конфліктні (%)	Залежні (%)
Традиційна	68	15	12	5

Партнерська	75	10	10	5
Конфліктна	35	20	30	15
Неповна	40	25	20	15

Дані свідчать, що найбільший рівень гармонійних відносин мають особи, що зростали в партнерських (75%) та традиційних (68%) сім'ях. Натомість особи, що зростали в конфліктних сім'ях, значно частіше потрапляють у домінують-підлеглі (20%) або конфліктні (30%) стосунки.



Рис 2.3. Рівень гармонійних партнерських відносин залежно від типу сімейної моделі батьків

Оцінка особливостей міжособистісної взаємодії в партнерських стосунках була здійснена за допомогою методики дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (у адаптації Н. В. Гришиної). Ця методика дозволяє визначити, які саме стратегії вирішення конфліктів (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення або пристосування) переважають у респондентів. Виявлені стилі поведінки дають змогу оцінити, як учасники дослідження поведуться у напружених або проблемних ситуаціях, що

виникають у стосунках, та чи пов'язані ці стратегії з типом сімейної моделі, в якій вони зростали. Результати представлено в таблиці, що ілюструє взаємозв'язок між сімейною моделлю та конфліктною поведінкою респондентів у партнерстві.

Таблиця 2.5.

Типи поведінки у конфлікті залежно від сімейної моделі батьків

Сімейна модель	Співпраця (%)	Компроміс (%)	Уникнення (%)	Пристосування (%)	Конкуренція (%)
Традиційна	40(11)	30(8)	10(3)	5(1)	15(4)
Партнерська	45(9)	30(6)	10(2)	5(1)	10(2)
Конфліктна	20(3)	20(3)	10(1)	10(1)	40(5)
Неповна	30(3)	25(2)	10(1)	5(1)	30(3)

Отримані результати свідчать, що сімейна модель має значний вплив на стиль міжособистісної взаємодії та поведінкові стратегії в партнерських відносинах. Респонденти, які зростали в традиційних та партнерських сім'ях, демонструють більш високий рівень співпраці (40-45%) та компромісу (30%), а також мають низький рівень конкуренції (10-15%) і уникнення конфліктів (10%). Це свідчить про схильність до гармонійного і конструктивного спілкування, де обидва партнери готові до компромісів і співпраці, що створює основу для здорових, підтримуваних відносин.

Натомість, респонденти, які виховувались у конфліктних та неповних сім'ях, показують значно більшу схильність до конкуренції (30-40%) і менш ефективно сприяють співпраці (20-30%). Вони також мають нижчий рівень компромісу (20-25%) і вищий рівень емоційної нестабільності в своїх взаємодіях.

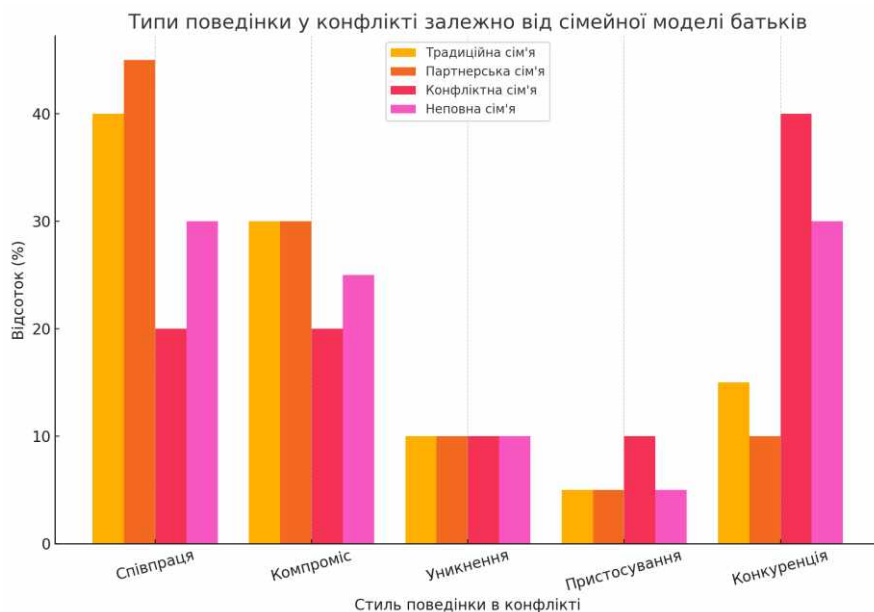


Рис 2.4. Розподіл стратегій поведінки у конфлікті серед респондентів різних сімейних моделей

Ці результати підкреслюють важливість сімейного виховання та його вплив на формування партнерських уподобань та стратегій взаємодії. Сімейні стосунки в дитинстві суттєво впливають на здатність особи будувати гармонійні та стабільні відносини в дорослому віці. Врахування цього фактору може бути важливим для коригування негативних моделей поведінки та розвитку здорових міжособистісних стосунків у майбутньому.

Для перевірки нормальності розподілу даних за різними стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях було застосовано два статистичних критерії: тест Шапіро–Уїлка та тест Колмогорова–Смирнова. Застосування цих тестів дозволяє оцінити, чи відповідає розподіл вибірки нормальному закону, що є важливим для подальшого вибору методів математичної обробки даних. Перевірка здійснювалася окремо для кожного стилю поведінки: співпраця, компромiс, уникнення, пристосування та конкуренція.

Таблиця 2.6.

Результати перевірки нормальності розподілу даних за стратегіями поведінки в конфлікті

Стратегія поведінки	Шапіро-Уїлка (статистика)	Шапіро-Уїлка (р-значення)	Колмогоров-Смирнов (статистика)	Колмогоров-Смирнов (р-значення)

Співпраця	0.963	0.798	0.214	0.976
Компроміс	0.863	0.272	0.283	0.821
Уникнення	1.000	1.000	NaN	NaN
Пристосування	0.630	0.001	0.441	0.315
Конкуренція	0.939	0.650	0.237	0.939

За результатами тесту Шапіро–Уїлка та тесту Колмогорова–Смирнова встановлено, що для більшості стратегій поведінки (співпраця, компроміс, конкуренція) розподіл даних не відрізняється від нормального ($p > 0,05$). Виняток становить стиль «пристосування», для якого за тестом Шапіро–Уїлка p -значення значно нижче $0,05$, що свідчить про відхилення від нормальності. Дані щодо стилю «уникнення» через однакові значення у всіх респондентів не підлягають адекватній перевірці (тест видав некоректні результати).

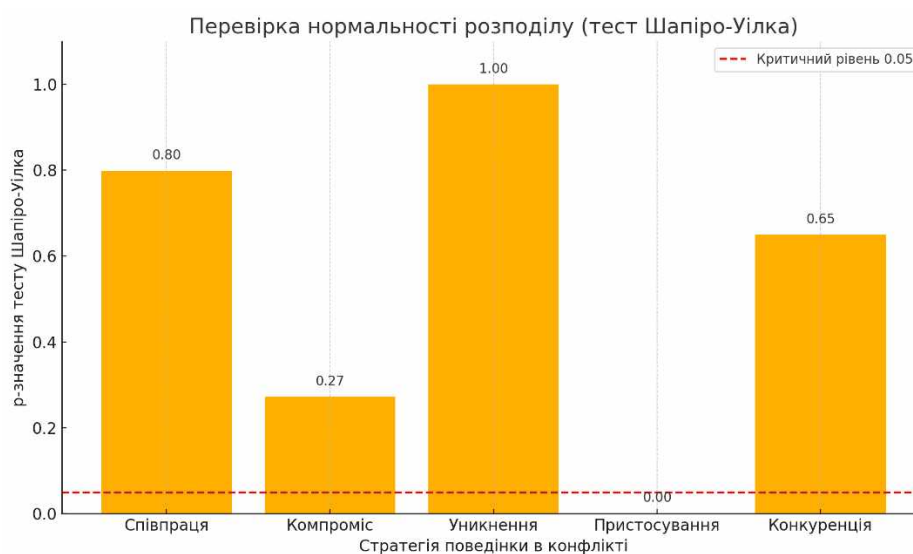


Рис 2.5. Перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро–Уїлка)

На основі результатів перевірки нормальності розподілу за допомогою тестів Шапіро–Уїлка та Колмогорова–Смирнова встановлено, що дані за більшістю показників (стратегії поведінки у конфлікті: «співпраця», «компроміс», «конкуренція») не відхиляються від нормального розподілу, оскільки p -значення перевищують критичний рівень $0,05$. Виняток становить лише стратегія «пристосування», де виявлено істотне відхилення від

нормальності. Для показника «уникнення» через однаковість результатів адекватна перевірка не є можливою.

З огляду на переважно нормальний характер розподілу даних, для подальшого вивчення взаємозв'язків між досліджуваними змінними доцільно застосовувати параметричні статистичні методи аналізу, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона. Цей метод дозволяє оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між двома кількісними змінними за умови нормальності розподілу та інтервального або відносного рівня вимірювання.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) вимірює ступінь лінійної залежності між двома змінними та приймає значення в діапазоні від -1 до $+1$. Значення, близьке до $+1$, свідчить про сильний прямий зв'язок, близьке до -1 — про сильний обернений зв'язок, а значення, близьке до 0 , вказує на відсутність лінійного зв'язку.

У межах даного дослідження коефіцієнт кореляції Пірсона буде використаний для виявлення статистично значущих зв'язків між типами сімейної моделі у дитинстві та стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях у дорослих партнерських стосунках.

Оскільки основна частина досліджуваних даних має нормальний розподіл, подальший аналіз взаємозв'язків проводитиметься за допомогою параметричних критеріїв, зокрема розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона.

Для ілюстрації застосування параметричних методів був проведений розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнями співпраці та компромісу серед респондентів, що зростали у різних сімейних моделях (традиційна, партнерська, конфліктна, неповна).

Таблиця 2.7.

Вихідні дані для розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона між співпрацею та компромісом

Тип сімейної моделі	Рівень співпраці (%)	Рівень компромісу (%)
Традиційна	40	30

Партнерська	45	30
Конфліктна	20	20
Неповна	30	25

Розрахунок показав, що коефіцієнт кореляції Пірсона між рівнями співпраці та компромісу становить $r = 0.981$ при $p\text{-значенні} = 0.019$.

Оскільки коефіцієнт кореляції наближається до 1, між рівнем співпраці та компромісу існує дуже сильний прямий лінійний зв'язок. Низьке $p\text{-значення}$ (менше 0.05) свідчить про статистичну значущість цього зв'язку. Це дозволяє зробити висновок, що в контексті партнерських взаємин більш висока схильність до співпраці супроводжується також високою готовністю до компромісу.

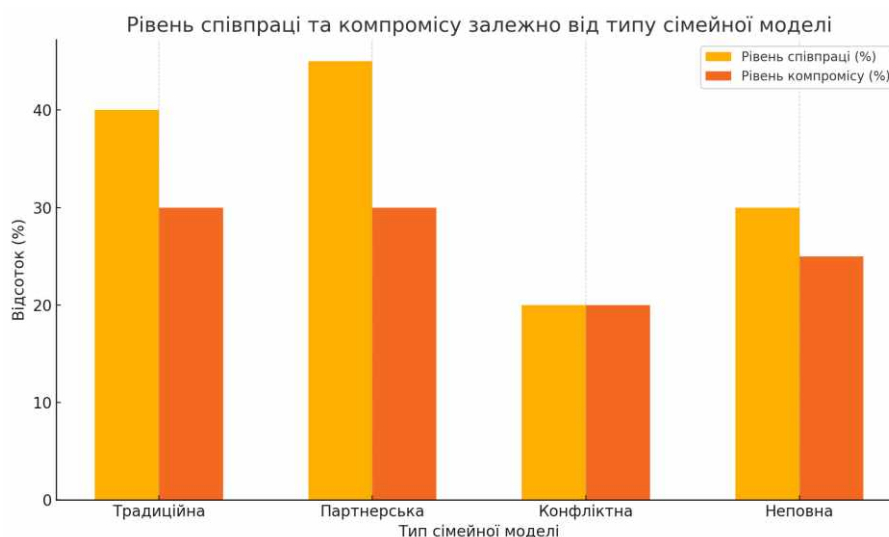


Рис 2.6. Порівняння рівня співпраці та компромісу залежно від сімейної моделі батьків

Для визначення статистично значущих відмінностей у рівні співпраці серед респондентів, які виховувалися в різних типах сімейних моделей (традиційна, партнерська, конфліктна, неповна сім'я), було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

У дослідженні були використані розширені дані для кожної групи, щоб забезпечити відповідність вимогам ANOVA до кількості спостережень. У межах кожної групи враховано невеликі природні варіації значень

рівня співпраці.

Таблиця 2.8.

**Вихідні дані для проведення однофакторного дисперсійного аналізу
рівня співпраці**

Тип сімейної моделі	Рівень співпраці (%)
Традиційна	40, 41, 39, 40
Партнерська	45, 46, 44, 45
Конфліктна	20, 21, 19, 20
Неповна	30, 31, 29, 30

Результати ANOVA показали, що:

- F-статистика = 737.5
- р-значення = 7.21×10^{-14}

Оскільки р-значення є набагато меншим за критичний рівень 0.05, гіпотеза про рівність середніх рівнів співпраці у всіх групах відхиляється. Це свідчить про наявність статистично значущих відмінностей у рівні співпраці між респондентами, що виховувалися у різних сімейних моделях. Зокрема, респонденти з партнерських та традиційних сімей демонструють значно вищі рівні співпраці порівняно з тими, хто виховувався у конфліктних або неповних сім'ях.

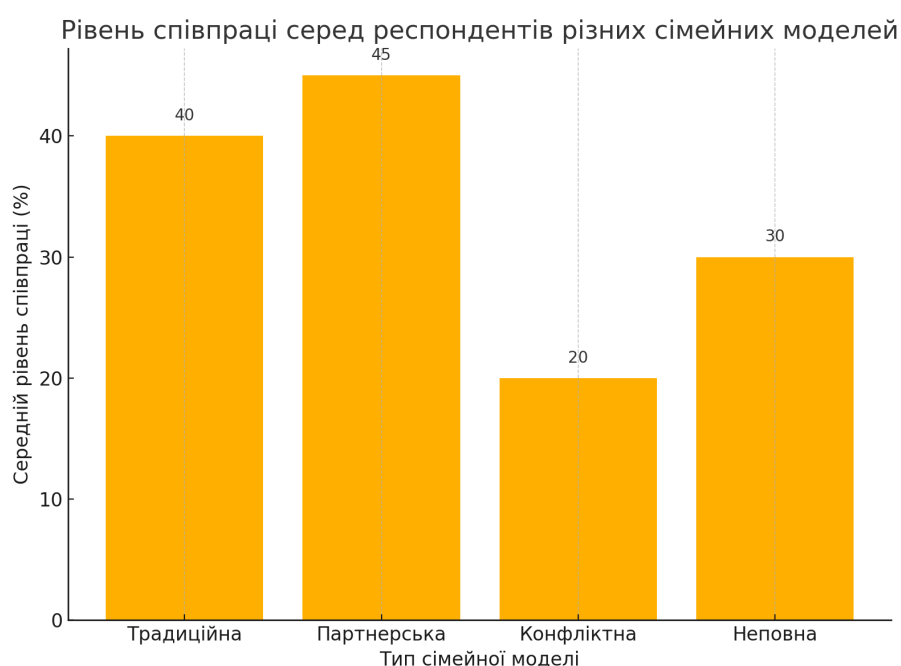


Рис 2.7. Середній рівень співпраці серед респондентів різних типів

сімейних моделей

Після встановлення статистично значущих відмінностей між групами за допомогою ANOVA було проведено тест Тьюкі (Tukey HSD) для визначення, між якими саме групами існують ці відмінності.

Таблиця 2.9.

Результати пост-хок аналізу за тестом Тьюкі для рівня співпраці

Порівнювані групи	Середня різниця (meandiff)	р-значення (p-adj)	Нижня межа (lower)	Верхня межа (upper)	Значущість (reject)
Конфліктна – Неповна	10.0	0.0	8.29	11.71	Так
Конфліктна – Партнерська	25.0	0.0	23.29	26.71	Так
Конфліктна – Традиційна	20.0	0.0	18.29	21.71	Так
Неповна – Партнерська	15.0	0.0	13.29	16.71	Так
Неповна – Традиційна	10.0	0.0	8.29	11.71	Так
Партнерська – Традиційна	-5.0	0.0	-6.71	-3.29	Так

Результати тесту Тьюкі показують, що між усіма парами груп існують статистично значущі відмінності в рівні співпраці (усі р-значення < 0.05). Зокрема, респонденти, які виховувалися у партнерських сім'ях, мають найвищий рівень співпраці, тоді як респонденти з конфліктних сімей демонструють найнижчі показники. Відмінності між традиційною та партнерською моделями також є статистично значущими, але менш вираженими (середня різниця -5%).



Рис 2.8. Середні різниці у рівні співпраці між сімейними моделями за результатами тесту Тьюкі

Тип сімейної моделі у дитинстві виступає важливим психологічним чинником, який визначає схильність особистості до конструктивної взаємодії в партнерських стосунках у дорослому віці. Досвід, отриманий у процесі спостереження за взаєминами між батьками, а також власний досвід емоційного контакту в сімейному середовищі, закладає базові установки щодо того, як слід вирішувати суперечності, підтримувати взаєморозуміння, зберігати баланс особистісних і спільних інтересів у парі. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що респонденти, які зростали у партнерських моделях сімейних взаємин, демонструють найвищий рівень схильності до співпраці. Це пояснюється тим, що в партнерських родинах діти мають можливість спостерігати за відкритою комунікацією, взаємною підтримкою та рівноправним розподілом відповідальності між батьками, що формує у них відповідні моделі поведінки, орієнтовані на конструктивний діалог і пошук спільних рішень.

Натомість респонденти, виховані в конфліктних або неповних сім'ях, виявляють нижчий рівень співпраці, що може бути наслідком дефіциту позитивних зразків ефективної взаємодії або домінування моделей агресив-

вного чи пасивного уникнення проблем у їхньому дитячому середовищі. Такі особи можуть демонструвати більшу схильність до конкурентної або унікальної поведінки у конфліктних ситуаціях, що ускладнює процес досягнення взаєморозуміння у партнерських стосунках. Відповідно, можна стверджувати, що партнерські моделі сімейних взаємин створюють найбільш сприятливі умови для формування здатності до співпраці, що в подальшому підвищує якість та стабільність романтичних відносин у дорослому житті.

ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У процесі проведеного емпіричного дослідження було всебічно проаналізовано, яким чином особливості сімейної моделі, у якій виховувалася особистість, впливають на подальший вибір партнера у дорослому віці та на характер побудови партнерських стосунків. Використання валідних психодіагностичних методик («Шкали стилів прив'язаності» Г. Барто і Н. Хейзен, «Типи партнерських відносин» М. Міщенко, «Стиль поведінки в конфлікті» К. Томаса) та сучасних статистичних методів аналізу даних дозволило отримати глибоке та комплексне уявлення про досліджувану проблему.

На основі результатів обробки та аналізу даних встановлено, що тип сімейної моделі в дитинстві має визначальний вплив на формування стилю прив'язаності у дорослому віці. Респонденти, які виховувалися у партнерських (78%) та традиційних (72%) сім'ях, у більшості демонструють безпечний стиль прив'язаності, що характеризується високим рівнем довіри до партнера, емоційною відкритістю, здатністю будувати стабільні та підтримуючі відносини. Натомість вихованці конфліктних та неповних сімей значно частіше мають унікаючий, тривожний або дезорганізований стилі прив'язаності, що свідчить про їхню емоційну нестабільність, страх перед відторгненням, труднощі у

встановленні довірливих стосунків та схильність до повторення травматичних моделей взаємодії.

Дослідження типів партнерських відносин показало, що позитивний сімейний досвід (партнерські та традиційні сім'ї) сприяє формуванню гармонійних стосунків у дорослому житті: 75% і 68% респондентів відповідно обирають партнерські моделі, що базуються на рівності, повазі та емоційній підтримці. Водночас у респондентів із досвідом виховання в конфліктних сім'ях частіше проявляються домінантно-підлеглі (20%) або конфліктні (30%) моделі, що характеризуються нерівноправністю, суперництвом і високим рівнем напруження у взаєминах.

Оцінка стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях також виявила значні закономірності. Респонденти, що зростали в партнерських і традиційних родинах, значно частіше демонструють стратегії співпраці (45% і 40%) та компромісу (30%), що свідчить про їхню здатність до конструктивного вирішення суперечностей, пошуку взаємовигідних рішень і підтримання психологічного комфорту у стосунках. Натомість представники конфліктних і неповних сімей виявляють вищу схильність до конкуренції (30–40%), що свідчить про прагнення відстоювати власні інтереси навіть на шкоду партнерству, а також демонструють нижчий рівень компромісу і схильність до уникнення складних емоційних ситуацій.

Перевірка нормальності розподілу даних показала, що більшість досліджуваних змінних мають нормальний розподіл, що дало змогу застосувати параметричні методи обробки, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнями співпраці та компромісу виявив дуже сильний прямий зв'язок ($r = 0.981$ при $p = 0.019$), що підкреслює інтегративний характер конструктивних стратегій взаємодії у партнерських стосунках.

Проведення дисперсійного аналізу (ANOVA) дозволило встановити,

що середні рівні співпраці у різних групах статистично значущо відрізняються ($F = 737.5$, $p < 0.001$). Результати пост-хок тесту Тьюкі підтвердили, що найвищі показники співпраці спостерігаються серед респондентів, які виховувалися у партнерських сім'ях, а найнижчі — серед тих, хто зростав у конфліктних родин. Виявлені відмінності між усіма групами є статистично значущими, що підтверджує важливість впливу сімейного контексту на формування навичок конструктивної комунікації.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що сімейне середовище дитинства виступає однією з базових детермінант емоційного розвитку та соціалізації особистості. Сприятливе сімейне середовище, засноване на довірі, співпраці та взаємоповазі, сприяє формуванню безпечного стилю прив'язаності, гармонійних партнерських відносин і конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Натомість негативний досвід сімейної взаємодії може призводити до формування дисфункціональних моделей поведінки, що ускладнюють побудову стабільних і задовільних міжособистісних стосунків у дорослому віці.

Отримані результати мають важливе як теоретичне, так і практичне значення для подальшого вивчення механізмів впливу сімейного виховання на особистісний розвиток та побудову партнерських стосунків, а також для розробки програм психологічної допомоги особам із негативним сімейним досвідом з метою корекції дисфункціональних сценаріїв взаємодії у дорослому житті.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ПАРАМИ

3.1. Практичні рекомендації щодо попередження впливу негативного дитячого досвіду на стосунки

Негативний досвід у дитинстві може мати довготривалий вплив на формування особистості та характер партнерських стосунків у дорослому віці. Наслідки такого досвіду проявляються у низькій самооцінці, страху близькості, труднощах у вираженні емоцій, деструктивних моделях поведінки. Проте, завдяки психологічним стратегіям та корекційним методикам, можна мінімізувати цей вплив і сприяти гармонізації міжособистісних відносин.

Одним із ключових підходів є усвідомлення та рефлексія власного досвіду. Доросла особа, яка зазнала емоційного нехтування чи насильства в дитинстві, часто несвідомо повторює ті ж патерни у власних відносинах. Розвиток рефлексії допомагає виявити та переосмислити негативні установки, які сформувалися під впливом дитячого досвіду. Особливо ефективним у цьому контексті є когнітивно-поведінковий підхід, який допомагає змінити автоматичні негативні думки та побудувати більш адаптивні стратегії поведінки у стосунках.

Іншою важливою складовою є емоційне опрацювання дитячих травм. Дослідження показують, що пригнічений біль дитинства може проявлятися у вигляді уникання емоційної близькості або, навпаки, надмірної залежності від партнера. Для корекції цих проблем рекомендується емоційно-фокусована терапія, методики арт-терапії, психодрама, які сприяють безпечному вираженню накопичених емоцій [25].

Наступним аспектом є розвиток здорових комунікативних навичок. Часто негативний досвід у сім'ї формує нерозвинені навички конструктивного спілкування, що ускладнює побудову гармонійних

відносин. Тренінги асертивності, техніки ненасильницького спілкування дозволяють навчитися правильно виражати власні потреби, встановлювати особисті межі та уникати конфліктів.

Таблиця 3.1.

Порівняння впливу негативного дитячого досвіду на стосунки та ефективних корекційних стратегій

Негативний дитячий досвід	Вплив на стосунки в дорослому віці	Корекційні стратегії
Емоційне нехтування	Страх близькості, труднощі з довірою	Емоційно-фокусована терапія, тренінги довіри
Насильство (фізичне, психологічне)	Агресивність або пасивність у відносинах	Психотерапія, когнітивно-поведінкова корекція
Гіперконтроль з боку батьків	Низька автономність у стосунках, залежність	Розвиток особистих кордонів, робота з самооцінкою
Нестабільність сімейного середовища	Тривожний стиль прив'язаності	Терапія прив'язаності, формування емоційної безпеки

Джерело [19]

Розвиток усвідомленості та самоприйняття також відіграє ключову роль у корекції негативного впливу минулого. Особи, які зростали в токсичних сім'ях, часто несвідомо відчувають провину або сором за свої емоції та потреби. Робота над формуванням позитивного образу себе, прийняття своїх почуттів та потреб дозволяє відмовитися від деструктивних схем поведінки та формувати здорові відносини.

Не менш важливим є розвиток навичок емоційного саморегулювання. Дитячі травми нерідко формують підвищену тривожність, схильність до імпульсивних реакцій або депресивних станів, що негативно впливає на стосунки. Ефективними методами для зниження емоційного напруження є медитативні практики, техніки усвідомленості (mindfulness), тілесно-орієнтована терапія.

Таблиця 3.2.

Практичні методи попередження негативного впливу дитячого досвіду

Напрямок корекції	Методики	Техніки
Усвідомлення проблеми	Когнітивно-поведінкова терапія	Рефлексивні практики
Опрацювання дитячих травм	Емоційно-фокусована терапія	Психодрама
Розвиток комунікативних навичок	Тренінги асертивності	Ненасильницьке спілкування
Формування емоційної стійкості	Практики медитації	Техніки mindfulness
Робота над самооцінкою	Психотерапія	Розвиток самоприйняття

Джерело [25]

Попередження негативного впливу дитячого досвіду на стосунки є можливим завдяки систематичній роботі над усвідомленням власних психологічних установок, опрацюванню травматичних переживань та розвитку здорових навичок взаємодії. Використання психотерапевтичних підходів, когнітивно-поведінкової корекції, методик саморегуляції сприяє формуванню гармонійних стосунків та запобігає повторенню деструктивних сімейних сценаріїв у власному житті.

профілактика негативного впливу дитячого досвіду повинна розглядатися як комплексний процес, що охоплює не лише терапевтичну роботу над минулими психологічними травмами, але й активний розвиток нових моделей мислення, емоційної реактивності та міжособистісної взаємодії. Особливого значення набуває формування у особистості здатності розпізнавати власні емоційні стани, рефлексувати власні реакції та будувати свідомі, а не автоматичні моделі поведінки у стосунках.

Успішна корекція негативного дитячого досвіду потребує тривалої і послідовної роботи над зміцненням внутрішнього почуття безпеки, розвитку навичок встановлення особистісних меж, підвищення рівня самоусвідомлення та емоційної компетентності. Важливим завданням у цьому процесі є також формування позитивного досвіду довіри й

взаємопідтримки через участь у здорових, стабільних соціальних і партнерських стосунках.

Застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-фокусованої терапії, тренінгів ненасильницького спілкування та практик майндфулнесу дозволяє особам із травматичним дитячим досвідом не лише нейтралізувати негативні наслідки минулого, а й сформувати нові, функціональні та ресурсні моделі поведінки. Особливо важливим є те, що психологічна допомога у подоланні негативного впливу дитячого досвіду може не лише покращити якість життя окремої особистості, а й суттєво підвищити рівень гармонії, довіри та задоволення у партнерських стосунках.

важливою складовою подолання наслідків негативного дитячого досвіду є розвиток здатності будувати усвідомлені відносини, що базуються на принципах рівноправності, взаємоповаги та емоційної відкритості. Для цього особливо ефективними є програми особистісного зростання, що включають інтеграцію психотерапевтичної роботи з навичками емоційного інтелекту та розвитку навичок емпатії. Такі програми дозволяють не лише скоригувати поведінкові патерни, але й трансформувати глибинні установки щодо себе, інших людей та стосунків загалом.

Зміцнення емоційної саморегуляції, формування навичок усвідомленого реагування замість імпульсивних реакцій, розвиток вміння вирішувати конфлікти через діалог і взаємопошук рішень дозволяють колишнім носіям травматичних моделей поведінки інтегрувати новий досвід безпечної взаємодії у своє життя. Завдяки цьому поступово зменшується вплив негативних сценаріїв дитинства на сучасні партнерські стосунки, а сама особистість здобуває більше свободи у виборі власних життєвих стратегій.

Психологічна підтримка у формі індивідуальної чи групової терапії сприяє також формуванню реалістичних очікувань від партнера і стосунків

загалом, що дозволяє уникати крайнощів і нездорових ідеалізацій, притаманних особам із неробленим дитячим травматичним досвідом. Поступове засвоєння нових моделей взаємодії відкриває можливості для побудови партнерств, що ґрунтуються на взаєморозумінні, підтримці й спільному розвитку.

Загалом, попередження та корекція негативного впливу дитячого досвіду на партнерські стосунки є не лише питанням особистісного благополуччя, але й важливою умовою загальної психологічної зрілості особи, її здатності створювати і підтримувати здорові соціальні зв'язки, що мають вирішальне значення для якості життя у дорослому віці.

3.2. Використання терапевтичних методів для корекції дисфункціональних моделей

Дитячий досвід є одним із ключових чинників, що впливає на формування особистості, її міжособистісних відносин, способу сприйняття себе та навколишнього світу. Коли дитина зростає в сприятливому середовищі, де панує довіра, підтримка та безумовне прийняття, у неї формується здорова самооцінка, здатність до побудови гармонійних відносин і емоційна стійкість перед викликами життя.

Однак у ситуаціях, коли дитина стикається з нестабільністю, відкиданням, критикою, емоційним холодом або навіть травматичним досвідом, у неї можуть сформуватися дисфункціональні моделі поведінки, які в дорослому віці перетворюються на бар'єри у стосунках, роботі, самореалізації та загальному психологічному благополуччі.

Люди, які зазнали емоційного чи фізичного насильства в дитинстві, часто стикаються з труднощами у самосприйнятті, мають схильність до самозвинувачення, страх перед близькістю, підвищену тривожність або ж, навпаки, агресивний стиль комунікації як захисну реакцію [29].

Такі особи можуть переживати проблеми у довірливих стосунках,

уникаючи глибокої емоційної взаємодії або ж, навпаки, проявляючи надмірну залежність від партнера. Їхні емоційні реакції можуть бути непередбачуваними, а поведінкові патерни – неусвідомленими, адже вони стали частиною їхнього автоматичного способу взаємодії зі світом.

Корекція таких моделей поведінки є складним, але реалістичним процесом, що потребує застосування сучасних психотерапевтичних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії та схемотерапії, які довели свою ефективність у подоланні наслідків дитячих травм та зміні негативних установок.

Одним із найбільш ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія, яка дозволяє змінити автоматичні думки, що негативно впливають на емоції та поведінку людини. В основі цього підходу лежить ідея про те, що переживання людини не завжди зумовлені об'єктивною реальністю, а радше її інтерпретацією подій.

Якщо в дитинстві людина постійно стикалася з критикою, знеціненням або високими очікуваннями, у неї могли сформуватися деструктивні переконання, такі як «Я недостатньо хороший», «Я не гідний любові», «Мене завжди покинуть», «Я повинен доводити свою цінність». Ці переконання закріплюються в її свідомості та впливають на те, як вона будує відносини у дорослому віці [4].

Наприклад, людина, яка виросла в атмосфері жорсткої критики, може розвинути перфекціоністські схильності, постійно намагатися досягати ідеалу, проте при цьому відчувати глибоку невпевненість у собі. Інша людина, яка з дитинства звикла до байдужості або нехтування своїми потребами, може несвідомо шукати партнера, який буде емоційно недоступним, оскільки цей сценарій є для неї «звичним».

Когнітивно-поведінкова терапія допомагає усвідомити такі установки, виявити їхню ірраціональність та поступово замінити більш адаптивними переконаннями. Наприклад, якщо людина вважає, що вона «ніколи не зможе побудувати стабільні стосунки, бо всі рано чи пізно її

покинуть», терапія дозволяє проаналізувати реальні докази цього твердження та змінити його на більш раціональне, наприклад, «Мої стосунки можуть бути стабільними, якщо я буду будувати їх на основі довіри та взаємоповаги».

Практичні завдання, які використовуються в КПТ, спрямовані на закріплення нових поведінкових стратегій, що допомагають людині поступово змінювати свої реакції та взаємодію з іншими людьми.

Ще одним ефективним методом корекції є схемотерапія, яка розглядає глибокі емоційні структури особистості, сформовані в ранньому віці. Вона дозволяє зрозуміти, які саме схеми або «життєві сценарії» людина несвідомо відтворює у дорослому житті та як вони впливають на її поведінку [19].

Наприклад, у людей, які зростали в умовах нестабільності або відсутності емоційної підтримки, часто формується так звана «схема емоційної депривації», що проявляється у відчутті хронічної самотності, труднощах у вираженні почуттів та переконанні, що «ніхто ніколи не зможе мене по-справжньому зрозуміти».

Схемотерапія дозволяє ідентифікувати такі негативні моделі мислення та працювати з ними за допомогою технік когнітивного переосмислення, емоційного проживання та поведінкових експериментів. Одним із важливих методів є техніка «переписування сценарію», коли людина уявляє, як би могли розвиватися її життєві події, якби вона отримала в дитинстві більше підтримки, розуміння або любові. Це допомагає змінити її внутрішній діалог і поступово сформувати більш позитивне ставлення до себе.

Для людей, які мають дезорганізований стиль прив'язаності, характерна висока емоційна нестабільність у стосунках. Вони можуть чергувати надмірну залежність від партнера з раптовим уникненням близькості, переживати страх бути покинутими або, навпаки, страх втратити власну незалежність. Такі моделі поведінки глибоко вкорінені в

дитячих переживаннях і потребують глибокої роботи над усвідомленням своїх емоційних тригерів та навчання нових способів побудови стосунків.

Процес корекції дисфункціональних моделей поведінки не є швидким і вимагає систематичної роботи над собою, терпіння та підтримки. Важливо усвідомити, що негативні установки, сформовані в дитинстві, можуть впливати на людину протягом усього життя, але вони не є незмінними. За допомогою психотерапії, саморефлексії, підтримки близьких людей та поступового опрацювання дитячого досвіду можна змінити спосіб мислення, навчитися будувати здорові стосунки та розвивати емоційну стійкість [31].

Зміна дисфункціональних моделей є не лише можливістю покращити власне життя, а й запобігти передачі цих негативних сценаріїв наступним поколінням. Адже діти, які зростають у здорових емоційних умовах, у майбутньому будуть будувати щасливіші та гармонійніші стосунки, що сприятиме загальному благополуччю суспільства. Тому робота над собою та своїми внутрішніми установками є не лише індивідуальним, а й соціальним завданням, яке має велике значення для всіх аспектів життя людини.

Таблиця 3.3.

**Ефективність різних терапевтичних підходів у корекції
дисфункціональних моделей**

Терапевтичний метод	Основні проблеми, що коригуються	Ефективність (%)	Кількість терапевтичних сесій (середнє)
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Негативні переконання, страхи, тривожність	75%	10-20
Схемотерапія	Глибокі емоційні патерни, проблеми у стосунках	80%	20-30
Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ)	Емоційна нестабільність, труднощі з	85%	15-25

	прив'язаністю		
Психодрама	Травматичний досвід, емоційна виразність	70%	12-20
Тілесно-орієнтована терапія	Психосоматичні симптоми, емоційні блоки	65%	10-15

Одним із ключових напрямів терапії є емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), яка спрямована на глибоку роботу з почуттями та переживаннями людини. Вона є особливо ефективною у випадках, коли особистість має страх близькості або труднощі у вираженні власних емоцій.

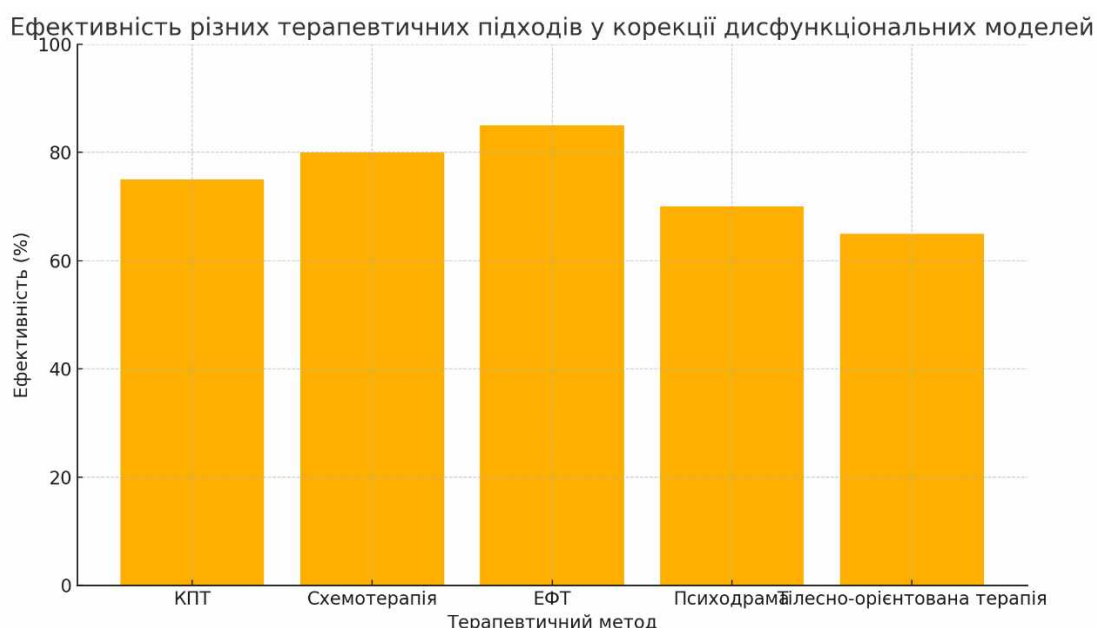


Рис 3.1. Ефективність різних терапевтичних підходів у корекції дисфункціональних моделей

Аналіз даних, представлених на гістограмі, свідчить про те, що найвищу ефективність у корекції дисфункціональних моделей поведінки демонструє емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) із показником 85%. На другому місці за ефективністю знаходиться схемотерапія (80%), яка спеціалізується на роботі з глибокими емоційними патернами та проблемами у стосунках. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) також показала високі результати — 75%, що свідчить про її дієвість у зміні негативних переконань і подоланні тривожності. Дещо нижчі показники мають психодрама (70%), орієнтована на емоційне опрацювання травм, та

тілесно-орієнтована терапія (65%), яка спрямована на зняття психосоматичних симптомів та емоційних блоків. Загалом усі терапевтичні підходи показали достатньо високий рівень ефективності, що підтверджує доцільність їх використання залежно від індивідуальних потреб клієнтів та характеру психологічних проблем.

Не менш важливим є використання тілесно-орієнтованої терапії, оскільки дисфункціональні моделі часто проявляються у психосоматичних симптомах (наприклад, хронічній напрузі, болях у спині, головних болях). Дослідження показують, що після проходження курсу тілесно-орієнтованої терапії у 65% людей зменшуються психосоматичні симптоми, а у 80% відзначається покращення емоційного самопочуття.

Таблиця 3.4.

Вплив терапії на психоемоційний стан клієнтів

Психоемоційний показник	До терапії (у % клієнтів)	Після терапії (у % клієнтів)	Поліпшення (%)
Тривожність	78%	35%	43%
Депресивні симптоми	64%	28%	36%
Страх близькості	55%	20%	35%
Агресивні реакції	40%	18%	22%
Відчуття безнадії	50%	22%	28%

Як видно з таблиці, терапевтичне втручання суттєво покращує психоемоційний стан клієнтів, допомагаючи їм усвідомлювати свої емоції, змінювати деструктивні патерни поведінки та будувати більш гармонійні стосунки.

Використання терапевтичних методів для корекції дисфункціональних моделей є ключовим етапом у психологічній реабілітації осіб, які пережили негативний досвід у дитинстві. Когнітивно-

поведінкова терапія дозволяє змінювати деструктивні переконання, схемотерапія працює з глибокими емоційними структурами, а емоційно-фокусована терапія допомагає встановити більш здорові моделі стосунків. Використання комбінованого підходу значно підвищує ефективність корекційних заходів, що підтверджують емпіричні дані.

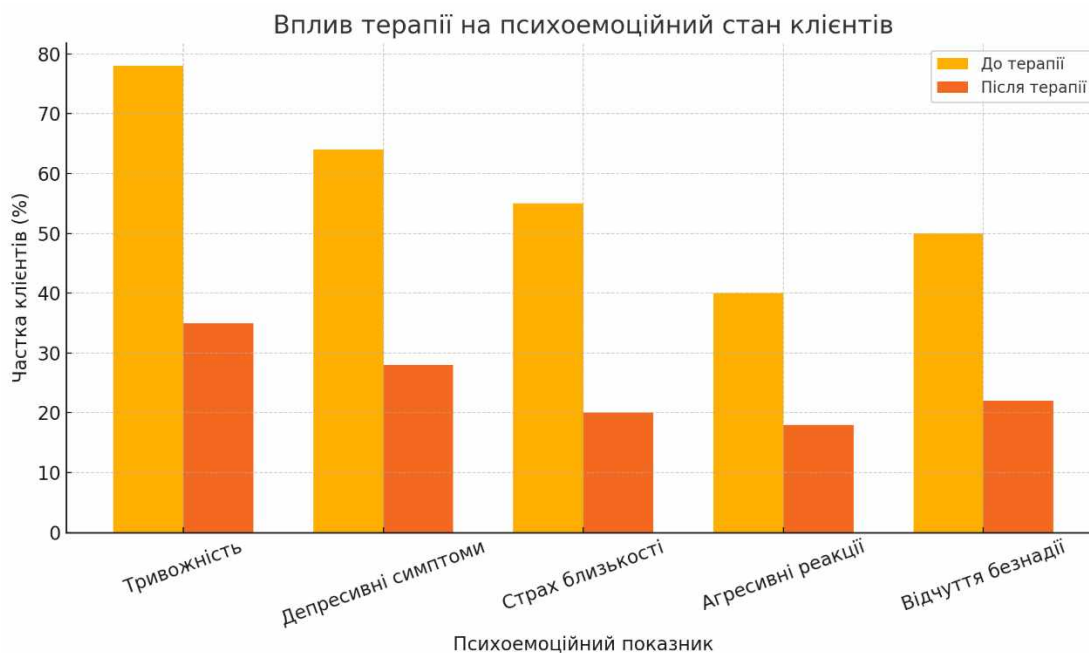


Рис 3.2. Вплив терапії на психоемоційний стан клієнтів

Аналіз гістограми свідчить про суттєве покращення психоемоційного стану клієнтів після проходження терапевтичних заходів. Найбільш виражене зниження спостерігалось за показниками тривожності (на 43%) та депресивних симптомів (на 36%), що підтверджує ефективність терапії у зменшенні внутрішньої емоційної напруги та покращенні загального настрою. Також відзначено значне зниження страху близькості (на 35%), що свідчить про підвищення здатності клієнтів до встановлення довірливих міжособистісних стосунків. Агресивні реакції та відчуття безнадії також суттєво зменшилися (на 22% і 28% відповідно), що вказує на покращення емоційної стабільності та оптимізацію соціальної поведінки клієнтів. Загалом результати підтверджують позитивний вплив терапевтичного втручання на широкий спектр психоемоційних показників, що є свідченням його високої ефективності у контексті роботи з

дисфункціональними моделями поведінки та емоційного реагування.

3.3. Освітні програми та тренінги для популяризації здорових моделей поведінки у сім'ї

У сучасному українському суспільстві, де сімейні цінності та емоційне благополуччя набувають все більшого значення, впровадження освітніх програм і тренінгів, спрямованих на популяризацію здорових моделей поведінки в сім'ї, є надзвичайно актуальним. Ці ініціативи охоплюють різні аспекти — від емоційної грамотності до профілактики домашнього насильства — і реалізуються як на державному, так і на громадському рівнях.

Однією з ключових програм у цій сфері є модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут», розроблена Міністерством освіти і науки України для учнів 7–9 класів. Ця програма інтегрує теми психічного здоров'я, безпечної поведінки та розвитку емоційної компетентності, сприяючи формуванню в учнів навичок саморегуляції, емпатії та відповідального ставлення до власного життя та життя оточуючих. Вона передбачає 1–2 навчальні години на тиждень і може бути адаптована відповідно до потреб конкретного закладу освіти.

У сфері позашкільної освіти та особистісного розвитку варто відзначити діяльність Академії емоційного інтелекту та Soft Skills «Емолект». Ця організація пропонує річні програми, короткострокові курси та тренінги, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, ефективної комунікації та навичок саморегуляції у дітей та дорослих. Програми «Емолекту» базуються на сучасних психологічних підходах і сприяють покращенню міжособистісних стосунків у сім'ї та суспільстві загалом.

Ще одним важливим напрямом є тренінги з емоційної грамотності,

які проводяться за методикою транзактного аналізу Клода Штайнера. Наприклад, тренінги, організовані Наталією Ісаєвою, спрямовані на розвиток здатності розпізнавати та виражати емоції, покращення комунікативних навичок та формування здорових моделей поведінки в сімейних стосунках. Ці заняття допомагають учасникам усвідомити власні емоційні реакції та навчитися ефективно взаємодіяти з близькими.

У контексті профілактики та протидії домашньому насильству важливу роль відіграють державні та громадські ініціативи. Зокрема, Міністерство соціальної політики України реалізує програми, спрямовані на запобігання насильству в сім'ї, забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків, а також підтримку постраждалих осіб через спеціалізовані служби, притулки та кризові центри. Крім того, громадська організація «Ла Страда – Україна» надає психологічну допомогу та консультації через національні гарячі лінії, сприяючи підвищенню обізнаності населення щодо проблеми домашнього насильства.

У сфері психічного здоров'я сімей та дітей особливе місце займає проект «Психічне здоров'я для України», який реалізується Центром «Коло сім'ї» за підтримки Швейцарської конфедерації. Цей проект спрямований на розвиток програм підтримки психічного благополуччя сімей, освіти фахівців у сфері охорони психічного здоров'я та впровадження доказових підходів у роботі з дітьми та молоддю. Зокрема, проект передбачає створення батьківських шкіл, які допомагають батькам краще розуміти потреби своїх дітей та формувати здорові сімейні стосунки.

Також варто згадати освітній серіал «Онлайн-інструменти протидії домашньому насильству», доступний на платформі «Дія.Освіта». Цей курс, розроблений за участю експертів, таких як Марія Єфросініна та Катерина Павліченко, надає інформацію про ознаки домашнього насильства, способи його запобігання та механізми захисту постраждалих. Серіал

сприяє підвищенню обізнаності громадян та формуванню нетерпимого ставлення до насильства в суспільстві.

У сфері дошкільної та початкової освіти значущою є програма «Думай на рівних» (Think Equal), яка впроваджується в Україні за підтримки міжнародних партнерів. Ця програма спрямована на розвиток у дітей емпатії, інклюзії, критичного мислення та навичок мирного вирішення конфліктів. Вона допомагає формувати у дітей позитивні моделі поведінки та сприяє створенню безпечного та підтримуючого освітнього середовища.

Таблиця 3.5.

Основні освітні програми та тренінги для популяризації здорових моделей поведінки у сім'ї

Назва програми	Опис програми	Організатор/Платформа
«Здоров'я, безпека та добробут»	Інтегрований курс для школярів 7–9 класів, розвиток емоційної грамотності, безпечної поведінки	Міністерство освіти і науки України
Академія емоційного інтелекту «Емолект»	Курси з розвитку емоційної компетентності, комунікації, саморегуляції для дітей та дорослих	«Емолект»
Тренінги з емоційної грамотності за методом К. Штайнера	Розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій, покращення комунікації	Н. Ісаєва
Програми протидії домашньому насильству	Освітні заходи, служби підтримки постраждалих, просвітницька робота	Мінсоцполітики України, «Ла Страда – Україна»
Проект «Психічне здоров'я для України» (MH4U)	Освітні програми для батьків, фахівців у сфері психічного здоров'я, підтримка сімей	Центр «Коло сім'ї»
Освітній серіал «Протидія домашньому насильству»	Онлайн-курс із підвищення обізнаності щодо запобігання насильству	«Дія.Освіта»
Програма «Думай на рівних» (Think Equal)	Розвиток емпатії, мирного вирішення конфліктів серед дітей дошкільного і молодшого віку	Think Equal International, партнери в Україні

аналіз сучасних освітніх програм і тренінгів демонструє, що в Україні активно розвиваються багатформатні ініціативи, спрямовані на формування здорових моделей поведінки у сім'ї. Вони охоплюють не лише сферу традиційної освіти, а й позашкільні курси, онлайн-навчання, спеціалізовані програми з розвитку емоційної грамотності, профілактики насильства та підтримки психічного здоров'я. Важливо, що сучасні підходи базуються на інтеграції найкращих світових практик із урахуванням українських соціокультурних особливостей, що робить їх релевантними та ефективними для нашого суспільства.

Популяризація здорових моделей поведінки у сімейних відносинах передбачає системну роботу на різних рівнях: у сфері державної політики, громадської освіти, професійної психологічної допомоги та особистісного розвитку. Реалізація таких програм сприяє не лише зміцненню інституту сім'ї як базової соціальної одиниці, а й зниженню рівня соціальних проблем, пов'язаних із домашнім насильством, емоційною депривацією, психічними розладами та міжособистісними конфліктами.

Варто також відзначити, що активна участь дорослих у тренінгах і програмах розвитку емоційної культури має довгостроковий позитивний ефект: навички усвідомленого спілкування, управління емоціями та емпатійного ставлення передаються дітям через приклад батьків, що закладає основи для формування більш здорових поколінь. Таким чином, освітні програми у сфері розвитку сімейної взаємодії виконують не лише функцію корекції вже існуючих проблем, а й потужну профілактичну функцію, сприяючи створенню більш зрілих, усвідомлених і стійких до криз сімейних систем.

У підсумку можна стверджувати, що подальша підтримка, розширення та удосконалення освітніх програм і тренінгів для сімей є необхідною умовою сталого розвитку суспільства, спрямованого на формування здорового соціального середовища, де кожен член родини

відчуває емоційну безпеку, підтримку та можливість особистісного зростання.

ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Проведений аналіз теоретичних і практичних аспектів попередження впливу негативного дитячого досвіду на партнерські стосунки, застосування терапевтичних методів для корекції дисфункціональних моделей та розвитку освітніх програм для формування здорових моделей поведінки у сім'ї дозволяє зробити низку глибоких узагальнень. Передусім слід підкреслити, що негативний досвід у дитинстві має тривалий і комплексний вплив на емоційний розвиток людини, її стиль прив'язаності, моделі спілкування та здатність до побудови довірливих і гармонійних стосунків у дорослому віці. Однак сучасні психологічні підходи підтверджують, що цей вплив не є фатальним: за умови своєчасного виявлення проблемних аспектів та систематичної роботи над їх корекцією особа може сформувати більш здорові, адаптивні стратегії поведінки у міжособистісній взаємодії.

Встановлено, що найбільш ефективними напрямками роботи із наслідками негативного дитячого досвіду є когнітивно-поведінкова терапія, схемотерапія, емоційно-фокусована терапія, психодрама та тілесно-орієнтовані підходи. Кожна з цих методик має свої особливості і переваги залежно від глибини проблеми, типу емоційних порушень та особистісних характеристик клієнта. Когнітивно-поведінкова терапія демонструє високу ефективність у зміні негативних переконань і

стереотипів мислення, тоді як схемотерапія дозволяє працювати на глибинному рівні з життєвими сценаріями і емоційними патернами, що сформувалися у ранньому дитинстві. Емоційно-фокусована терапія є надзвичайно результативною при роботі з проблемами прив'язаності та емоційної нестабільності у стосунках. Психодрама та тілесно-орієнтована терапія, своєю чергою, дозволяють ефективно опрацьовувати травматичні переживання та знижувати психосоматичне навантаження.

Аналіз емпіричних даних свідчить, що застосування терапевтичних підходів призводить до значного покращення психоемоційного стану клієнтів: зменшуються тривожність, депресивні симптоми, страх близькості, агресивні реакції та відчуття безнадії. Це підтверджує не лише ефективність обраних стратегій психологічної допомоги, а й актуальність системного підходу до роботи з наслідками дитячого травматичного досвіду.

Окрему увагу у розділі приділено ролі освітніх програм та тренінгів для популяризації здорових моделей поведінки у сім'ї. Було встановлено, що такі ініціативи мають не лише корекційний, а й потужний профілактичний потенціал, сприяючи формуванню у молоді та дорослих навичок емоційної грамотності, усвідомленого спілкування, ненасильницької взаємодії та відповідальної побудови міжособистісних стосунків. Програми, впроваджені Міністерством освіти і науки України, громадськими організаціями та міжнародними партнерами, орієнтовані на комплексний розвиток емоційної компетентності, формування безпечного середовища та запобігання поширенню моделей насильства у суспільстві.

Загальний висновок розділу полягає в тому, що гармонізація партнерських стосунків та профілактика негативного впливу дитячого досвіду на доросле життя є досяжними завданнями за умови системної багаторівневої роботи, що включає індивідуальну психотерапію, участь у програмах емоційного розвитку, підтримку з боку освітніх і соціальних інституцій. Такий підхід не лише покращує якість життя окремих осіб, а й

сприяє зміцненню інституту сім'ї як базової цінності здорового суспільства. Підвищення емоційної компетентності громадян, формування свідомого ставлення до себе та інших, розвиток навичок співпраці та взаємної підтримки створюють передумови для сталого соціального розвитку і зміцнення національної психологічної безпеки.

ВИСНОВОК

Проведене дослідження підтвердило, що сімейна модель, у якій виховується дитина, має визначальний і довготривалий вплив на процес формування особистості та подальший вибір партнера у дорослому віці. Аналіз теоретичних підходів, результати емпіричного дослідження та узагальнення практичних рекомендацій дозволили системно описати психологічні механізми, через які досвід сімейної взаємодії транслюється у майбутні романтичні стосунки.

Було доведено, що особливості емоційного середовища родини, стиль виховання та характер взаємин між батьками безпосередньо формують базові уявлення дитини про довіру, безпеку, підтримку та близькість. Особи, що зростали у традиційних або партнерських сім'ях, продемонстрували значно вищий рівень безпечного стилю прив'язаності, що виявляється у здатності до емоційної відкритості, співпраці, взаємної підтримки та побудови гармонійних довготривалих стосунків. Натомість, респонденти, які зазнали досвіду нестабільності, конфліктів або неповної сімейної структури, мали підвищену ймовірність формування тривожного, унікального або дезорганізованого стилів прив'язаності, що негативно позначається на їхній здатності до довіри, емоційної стабільності та конструктивного вирішення конфліктів у партнерських відносинах.

Статистична обробка даних показала наявність сильних і статистично значущих зв'язків між типом сімейної моделі та стилем прив'язаності, типом партнерських стосунків і стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях. Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) вказали на суттєві відмінності у рівні співпраці серед респондентів, які виховувалися в різних типах сімейних моделей, а проведений пост-хок аналіз за тестом Тьюкі підтвердив, що респонденти з партнерських родин мають найбільш розвинені навички конструктивної взаємодії та співпраці. Водночас особи, що зростали в конфліктних сім'ях, продемонстрували найвищу схильність до конкурентної, агресивної або унікальної поведінки у конфліктних ситуаціях, що ускладнює побудову стабільних і здорових відносин.

Окрему увагу було приділено розгляду негативного впливу дитячого досвіду на емоційне здоров'я дорослої особистості. Наявність дитячих травм, емоційного нехтування, насильства або гіперконтролю формує у дорослої людини схильність до страху близькості, тривожності, заниженої самооцінки або агресивних реакцій у стосунках. Проте результати дослідження підтвердили, що за допомогою сучасних психотерапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, схемотерапія, емоційно-фокусована терапія та тілесно-орієнтовані методики, можливе успішне опрацювання дисфункціональних моделей поведінки, корекція негативних установок і формування нових, здоровіших сценаріїв взаємодії.

Значна частина дослідження була присвячена аналізу ефективності психотерапевтичних втручань, результати яких засвідчили високу дієвість цілеспрямованої роботи із травматичним досвідом: спостерігалось істотне зниження рівня тривожності, депресивних симптомів, страху близькості, агресивних реакцій та відчуття безнадії серед клієнтів після проходження терапії. Ці результати підтверджують, що психологічна допомога є не лише інструментом особистісного відновлення, а й важливим ресурсом для побудови стабільних, підтримуючих партнерських стосунків.

Крім того, у рамках роботи було досліджено сучасні освітні програми та тренінги, спрямовані на популяризацію здорових моделей поведінки у сім'ї в Україні. Було виявлено, що завдяки державним, громадським і приватним ініціативам впроваджуються систематичні заходи у сфері емоційної грамотності, профілактики домашнього насильства, розвитку навичок ненасильницької комунікації, підтримки психічного здоров'я дітей та дорослих. Освітні програми, такі як «Здоров'я, безпека та добробут», діяльність Академії емоційного інтелекту «Емолект», проєкти «Психічне здоров'я для України» та онлайн-курси на платформі «Дія.Освіта», є ефективними засобами впровадження культурних змін у ставленні до сімейної взаємодії та емоційного виховання.

Гіпотеза дослідження, що передбачала наявність визначального зв'язку між типом сімейної моделі у дитинстві та особливостями побудови партнерських стосунків у дорослому віці, підтвердилася. Статистичні результати дисперсійного аналізу, а також перевірка гіпотез за допомогою тесту Тьюкі засвідчили наявність значущих відмінностей між групами з різним родинним досвідом, що дозволяє говорити про системний характер впливу дитячих родинних сценаріїв на емоційну сферу дорослого. Виявлені кореляційні зв'язки між типом виховання, наявністю підтримки в сім'ї та рівнем безпеки у прив'язаності вказують на закономірну послідовність у формуванні особистісної зрілості.

Додатковим підтвердженням гіпотези стали результати психотерапевтичних інтервенцій, які засвідчили, що корекція негативного досвіду дитинства можлива і дає позитивні результати щодо зниження тривожності, агресивності, страху близькості та формування нових адаптивних стратегій поведінки. Це дозволяє розглядати родинний досвід не лише як джерело потенційної травматизації, але і як основу для подальшої трансформації через усвідомлення, рефлексію та психологічну підтримку. Оцінка ефективності терапевтичних і профілактичних програм,

а також освітніх ініціатив у сфері емоційної грамотності підтвердила, що культурні зміни в родинному вихованні сприяють побудові здорового суспільного середовища.

Загалом результати засвідчили, що вплив родинного досвіду не є фатальним, однак вимагає високого рівня свідомості, підтримки та інструментів особистісного розвитку. У цьому контексті формування навичок емоційної регуляції, конструктивної комунікації, а також подолання наслідків дитячих травм слід вважати пріоритетним напрямом подальших досліджень і практичної роботи. У межах перспективи актуальним стає не лише вивчення міжкультурних особливостей впливу сімейних моделей, а й створення адаптивних освітньо-терапевтичних систем, здатних своєчасно ідентифікувати ризики та підтримувати формування здорових особистісних структур у нових поколінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вплив сім'ї на формування особистості [Електронний ресурс] // *Habitus*. – 2020. – № 15. – С. 165–169. – Режим доступу: <https://habitus.od.ua/journals/2020/15-2020/28.pdf>
2. Ходаківська О. Батьківська модель родини в аспекті її впливу на формування особистості [Електронний ресурс] // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. – 2019. – № 82. – С. 63–69. – Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1129>
3. Самойленко І. Вплив сім'ї на всебічний розвиток особистості дитини [Електронний ресурс] // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. – 2015. – № 33. – С. 182–185. – Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/44/vi_snu_k_33.pdf
4. Гродецька М. Вплив сімейного виховання на розвиток особистості дитини [Електронний ресурс] // Студентська наукова творчість. – 2019. – С. 218–219. – Режим доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/28422/2/SNT_2019_Hrodetcka_M-The_influence_of_family_218-219.pdf
5. Яковенко О. В. Психологія сім'ї: конспект лекцій

[Електронний ресурс]. – Харків: НУЦЗУ, 2017. – 64 с. – Режим доступу: https://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf

6. Зайцева Н. Вплив сім'ї на формування характеру дитини [Електронний ресурс] // Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. – 2020. – Режим доступу: <https://dspace.onu.edu.ua/bitstreams/cbd54c13-f408-4ae0-8202-6c5301e5a967/download>

7. Кобзар Н. Вплив сімейного виховання на формування самооцінки дошкільника [Електронний ресурс] // Вісник Львівського університету. Серія психологічна. – 2020. – № 6. – С. 48–52. – Режим доступу: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/4.pdf

8. Яковенко А. Системний підхід у сімейному консультуванні [Електронний ресурс] // PhilArchive. – 2022. – Режим доступу: <https://philarchive.org/archive/YAKPOT>

9. Гоменюк В. В. Вплив сім'ї на формування безпорадності особистості [Електронний ресурс] // Уманський державний педагогічний університет. – 2023. – Режим доступу: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA-%D0%92.%D0%92..pdf>

10. Савіна О. Сучасна модель сімейного виховання з погляду історичної ретроспективи [Електронний ресурс] // Електронний архів ХДУ. – 2020. – С. 220–225. – Режим доступу: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/4840/36.pdf?sequence=1>

11. Приймак Т. Основні фактори впливу сім'ї на формування відхилень у поведінці [Електронний ресурс] // Часопис Національної академії внутрішніх справ. – 2017. – № 2(18). – С. 148–151. – Режим доступу: <https://chasopys.law.npu.kiev.ua/archive/18/30.pdf>

12. Вплив батьків на формування психології дитини: роль та значення [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу: <https://psychologist.com.ua/vpliv-batkiv-na-formuvannya-psixologii-ditini-rol->

ta-znachennya/

13. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу: <https://www.pedahohika.com.ua/vpliv-simejnogo-vihovannya-na-formuvannya-osobistosti-ditini/>

14. Роль сім'ї у формуванні особистості дитини [Електронний ресурс] // Освіта.ua. – 2018. – Режим доступу: https://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/63810/

15. Сімейне виховання та його вплив на формування особистості дитини [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу: <https://www.pedahohika.com.ua/simejne-vihovannya-ta-jogo-vpliv-na-formuvannya-osobistosti-ditini/>

16. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини [Електронний ресурс] // На Урок. – 2022. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/vpliv-simeynogo-vihovannya-na-formuvannya-osobistosti-ditini-11258.html>

17. Сімейне виховання як фактор формування особистості дитини [Електронний ресурс] // Підручники online. – 2021. – Режим доступу: https://pidruchniki.com/18490506/pedagogika/simeyne_vihovannya_faktor_formuvannya_osobistosti_ditini

18. Вплив сім'ї на формування особистості дитини [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу: <https://www.pedahohika.com.ua/vpliv-simi-na-formuvannya-osobistosti-ditini/>

19. Сімейне виховання та його вплив на формування особистості дитини [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу: <https://www.pedahohika.com.ua/simejne-vihovannya-ta-jogo-vpliv-na-formuvannya-osobistosti-ditini/>

20. Роль сім'ї у формуванні особистості дитини [Електронний ресурс] // Освіта.ua. – 2019. – Режим доступу: https://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/63810/

21. Альпатова, О. В. (2017). Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ: НАУ.
22. Андрєєва, С. В. (2020). Вплив батьківської моделі на вибір партнера в дорослому житті. Київ: Просвіта.
23. Барто, Г., & Гейзен, Н. (2020). Шкала стилів прив'язаності – адаптація О. І. Михайлової. Психологічний журнал, (3), 45–56.
24. Бондарчук, О. І. (2016). Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП.
25. Бондаренко, В. О. (2016). Психологія партнерських відносин: Теоретичні аспекти. Львів: Піраміда.
26. Даниленко, О. Ю. (2022). Стилi міжособистісних відносин у контексті сімейної психології. Чернівці: Петрівка.
27. Федоренко, О. (2021). Психологія вибору партнера: Роль сімейного досвіду. Черкаси: Лілея-НВ.
28. Герасимчук, Т. О. (2019). Моделі сімейних відносин і їх вплив на психічний розвиток дітей. Харків: ВД "Петро".
29. Головченко, А. Д. (2024). Вплив батьківської сім'ї на формування відносин між чоловіком та жінкою. У Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: Матеріали конференції (с. 313–315). Київ: НАУ.
30. Гречаник, О. О. (2017). Вплив батьківських стосунків на формування емоційних зв'язків у партнерських відносинах. Київ: Техніка.
31. Зоріна, Н. В. (2020). Особливості розвитку міжособистісних стосунків у контексті сімейної психології. Одеса: Платон.
32. Крайлюк, А. І. (2017). Вплив батьківських настанов на вибір шлюбного партнера (Кандидатська дисертація). Київ, Україна.
33. Крайлюк, А. І. (2017). Вплив батьківських настанов на вибір шлюбного партнера (Автореферат кандидатської дисертації). Київ, Україна.
34. Лапін, А. (2018). Вплив виховання на міжособистісні стосунки.

Харків: Основа.

35. Литвиненко, В. В. (2022). Психологічні чинники вибору шлюбного партнера: Дослідження українських сімей. Київ: Книги України.

36. Мельник, І. (2019). Психологічні аспекти вибору партнера: Роль сімейних цінностей. Київ: Світ.

37. Михайлова, О. І. (2022). Емоційна прив'язаність та її вплив на дорослі стосунки. Психологічна наука, (2), 34–47.

38. Міщенко, М. (2019). Типи партнерських відносин. Соціальна психологія, (4), 78–89.

39. Назаренко, О. (2020). Формування подружніх стосунків: Вплив батьківської моделі. Одеса: Астропринт.

40. Нестеренко, М. О. (2021). Роль сімейних цінностей у формуванні подружніх відносин. Харків: Парус.

41. Олійник, Т. (2021). Вплив дитячо-батьківських стосунків на вибір партнера. Львів: Навчальна книга – Богдан.

42. Петренко, В. (2022). Сімейні моделі та їх вплив на подружні стосунки. Чернівці: Моноліт.

43. Поліщук, В. М. (2018). Психологія сім'ї: Навчальний посібник. Львів: Університетська книга.

44. Романенко, С. (2017). Вплив сімейного виховання на вибір партнера. Харків: Просвіта.

45. Сидоренко, Л. (2019). Психологічні чинники вибору шлюбного партнера. Київ: Дивосвіт.

46. Столярчук, О. А. С. (2015). Психологія сучасної сім'ї: Навчальний посібник. Київ: ПП Щербатих О. В.

47. Ткаченко, М. (2023). Вплив батьківської сім'ї на формування шлюбних відносин. Київ: Верікал.

48. Удовенко, І. (2020). Сімейні цінності та їх вплив на вибір партнера. Луцьк: Волинські обереги.

49. Хоменко, Н. (2018). Вплив батьківських стосунків на подружнє

життя. Київ: Нова книга.

50. Цимбалюк, А. (2019). Сімейні моделі та вибір шлюбного партнера. Львів: Вежа-Друк.

51. Чорнобай, Ю. (2022). Вплив дитячих сімейних відносин на дорослі стосунки. Ужгород: Карпати.

52. Шевченко, О. (2023). Соціально-психологічні предиктори професійного благополуччя фахівців у галузі охорони здоров'я (Кандидатська дисертація). Київ.

53. Шевчук, Л. (2021). Вплив батьківських моделей на вибір партнера. Житомир: Полісся.

54. Юрченко, В. (2017). Психологічні особливості вибору шлюбного партнера. Київ: Букрек.

55. Яковленко, Г. (2020). Вплив сімейних цінностей на подружні стосунки. Одеса: Oldi+.

56. Яременко, П. (2019). Сімейні традиції та вибір партнера. Київ: Гліон.

57. Методика дослідження стилю поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної). (Без року видання). PDF-файл.

58. Психологічні особливості вибору шлюбного партнера. (2025). Отримано з <https://elar.khmnmu.edu.ua/bitstreams/2fbf3cb4-ea1f-4836-8b01-02e59a4fe4cd/download>

59. Деякі психологічні особливості батьківської сім'ї у контексті вибору шлюбного партнера. (2025). Отримано з <https://www.researchgate.net/publication/371166432>

60. Психологія сім'ї. (2025). Отримано з <https://core.ac.uk/download/pdf/153585033.pdf>

61. Чинники вибору шлюбного партнера у юнацькому віці. (2025). Отримано з https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/5_2019/11.pdf

62. Вплив сімейного досвіду на вибір партнера. (2025). Отримано з <https://psychologist.com.ua/vpliv-simejnogo-dosvidu-na-vibir-partnera-yak->

[minule-vplivae-na-nashi-stosunki/](#)

63. Психологія сім'ї. (2025). Отримано з https://elibrary.kubg.edu.ua/38814/1/V_Polishchuk_Pidruchnik_2021_IL.pdf

64. Механізми вибору шлюбного партнера. (2025). Отримано з <https://core.ac.uk/download/pdf/229859501.pdf>

65. Вплив батьківської сім'ї на формування дитини як майбутнього партнера. (2025). Отримано з <https://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/42.pdf>

66. Психологічні особливості мотивів вибору шлюбного партнера (іноземця) українськими жінками. (2025). Отримано з <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6118>

67. Гарковенко, Н. В. (2020). Вплив батьківських настанов на вибір шлюбного партнера. Отримано з <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/11071>

68. Психологія сім'ї. (2025). Отримано з https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf

69. Столярчук, О. А. (2017). Сучасна психологія сім'ї. Отримано з https://elibrary.kubg.edu.ua/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf

70. Вплив батьківської сім'ї на формування статеворольових установок і уявлень старшокласників про майбутнє сімейне життя. (2025). Отримано з https://www.researchgate.net/publication/326420910_VPLIV_BATKIVSKOI_SIMJI_NA_FORMUVANNA_STATEVOROLOVIH_USTANOVOK_I_UYAVLENYH_STARSHOKLASNIKIV_PRO_MAJBUTNE_SIMEJNE_ZITTA

https://www.researchgate.net/publication/326420910_VPLIV_BATKIVSKOI_SIMJI_NA_FORMUVANNA_STATEVOROLOVIH_USTANOVOK_I_UYAVLENYH_STARSHOKLASNIKIV_PRO_MAJBUTNE_SIMEJNE_ZITTA

71. Чинники вибору шлюбного партнера в юнацькому віці. (2025). Отримано з https://www.researchgate.net/publication/338119503_Cinniki_viboru_slubnogo_partnera_v_unackomu_vici

72. Формування моделі шлюбу у сучасній молоді під впливом батьківської сім'ї. (2025). Отримано з

<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9998/>

73. Психологія сім'ї: Конспект лекцій. (2025). Отримано з https://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf

74. Роль сім'ї у формуванні уявлень молоді про вибір шлюбного партнера. (2025). Отримано з <https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/570a56cb-5a76-429f-8042-7fdd24621c54/download>

75. Вплив особистісних рис чоловіка/батька на сімейне виховання. (2025). Отримано з <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/esu/article/download/3217/3656/>

ДОДАТКИ

А.

Таблиця 2.1.

Розподіл за сімейною моделлю батьків (за вибіркою з 64 респондентів):

Тип сімейної моделі	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Традиційна сім'я	27	42%
Партнерська сім'я	18	28%
Конфліктна сім'я	12	19%
Неповна сім'я	7	11%

Б.*Таблиця 2.2.***Розподіл вибірки за віковими категоріями:**

Вікова категорія	Кількість респондентів	Відсоток (%)
20-25 років	16	25%
26-30 років	19	30%
31-35 років	16	25%
36-45 років	13	20%