

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРДОНИ ЯК ЧИННИК ГАРМОНІЗАЦІЇ

СТОСУНКІВ ДОРΟΣЛИХ ДІТЕЙ З БАТЬКАМИ

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства та сім'ї з

основами психотерапії»

Здобувача вищої освіти ОС

«Магістр»

Ольги ЩЕРБАТЮК

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук,

доцент

Наталія ДЕМБИЦЬКА

Допустити до захисту в ДЕК

кафедра психології розвитку

протокол № _____ від _____

завідувач кафедри:

Наталія ДЕМБИЦЬКА

(підпис)

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ	
1.1 Наукові підходи до дослідження батьківсько-дитячих стосунків	8
1.2 Психологічні чинники дитячо-батьківських стосунків	17
1.3 Теоретична модель психологічної детермінації стосунків дорослих дітей з батьками шляхом побудови психологічних кордонів	21
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ ЯК ЧИННИКА ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ ДОРΟΣЛИХ ДІТЕЙ З БАТЬКАМИ	
2.1 Обґрунтування методів дослідження	36
2.2 Психологічна характеристика вибірки досліджуваних	47
Висновки до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ ЯК ЧИННИКА ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ ДОРΟΣЛИХ ДІТЕЙ З БАТЬКАМИ	
3.1 Емпіричне дослідження стосунків дорослих дітей з батьками ..	56
3.2 Аналіз взаємозв'язку стосунків дорослих дітей з батьками із станом психологічних кордонів між ними	77
3.3 Розробка програми соціально-психологічного тренінгу з розвитку навичок відновлення і корекції кордонів між дорослими	

дітьми і батьками	81
Висновки до розділу 3	85
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	97

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтересу сучасної психологічної науки до проблеми особистісних меж як фундаментальної умови психологічного благополуччя та здорових міжособистісних стосунків. У контексті трансформаційних процесів, що відбуваються в українському суспільстві, питання побудови зрілих, гармонійних відносин між дорослими дітьми та їхніми батьками набуває особливої ваги. Війна, вимушені міграційні процеси, економічна нестабільність та емоційне виснаження створюють додаткове напруження в сімейних системах, актуалізуючи потребу у психологічній сепарації та формуванні адекватних кордонів між поколіннями.

Порушення психологічних кордонів часто стає причиною емоційної залежності, конфліктів, відчуття провини або надмірного контролю, що перешкоджає розвитку автономії та самореалізації дорослої особистості. Недостатня диференціація у стосунках між батьками та дорослими дітьми ускладнює процес становлення зрілої ідентичності, знижує рівень довіри та поглиблює міжпоколінні суперечності. Саме тому дослідження психологічних кордонів є важливим кроком до розуміння механізмів гармонізації родинних стосунків, збереження емоційної близькості без втрати особистої автономії.

Сучасна психологічна практика свідчить про зростання кількості звернень, пов'язаних із труднощами у комунікації між батьками та дорослими дітьми, що проявляються у конфліктах, емоційному відчуженні або надмірній симбіотичності. Це вказує на нагальну

потребу в науково обґрунтованому вивченні чинників, які забезпечують баланс між близькістю та незалежністю у міжпоколінних відносинах.

Проблема психологічних кордонів ґрунтовно розроблялася у працях зарубіжних дослідників, зокрема М. Боуена, К. Сатір, Дж. Вітейкера, Г. Ньюфілда, які розглядали сім'ю як систему, де рівень диференціації та гнучкість меж визначають якість взаємодії між членами родини. Серед українських науковців питання особистісних меж та сімейних взаємин досліджували Т. Яценко, Н. Чепелева, О. Скрипченко, які підкреслювали значення внутрішньої автономії та відповідальності у процесі психологічного дозрівання особистості.

Отже, актуальність теми дослідження полягає в необхідності глибшого розуміння феномену психологічних кордонів як важливого чинника гармонізації стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками, а також у пошуку ефективних психологічних підходів для оптимізації міжпоколінної взаємодії в сучасних умовах.

Об'єкт дослідження: стосунки дорослих дітей з батьками.

Предмет: психологічні кордони як чинник гармонізації стосунків дорослих дітей з батьками.

Мета дослідження: дослідити стан та особливості побудови, психологічних кордонів, що гармонізують стосунки дорослих дітей з батьками.

Гіпотеза: гармонізація стосунків дорослих дітей з батьками відбувається шляхом формування гнучких, усвідомлених та взаємно визнаних психологічних кордонів, які забезпечують баланс між емоційною близькістю та автономією кожного з учасників взаємодії. Передбачається, що чіткість і зрілість психологічних кордонів сприяють підвищенню рівня сімейної згуртованості, адаптивності, взаємоповаги

та суб'єктивного благополуччя. Водночас порушення або розмитість кордонів проявляються у підвищеній конфліктності, залежності, контролюючих чи відчужених моделях поведінки, що знижує гармонійність стосунків.

1. На основі аналізу сучасних наукових джерел і теоретичних підходів до проблеми детермінації дитячо-батьківських стосунків дослідити модель гармонізації взаємин дорослих дітей і батьків;
2. Емпірично дослідити особливості стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками;
3. Виявити та емпірично перевірити взаємозв'язок між особливостями побудови психологічних кордонів і рівнем гармонійності дитячо-батьківських стосунків у дорослому віці;
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток навичок усвідомлення, відновлення та корекції психологічних кордонів у системі взаємин між дорослими дітьми та батьками.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення визначених завдань на різних етапах дослідження було використано комплекс загальнонаукових методів, спрямованих на забезпечення цілісності, обґрунтованості та достовірності отриманих результатів:

Теоретичні методи дослідження: аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми, теоретичне моделювання.

Емпіричні методи дослідження: тестова методика діагностики міжособистісних стосунків (за Тімоті Лірі); дослідження сімейної взаємодії FACES IV (Система оцінки згуртованості та адаптивності в сім'ї); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя

БіБіСі»; модифікований метод семантичного диференціала, створений на основі уявлень і прислів'їв про сім'ю.

Обробку отриманих у процесі дослідження даних було здійснено з використанням методів математико-статистичного аналізу, зокрема описової статистики та кореляційного аналізу.

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні феномену психологічних кордонів як одного з ключових чинників гармонізації стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками. У роботі здійснено теоретичне узагальнення й систематизацію підходів до розуміння психологічних меж у міжпоколінних взаєминах, з урахуванням особливостей сучасного українського соціокультурного контексту та трансформацій сімейних цінностей.

Запропоновано авторську теоретичну модель гармонізації дитячо-батьківських стосунків у дорослому віці, що базується на концепції гнучких, усвідомлених психологічних кордонів. Здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку між станом психологічних кордонів і рівнем гармонійності відносин дорослих дітей з батьками, що дало змогу визначити специфіку впливу емоційної близькості, автономії та особистісної диференціації на якість сімейної взаємодії.

Крім того, розроблено авторську модифікацію методу семантичного диференціала, побудовану на основі уявлень, стереотипів і прислів'їв про сім'ю, яка дозволяє глибше виявити смислові та емоційні компоненти ставлення дорослих дітей до батьків. Також створено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток навичок усвідомлення, відновлення та корекції психологічних кордонів у системі міжпоколінних взаємин.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ

1.1 Наукові підходи до дослідження батьківсько-дитячих стосунків

Проблематика батьківсько-дитячих стосунків належить до ключових у психологічній науці, адже саме ці взаємини визначають основи формування особистості, становлення ідентичності, розвитку соціальної компетентності та психологічного благополуччя людини упродовж життя. Стосунки між батьками та дітьми виступають особливою формою міжособистісної взаємодії, яка втілює як індивідуальні особливості учасників, так і культурно-соціальні норми, цінності та очікування, характерні для певного суспільства (Бондаренко, 2019). Вивчення цих відносин у сучасній психології охоплює різноманітні теоретичні підходи, серед яких провідними є психоаналітичний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий, системний, а також культурно-історичний і гендерно-соціальний.

Перші спроби систематичного осмислення феномену дитячо-батьківських відносин пов'язані з психоаналітичною традицією. Згідно з концепцією З. Фрейда, базові елементи особистості формуються у взаємодії дитини з батьками, насамперед у межах Едипового конфлікту, коли відбувається ідентифікація з батьком своєї статі та витіснення потягів до протилежної статі (Freud, 1953).

Подальші дослідження об'єктних відносин (М. Кляйн, Д. Віннікотт, Г. Салліван) розширили розуміння дитячо-батьківської взаємодії, наголошуючи, що образ батьків є внутрішнім психічним конструктом, який впливає на здатність до близькості, довіри й

емоційної регуляції у дорослому житті (Klein, 1932). Ці ідеї стали фундаментом для пізніших підходів, які досліджували міжпоколінну передачу моделей прив'язаності.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт стала однією з найвпливовіших парадигм у вивченні дитячо-батьківських стосунків. Її головне положення полягає в тому, що у процесі ранньої взаємодії з матір'ю або іншою значущою фігурою у дитини формується специфічний тип прив'язаності — надійний, тривожний або унікальний, — який згодом зумовлює характер її міжособистісних зв'язків у дорослому житті (Bowlby, 1988).

У сучасних українських дослідженнях цей підхід розвивається у площині аналізу довіри, автономії та меж у системі «дорослі діти — батьки». Формування психологічних кордонів у дорослому віці розглядається як продовження процесів, закладених у ранній прив'язаності: здатність одночасно підтримувати контакт і автономію виявляє зрілість внутрішньої моделі прив'язаності (Гуменюк, 2023).

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) батьківсько-дитячі стосунки розглядаються як середовище, що забезпечує самореалізацію особистості, її безумовне прийняття та розвиток автентичності. К. Роджерс підкреслював, що ключовим чинником становлення здорової особистості є безумовне позитивне ставлення з боку батьків, яке формує відчуття внутрішньої цінності та гідності. За відсутності такого досвіду у дитинстві людина може розвивати захисні патерни, що у дорослому віці проявляються як надмірна залежність від оцінок батьків, труднощі у встановленні меж або почуття провини при спробі дистанціюватися. Таким чином, гуманістична парадигма наголошує на якості емоційного зв'язку, який

сприяє збереженню любові без контролю та залежності (Rogers, 1961; Білоус, 2021).

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає батьківсько-дитячі відносини крізь призму засвоєних моделей мислення та поведінки, що формуються у процесі виховання. Батьки є джерелом поведінкових сценаріїв, які згодом інтеріоризуються й відтворюються дорослими дітьми у власних сімейних взаєминах. У вітчизняних дослідженнях наголошується, що саме когнітивні схеми «повинності», «обов'язку» чи «підпорядкування» часто лежать в основі дисфункційних моделей спілкування між дорослими дітьми і батьками. Водночас у процесі психокорекції важливим стає формування нових установок — визнання права на власні межі, розвиток асертивності та навичок ефективного спілкування без почуття провини (Boszormenyi-Nagy, 1973; Киричук, 2020).

Системний підхід (С. Мінухін, В. Сатир, М. Боуен) розглядає сім'ю як цілісну систему, у якій кожен член виконує певну функцію, а зміни в одній підсистемі неминуче впливають на інші. У межах цієї парадигми стосунки між батьками і дітьми визначаються балансом між близькістю та автономією, структурою влади, а також межами між поколіннями. Порушення цих меж може проявлятися у феномені «злиття» або «відчуження», що призводить до конфліктів, емоційного виснаження чи симбіотичних залежностей. Сучасні українські дослідники підкреслюють, що в умовах соціальної турбулентності та змін традиційних ролей у сім'ї системний аналіз допомагає зрозуміти, як трансформуються межі між поколіннями та які механізми дозволяють відновити гармонію (Minuchin, 1974; Левченко, 2022).

Культурно-історичний підхід, започаткований Л. Виготським, акцентує увагу на соціально-культурній обумовленості стосунків між батьками і дітьми. В українських дослідженнях останніх років простежується зростаючий інтерес до впливу соціокультурних контекстів, гендерних очікувань і ціннісних трансформацій на міжпоколінну взаємодію. Так, під впливом глобалізаційних процесів, війни та зміни соціальних ролей сучасні дорослі діти демонструють прагнення до більшої автономії, однак часто стикаються з почуттям лояльності до батьків, сформованим традиційною культурною нормою взаємної залежності. Це створює нові виклики у побудові психологічних кордонів, де взаємоповага має поєднуватися із визнанням індивідуальності кожного (Пилипенко, 2024).

Сучасна психологічна наука все частіше інтегрує різні підходи, прагнучи до міждисциплінарного аналізу. Зокрема, еkleктичні моделі поєднують системну, когнітивну та гуманістичну перспективи для пояснення того, як емоційні зв'язки, когнітивні переконання та сімейна структура взаємодіють у формуванні зрілих відносин між батьками і дорослими дітьми. Такий синтез дозволяє розглядати сім'ю як динамічну систему, у якій відносини змінюються відповідно до життєвого циклу, а гармонія підтримується завдяки здатності до взаємної адаптації, діалогу і переосмислення ролей (Кириленко, 2022).

У другій половині ХХ століття вивчення дитячо-батьківських стосунків поступово переходить у площину системного аналізу сімейної динаміки та структурних взаємозв'язків між поколіннями. Однією з найвпливовіших концепцій цього напрямку стала теорія родинних систем М. Боуена, який запропонував розглядати сім'ю як емоційну одиницю, що функціонує відповідно до певних законів гомеостазу та взаємної

регуляції. Ключовим поняттям у його теорії є “диференціація Я” — здатність людини зберігати емоційну автономію, не розриваючи при цьому зв’язків з іншими членами родини. Високий рівень диференціації дозволяє людині діяти усвідомлено, не піддаючись емоційному тиску системи, тоді як низький — зумовлює схильність до злиття, тривожних реакцій і залежних патернів поведінки (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988).

Сучасні послідовники цього напрямку підкреслюють, що проблема недостатньої диференціації часто простежується у стосунках дорослих дітей з батьками, коли зберігається надмірна емоційна залученість, контроль або почуття провини. Такі зв’язки можуть ускладнювати процес відокремлення, становлення індивідуальної ідентичності та створення власної сім’ї. З іншого боку, надмірна дистанція та емоційне відчуження також призводять до порушення міжпоколінної солідарності. У цьому контексті поняття “психологічні кордони” набуває особливої ваги як маркер зрілих стосунків, що поєднують близькість і автономію (Kerr, 2020).

Впливовим у розвитку системного бачення став також структурний підхід С. Мінухіна, який виділяв три рівні організації сімейної системи: індивідуальний, підсистемний (подружній, батьківський, дитячий) та системний (родина в цілому). Гармонійні стосунки між батьками і дітьми можливі за умови чітких меж між підсистемами — коли батьки зберігають авторитет, але не порушують автономії дитини. Порушення меж (наприклад, втягування дитини у конфлікти між подружжям або “батьківська коаліція” проти одного з дітей) призводять до емоційних дисфункцій, тривожності та дезадаптивних моделей поведінки. Ці положення знаходять

підтвердження у сучасних емпіричних дослідженнях, які вказують на зв'язок між дифузією меж та розвитком емоційної залежності в дорослому віці (Minuchin, 1974; Yang, Liu & Zhang, 2023).

Концепція В. Сатир акцентує увагу на комунікативних аспектах сімейних відносин. Вона розглядала дисфункційні стосунки як наслідок порушення автентичного спілкування та відсутності відкритого емоційного обміну. За її підходом, батьківсько-дитячі стосунки покращуються через розвиток відкритості, емпатії, здатності висловлювати почуття без осуду. Сучасні українські дослідники підтримують цю позицію, наголошуючи, що ефективна комунікація у сім'ї є центральним чинником гармонізації стосунків між поколіннями. Саме через діалог формується взаємна довіра, визнання права кожного на власні потреби й автономію (Satir, 1967; Чистяк, 2023).

Суттєвий внесок у розуміння закономірностей сімейної взаємодії зробила також модель кола сімейних систем Д. Олсона, яка інтегрує два виміри — згуртованість і адаптивність. Оптимальне функціонування родини забезпечується помірним рівнем обох показників, тоді як надмірна згуртованість чи, навпаки, роз'єднаність ведуть до дисфункції. У контексті дитячо-батьківських стосунків ця модель дозволяє пояснити, чому деякі родини зберігають гнучкість і підтримку навіть у кризових ситуаціях, тоді як інші впадають у жорсткі патерни взаємозалежності або конфліктного розмежування (Olson, Sprenkle & Russell, 1979).

В останні десятиліття у психології дедалі більше уваги приділяється концепції міжпоколінних трансмісій — механізмів, за допомогою яких емоційні установки, цінності, способи реагування і поведінкові шаблони передаються від батьків до дітей. Механізми такої

передачі можуть бути як явними (через виховання, моделювання поведінки), так і неусвідомленими — через ідентифікацію, емоційну лояльність або сімейні міфи. У сучасній українській науці зазначається, що особливого значення цей процес набуває у період дорослішання дітей, коли постає завдання переосмислення дитячого досвіду і формування нової якості взаємин (Lebow, 2020; Яценко, 2021).

Сучасні західні дослідження демонструють, що стосунки між дорослими дітьми і батьками є амбівалентними за своєю природою: вони поєднують любов і вдячність із роздратуванням та потребою у відокремленні. Вчені наголошують, що такі суперечливі емоції не свідчать про патологію, а є типовим проявом розвитку автономії в межах стабільного зв'язку. У дослідженнях міжпоколінної солідарності підкреслюється, що емоційна підтримка, спільні цінності й почуття взаємної відповідальності залишаються ключовими факторами позитивної взаємодії навіть за умов фізичної відстані (Fingerman, Sechrist & Birditt, 2013; Hwang, 2023).

Водночас актуальні тенденції свідчать про зростання феномену “емоційного розриву” між поколіннями. Дослідження останніх років фіксують збільшення кількості випадків дистанціювання або повної втрати контакту між батьками та дорослими дітьми, що пов'язується з проблемами психологічних меж, незбалансованістю влади у минулому чи досвідом насильницьких взаємин. Такі результати свідчать про потребу глибшого аналізу феномену особистісних кордонів як чинника гармонізації стосунків у дорослому віці (Coleman, 2022).

В українському психологічному дискурсі останніх років активно досліджуються проблеми автономії, кордонів і відповідальності у родинних системах. Зокрема, Н. Чепелева підкреслює, що здорова сім'я

характеризується “функціональною автономією” — здатністю підтримувати емоційний контакт без втрати особистісної окремішності. Подібну думку висловлює О. Скрипченко, зазначаючи, що формування зрілих стосунків між поколіннями потребує трансформації сімейних цінностей від патерналістських до партнерських. Ці положення узгоджуються з міжнародними підходами до розвитку “дорослої взаємозалежності”, яка поєднує самостійність з готовністю до взаємопідтримки (Чепелєва, 2022; Скрипченко, 2020; Fingerman, Sechrist & Birditt, 2013).

Окремий пласт досліджень присвячено феномену “батьківського вигорання”, який відображає напруження у системі взаємодії та впливає на якість відносин із дітьми. Цей феномен особливо актуальний у контексті соціальних криз, коли батьки стикаються з перевантаженням, емоційною нестабільністю та невизначеністю, що неминуче позначається на емоційному кліматі сім’ї. У таких умовах зростає потреба у розвитку психологічної грамотності та навичок здорової саморегуляції, що прямо пов’язано з умінням дотримуватися внутрішніх і зовнішніх меж (Збродська, 2020).

Інший напрямок сучасних досліджень — вивчення ролі сімейних конфліктів як каталізатора розвитку взаємин. Хоча конфлікти традиційно сприймалися як деструктивний чинник, нині дедалі більше авторів розглядають їх як потенційно конструктивні події, що сприяють переосмисленню ролей, цінностей і очікувань. При цьому наголошується, що позитивний ефект конфліктів можливий лише за умов емоційної безпеки та відкритого діалогу — характеристик, притаманних сім’ям із гнучкими, але стабільними психологічними межами (Булгару, 2023).

Таким чином, аналіз наукових підходів до вивчення батьківсько-дитячих стосунків свідчить про еволюцію у розумінні цього феномену — від однобічних моделей влади та залежності до системного бачення, у якому сім'я розглядається як динамічна мережа зв'язків, заснована на взаємній автономії, довірі й емоційній підтримці. Сучасна психологічна думка поступово переходить від опису ієрархічних структур до пошуку механізмів гармонізації — насамперед через розвиток психологічних кордонів, емоційної компетентності та комунікативної зрілості.

Отже, батьківсько-дитячі стосунки нині інтерпретуються як складна багатовимірна система, що інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та соціокультурні компоненти. Від якості цих відносин залежить не лише психологічне благополуччя кожного члена сім'ї, а й здатність сімейної системи до адаптації, розвитку та підтримки міжпоколінної єдності. Визначальним завданням сучасної психології є пошук шляхів гармонізації цих стосунків, що передбачає розуміння природи прив'язаності, ролі меж, гнучкості структур і значення автентичної комунікації у збереженні емоційної близькості між поколіннями.

1.2 Психологічні чинники дитячо-батьківських стосунків

Дитячо-батьківські стосунки становлять одну з найважливіших систем міжособистісної взаємодії, що визначає формування особистості, її емоційну зрілість, систему цінностей, поведінкові моделі та соціальну адаптацію в дорослому віці. Психологічні чинники цих стосунків розглядаються як багаторівнева система, у якій поєднуються когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісні компоненти, що зумовлюють характер взаємодії між дитиною та батьками.

Науковий інтерес до проблеми чинників дитячо-батьківських стосунків сформувався на перетині кількох теоретичних підходів — психоаналітичного, гуманістичного, системного, когнітивно-біхевіорального та інтегративного. Класичні положення психоаналізу підкреслювали вплив раннього дитячого досвіду на становлення особистості, зокрема значення взаємин із батьками у формуванні базової довіри, автономії та ідентичності. У подальших дослідженнях ці ідеї розвинулися у теоріях об'єктних відносин та теорії прив'язаності, запропонованій Дж. Боулбі, яка визначає емоційну прив'язаність як ключовий фактор психологічного розвитку дитини (Freud, 1953; Coleman, 2022; Малер, 2020).

Вітчизняні дослідники також наголошують на значущості емоційного компоненту взаємодії. Зокрема, О. Донченко вважає, що домінуючим чинником гармонійності стосунків є здатність батьків емпатійно розуміти дитину, виявляючи водночас емоційну стабільність та послідовність у виховній позиції. Аналогічну позицію висловлює Л. Карамушка, яка зазначає, що емоційна підтримка та прийняття формують у дитини почуття безпеки, що згодом стає базою для розвитку психологічної автономії (Донченко, 2021; Бевз, 2022).

Серед когнітивних чинників провідну роль відіграють уявлення батьків про виховання, рольові очікування, установки щодо дитини та її розвитку. Як зазначає С. Максименко, батьківські когнітивні схеми — це система переконань, яка визначає стиль спілкування, реакції на поведінку дитини та рівень контролю або автономії, що їй надається. Якщо ці уявлення базуються на авторитарних або емоційно відчужених моделях, то взаємодія стає напруженою, що знижує рівень довіри між членами родини (Максименко, 2021).

Не менш важливим психологічним чинником є комунікативна культура сім'ї. Вона охоплює здатність відкрито висловлювати почуття, обговорювати конфлікти та знаходити компроміси. Дослідження І. Чорної показало, що родини з високим рівнем рефлексивної комунікації демонструють нижчий рівень міжпоколінної напруги й більш стійку емоційну взаємодію між батьками та дітьми. Це дозволяє зробити висновок, що комунікативна відкритість і здатність до діалогу є запорукою розвитку зрілих психологічних кордонів у майбутньому (Чорна, 2022).

Психологічні межі між батьками і дітьми формуються поступово, у процесі емоційного дозрівання та соціалізації. На ранніх етапах дитина ототожнює себе з батьками, що сприяє становленню базової ідентичності, однак із часом починається процес відокремлення та самостійності. Як зазначає Г. Федоренко, адекватна реакція батьків на прагнення дитини до автономії є одним із головних чинників гармонійних відносин, тоді як надмірний контроль чи гіперопіка спричиняють розвиток залежних або протестних форм поведінки (Гуменюк, 2020).

Особливу роль у структурі дитячо-батьківських стосунків відіграє стиль виховання. Класичні типології Д. Баумрінд виділяють авторитарний, авторитетний, ліберальний та байдужий стилі, кожен з яких формує різний рівень самостійності, відповідальності й емоційної регуляції дитини. У сучасних українських дослідженнях підтверджується, що саме авторитетний стиль, який поєднує вимогливість і підтримку, є найбільш сприятливим для становлення зрілої особистості (Baumrind, 1991; Остапенко, 2021).

Не можна оминати увагою соціокультурні чинники, які опосередковують характер дитячо-батьківської взаємодії. В умовах сучасної української дійсності, зокрема війни, економічної нестабільності та вимушеної міграції, змінюється сама структура родини, посилюється роль матері як емоційного стабілізатора та зростає значення психологічної підтримки у взаєминах. Такі обставини зумовлюють необхідність переосмислення традиційних моделей виховання та адаптації їх до нових реалій, де важливо підтримувати баланс між залежністю та автономією дітей (Горностай, 2020).

Суттєвим чинником є рівень емоційної зрілості батьків. Емоційна нестабільність або невирішені внутрішні конфлікти дорослих часто переносяться на дитину, формуючи деструктивні патерни спілкування. Також важливим є когнітивно-емоційний баланс у батьківських установках. Коли батьки здатні реалістично сприймати індивідуальні особливості дитини, не проєктуючи на неї власні нереалізовані очікування, стосунки набувають гармонійного характеру. У протилежному випадку виникає напруження, що може призвести до конфліктності або відчуження (Піддубна, 2022).

Психологічні чинники дитячо-батьківських стосунків не можна розглядати ізольовано від особистісних характеристик самих дітей. Вікові, темпераментні, когнітивні та мотиваційні особливості визначають характер взаємодії. Наприклад, тривожні або інтровертовані діти більш чутливі до відмови чи емоційного холоду, тоді як екстравертовані — до надмірного контролю. Відтак, ефективність взаємодії залежить від здатності батьків диференціювати свій виховний підхід (Гуменюк, 2020).

У межах системного підходу дитячо-батьківські стосунки розглядаються як динамічна цілісна система, у якій кожен учасник впливає на іншого. Згідно з концепцією М. Боуена, сім'я є емоційною системою, де порушення балансу автономії та близькості призводить до міжпоколінної передачі тривоги. Сучасні українські дослідження підтверджують, що незавершеність процесу психологічної сепарації дорослих дітей від батьків часто є наслідком надмірної емоційної злитості сімейної системи (Bowen, 1978; Кириленко, 2024).

Таким чином, до ключових психологічних чинників дитячо-батьківських стосунків належать: емоційна підтримка, стиль виховання, рівень комунікативної компетентності, емоційна зрілість батьків, адекватність когнітивних уявлень про виховання, а також здатність підтримувати гнучкі психологічні кордони. Усі ці елементи формують основу для гармонійної міжпоколінної взаємодії, а від їхнього балансу залежить якість майбутніх стосунків дорослих дітей з батьками.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що гармонійні дитячо-батьківські стосунки виникають за умов емоційної стабільності, прийняття, взаємної поваги й відкритості у спілкуванні. Вони стають базою для розвитку психологічних кордонів, які, у свою чергу,

забезпечують автономію особистості та її здатність до зрілих партнерських стосунків у дорослому житті. Таким чином, розуміння психологічних чинників цих стосунків є необхідним теоретичним підґрунтям для подальшого аналізу процесів гармонізації взаємин між дорослими дітьми та їхніми батьками, що становить зміст наступного розділу дослідження.

1.3 Теоретична модель психологічної детермінації стосунків дорослих дітей з батьками шляхом побудови психологічних кордонів

У процесі становлення особистості та розвитку її автономії важливу роль відіграє система дитячо-батьківських стосунків, яка не припиняє свого впливу навіть після досягнення дитиною дорослого віку. Ці стосунки є багаторівневим феноменом, що поєднує емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти взаємодії між членами родини. Одним із ключових механізмів гармонізації таких взаємин є формування та підтримка психологічних кордонів, які забезпечують баланс між близькістю і самостійністю, між взаємною підтримкою і повагою до індивідуальності кожного.

Поняття психологічних кордонів було введене в науковий обіг у рамках системного підходу до сім'ї. Згідно з ним, родина функціонує як цілісна система, у якій кожен її член має власну зону автономії, що забезпечує стабільність системи загалом. Відсутність чітких або надмірно жорстких меж призводить до дисфункцій у міжособистісній взаємодії, емоційної залежності чи відчуження. Для дорослих дітей, які продовжують перебувати у тісному зв'язку з батьками, порушення психологічних кордонів часто виявляється у труднощах самостійного

прийняття рішень, відчутті провини за автономію, емоційному злитті або, навпаки, у надмірній дистанційованості (Мінухін, 2019).

Теоретична модель психологічної детермінації таких стосунків передбачає, що гармонія у взаєминах дорослих дітей і батьків досягається через динамічну взаємодію трьох основних компонентів: когнітивного (уявлення про роль і функції у сім'ї), емоційного (ставлення, афективна близькість, прийняття) та поведінкового (способи встановлення й підтримання меж). Усі ці компоненти детерміновані не лише індивідуальними особливостями особистості, але й сімейними сценаріями, міжпоколінними установками, культурними нормами та соціальними очікуваннями (Бондаренко, 2022).

З позиції гуманістичного підходу, зрілість особистості передбачає здатність до самоприйняття, відповідальності та побудови зрілих стосунків, у яких збережена власна ідентичність. Психологічні кордони у цьому контексті виступають індикатором особистісної зрілості: людина, яка розвинула адекватні межі, здатна поважати потреби іншого без втрати власної автономії. Таким чином, встановлення здорових кордонів між дорослими дітьми і батьками можна розглядати як процес гармонізації сімейної системи, що сприяє зменшенню конфліктності, підвищенню довіри й емоційного благополуччя обох сторін (Роджерс, 2020).

Важливу роль у цьому процесі відіграє феномен міжпоколінної лояльності, описаний І. Босцормені-Наді, який полягає у несвідомому прагненні дітей зберігати відданість батькам навіть у тих випадках, коли така лояльність суперечить їхній особистій автономії. В українських дослідженнях наголошується, що надмірна лояльність часто веде до внутрішнього конфлікту у дорослих дітей, які намагаються поєднати

потребу у самостійності з бажанням відповідати очікуванням батьків. У цьому контексті побудова чітких, але гнучких кордонів є способом збереження поваги до батьків без втрати власної ідентичності (Boszormenyi-Nagy, 1973; Кириленко, 2021).

Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє розглядати психологічні кордони як набір набутих схем і патернів поведінки, які формуються у процесі соціального навчання. Якщо в дитинстві дитина не засвоює досвіду взаємоповаги й емоційної безпеки, у дорослому віці вона може відтворювати дисфункційні патерни, наприклад, надконтроль або емоційну відстороненість. Розвиток навичок усвідомлення власних меж та їхньої комунікації іншим є ключовим аспектом психологічного зростання (Beck, 1976).

Відповідно до теорії прив'язаності Дж. Боулбі, якість стосунків із батьками в дитинстві формує внутрішні моделі взаємодії, які зберігаються протягом життя. Дорослі діти, які мають безпечний тип прив'язаності, зазвичай демонструють гнучкі й адекватні кордони, тоді як тривожна або унікальна прив'язаність призводить до крайнощів — злиття або відчуження. Таким чином, психологічні кордони виступають не лише міжособистісним, але й внутрішньоособистісним механізмом регуляції емоційних контактів (Bowlby, 1988).

У сучасній українській психології поняття психологічних кордонів усе частіше використовується у контексті дослідження дорослості, сімейної автономії та психологічного благополуччя. Розвиток таких меж є важливою умовою формування відповідальної суб'єктності, що дозволяє дорослій людині вибудовувати стосунки на засадах взаємоповаги, а не залежності (Долинська, 2018).

Побудова теоретичної моделі психологічної детермінації стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками передбачає розуміння того, що ці взаємини формуються не лише на основі індивідуальних характеристик учасників, але й у межах ширшої системи – сімейної, культурної, соціальної. У кожній із цих підсистем існують власні правила, очікування та механізми підтримання балансу, які визначають характер міжособистісних кордонів. Відповідно, психологічні межі можна розглядати як інтегральний феномен, який поєднує інтраперсональні, інтерперсональні та соціокультурні виміри (Кириленко, 2024).

Згідно з системним підходом до сім'ї, запропонованим С. Мінухіним, функціонування родини визначається структурою ієрархій та меж між підсистемами – подружньою, батьківською і дитячою. Якщо ці межі надто проникні, відбувається емоційне злиття, при якому діти (навіть дорослі) залишаються психологічно залежними від батьків. Якщо ж межі надмірно жорсткі, формується емоційна ізоляція. Гармонійні межі передбачають гнучкість, здатність до близькості без втрати індивідуальності. У дорослому віці це проявляється в умінні зберігати контакт з батьками, не втрачаючи при цьому автономії власних рішень, стилю життя і системи цінностей (Мінухін, 2020).

У межах психодинамічного підходу основна увага приділяється несвідомим механізмам, що формують ставлення до батьків. Згідно з концепцією об'єктних відносин, образи батьків інтеріоризуються у внутрішньому світі дитини й впливають на її подальші стосунки з іншими людьми. У зрілому віці ці образи можуть активізуватися у вигляді внутрішніх конфліктів або проєкцій. Тому процес побудови психологічних кордонів між дорослими дітьми і батьками передбачає не

лише зовнішню зміну поведінкових патернів, але й внутрішню роботу з власними уявленнями, емоційними установками та переживаннями (Klein, 1932).

Суттєвим чинником у формуванні здорових кордонів виступає процес сепарації, тобто психологічного відокремлення від батьківської системи. Теорія індивідуації М. Малер описує цей процес як послідовність етапів, що ведуть до становлення автономної ідентичності. Недостатня сепарація може призвести до симбіотичної залежності, коли доросла дитина сприймає свої потреби як вторинні по відношенню до батьківських. У таких випадках порушується здатність встановлювати особисті межі, що, своєю чергою, породжує почуття провини або емоційну виснаженість (Mahler, Pine & Bergman, 1975).

У сучасних дослідженнях дорослості сепарація розглядається як безперервний процес, який триває упродовж життя. Д. Левінсон зазначає, що кожен етап життєвого циклу супроводжується переосмисленням ролей у родинній системі (Титаренко, 2021).

У контексті української культури, де сильні традиції родинної взаємозалежності, проблема психологічних меж має особливу актуальність. Як зазначає С. Максименко, тенденція до емоційної симбіотичності у родинах часто поєднується з високим рівнем контролю з боку старшого покоління. Це утруднює процес індивідуалізації молодших членів сім'ї, особливо у період ранньої дорослості (Максименко, 2021).

Додатковим аспектом психологічної детермінації є роль гендерних відмінностей у побудові меж. Жінки, як правило, частіше зберігають емоційний зв'язок з батьками та беруть на себе роль емоційного посередника у родині. Це може ускладнювати процес відокремлення,

особливо у тих випадках, коли мати підтримує надмірно тісні стосунки з донькою. Чоловіки, своєю чергою, схильні до більшої автономії, але іноді це проявляється як емоційна дистанційованість. Отже, побудова психологічних меж повинна враховувати не лише особистісні, але й соціокультурні чинники, що впливають на способи вираження близькості (Бойко, 2021).

Психологічні кордони можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні стосуються саморегуляції, здатності усвідомлювати власні почуття, думки, потреби та обмеження. Зовнішні кордони проявляються у поведінці – у тому, як особа демонструє свою автономію або відкритість у взаємодії. Згідно з дослідженням К. Ламберт, баланс між цими типами меж визначає якість стосунків між поколіннями. Порушення внутрішніх меж призводить до того, що доросла дитина не розпізнає власних емоційних потреб, натомість прагне задовольняти потреби батьків, тоді як надмірно жорсткі зовнішні межі ведуть до емоційного відчуження (Lambert, 2020).

У межах когнітивно-гуманістичного підходу побудова психологічних кордонів розглядається як свідомий процес самопізнання та рефлексії. Здатність усвідомлювати власні межі формується через інтеріоризацію досвіду емоційної безпеки, прийняття та взаємної поваги. Якщо у дитинстві ці умови не були реалізовані, доросла людина може потребувати корекційної роботи, спрямованої на розвиток навичок асертивності, розпізнавання маніпуляцій та ефективної комунікації. Саме тому одним із завдань практичної психології є створення програм розвитку психологічної автономії у дорослих дітей, які прагнуть гармонізувати свої взаємини з батьками (Білоус, 2021).

Таким чином, психологічні межі виступають центральним елементом моделі детермінації дитячо-батьківських стосунків у дорослому віці. Вони поєднують у собі як індивідуально-особистісні характеристики, так і впливи сімейних сценаріїв, соціальних очікувань та культурних норм. Гармонізація взаємин можлива лише за умови усвідомленого встановлення меж, що дозволяють зберігати емоційний зв'язок без втрати автономії.

Подальший розвиток теоретичної моделі детермінації стосунків між дорослими дітьми та батьками вимагає більш глибокого аналізу взаємозв'язку між рівнем сформованості психологічних кордонів та якістю емоційного контакту. Однією з ключових ідей сучасної сімейної психології є положення про те, що саме баланс між близькістю і автономією визначає гармонійність міжпоколінних стосунків. Цей баланс забезпечується завдяки здатності кожного члена родини усвідомлювати власні потреби, приймати межі іншого і регулювати емоційну дистанцію залежно від контексту (Bowen, 1978).

Модель детермінації стосунків (рис. 1.1) передбачає наявність кількох взаємопов'язаних рівнів. Перший рівень — інтраперсональний — стосується внутрішньої інтегрованості особистості, її здатності до саморефлексії, самоприйняття, розуміння власних меж і потреб. Недостатній розвиток цього рівня проявляється у внутрішніх конфліктах, коли людина не може відрізнити власні почуття від почуттів батьків або інших членів родини. Другий рівень — інтерперсональний — визначає характер безпосередньої взаємодії з батьками: стиль спілкування, розподіл ролей, здатність до емпатії, відкритість і конструктивність діалогу. Третій рівень — системний — охоплює вплив

культурних і соціальних контекстів, які формують уявлення про належну дистанцію та обов'язки між поколіннями (Максименко, 2021).

Особливе місце в моделі посідає поняття психологічної зрілості, яке виступає як інтегральний показник сформованості кордонів. Психологічно зріла особистість здатна приймати власні рішення, не уникаючи відповідальності, та водночас залишатися відкритою до емоційної взаємодії з батьками. У контексті дорослості зрілість не означає відчуження чи розриву зв'язків, а передбачає усвідомлене співіснування на рівних, коли обидві сторони визнають право одне одного на власні переконання, потреби і життєвий шлях (Rogers, 1961).

ІНТРАПЕРСОНАЛЬНИЙ РІВЕНЬ

(саморефлексія, інтегрованість, усвідомлення меж)

↓

ІНТЕРПЕРСОНАЛЬНИЙ РІВЕНЬ

(стиль взаємодії, емпатія, комунікація)

↓

СИСТЕМНИЙ РІВЕНЬ

(культурні норми, соціальні очікування, родинні сценарії)

↓

ГАРМОНІЙНІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ СТОСУНКИ

(автономія, відповідальність, зрілі межі)

Рис. 1.1 Модель детермінації стосунків між дорослою дитиною та батьками

Важливою складовою детермінації стосунків є досвід емоційної регуляції, засвоєний у ранньому дитинстві. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі описує, як моделі стосунків з первинними фігурами прив'язаності формують базові очікування щодо безпеки та прийняття у міжособистісних контактах. Якщо дитина отримала досвід емоційної доступності з боку батьків, вона схильна у дорослому віці будувати гнучкі, але стабільні межі. Натомість травматичний досвід або надмірна емоційна опіка можуть спричинити формування дезорганізованого типу прив'язаності, коли особа водночас прагне близькості та уникає її, що веде до нестабільності меж (Bowlby, 1988).

Емпіричні дослідження доводять, що рівень задоволеності стосунками між дорослими дітьми і батьками прямо пов'язаний із розвитком таких якостей, як асертивність, толерантність до відмінностей і навички саморефлексії. Зокрема, у роботі І. Огородника зазначено, що у родинах, де дорослі діти демонструють асертивну поведінку — здатність відстоювати власні позиції без агресії або пасивності — спостерігається вищий рівень емоційного комфорту та взаємної підтримки. Це свідчить про те, що розвиток психологічних меж тісно пов'язаний із формуванням навичок конструктивної комунікації (Кириленко, 2021).

Психологічні кордони також виконують функцію регуляції відповідальності. Вони визначають, де закінчується зона впливу однієї людини і починається автономія іншої. У контексті стосунків дорослих дітей і батьків це означає вміння не брати на себе відповідальність за емоційний стан або життєві рішення іншої сторони. Як зазначає О. Кочубей, збереження надмірного почуття обов'язку перед батьками часто супроводжується високим рівнем тривоги та зниженням

суб'єктивного благополуччя. Тому процес встановлення меж включає усвідомлення власної відповідальності без втрати емпатії (Coleman, 2022).

Одним із ключових параметрів моделі є здатність до реконструкції ролей у системі «батьки – діти». У дитинстві взаємини будуються на ієрархії, у якій батьки виступають джерелом влади, турботи та контролю. У дорослому віці ця структура має зазнати трансформації: стосунки повинні перейти з вертикального рівня на горизонтальний. Якщо цей процес не відбувається, зберігається інфантильна модель взаємодії, що унеможлиблює психологічну автономію. Зміна ролей передбачає не лише зміну поведінкових сценаріїв, а й переосмислення власної ідентичності як дорослого, рівного суб'єкта стосунків (Горностай, 2021).

Важливим чинником виступає також соціокультурний контекст, у якому формується уявлення про належні межі між поколіннями. Українська культура традиційно підтримує високий рівень родинної згуртованості, що з одного боку сприяє взаємній підтримці, але з іншого — може призводити до надмірного втручання у приватний простір дорослих дітей. Як зазначає Л. Левченко, навіть у нових соціальних умовах спостерігається тенденція до збереження батьківського контролю над життєвими виборами дітей. Тому формування психологічних меж у таких умовах часто супроводжується почуттям провини та страхом засудження, що потребує спеціальної психологічної підтримки (Левченко, 2022).

Сучасна психологічна наука розглядає побудову кордонів не як разовий акт, а як динамічний процес, що супроводжує розвиток особистості протягом життя. Кордони постійно змінюються відповідно

до життєвих ситуацій, ролей і соціального контексту. Це означає, що у зрілому віці можливе як розширення меж — наприклад, у ситуації турботи про старіючих батьків, — так і їх тимчасове звуження для збереження власного психологічного ресурсу. Відповідно, ефективна модель гармонізації взаємин повинна враховувати циклічність і взаємну адаптивність меж (Костенко, 2023).

Таким чином, третя частина теоретичної моделі підкреслює, що стосунки дорослих дітей з батьками визначаються багаторівневою системою детермінант — від особистісних і когнітивних до соціокультурних. Психологічні межі виступають ключовим механізмом саморегуляції та водночас критерієм зрілості взаємодії. Їх гармонізація є не лише умовою емоційного благополуччя, а й основою розвитку автономної, інтегрованої особистості, здатної до зрілої міжпоколінної взаємодії.

Завершальним етапом побудови теоретичної моделі психологічної детермінації стосунків дорослих дітей з батьками є систематизація механізмів, через які психологічні кордони впливають на рівень гармонізації цих стосунків. Одним із ключових механізмів є переосмислення сімейних сценаріїв, засвоєних у дитинстві. У процесі дорослішання людина починає усвідомлювати, що багато зразків поведінки, способів реагування та моделей спілкування відтворюються автоматично, навіть якщо вони не сприяють емоційному благополуччю. Переосмислення таких сценаріїв дає змогу дорослим дітям вийти за межі несвідомих повторень і вибудувати нову якість відносин із батьками. Як зазначає В. Сатир, гармонійні сімейні стосунки ґрунтуються на автентичності, відкритому вираженні емоцій і прийнятті унікальності кожного члена сім'ї (Satir, 1967).

Наступним важливим механізмом є розвиток емоційної диференціації. М. Боуен вважав, що здатність людини зберігати автономію власних почуттів і переконань у процесі емоційно насичених взаємодій є ознакою психологічної зрілості. Для дорослих дітей це означає можливість бути емоційно включеними у стосунки з батьками, водночас не втрачаючи самостійності у прийнятті рішень. В умовах української культури, де традиційно існує сильна міжпоколінна взаємозалежність, така диференціація є складним, але необхідним процесом становлення індивідуальної автономії (Bowen, 1978; Бевз, 2022).

Теоретична модель також передбачає усвідомлення й подолання взаємних проєкцій. Часто у взаємодії дорослих дітей і батьків виникають ситуації, коли сторони сприймають одна одну через призму минулих ролей. Батьки можуть продовжувати ставитися до дітей як до тих, кого потрібно контролювати чи опікати, а діти — прагнути схвалення або уникати конфліктів через страх осуду. Лише усвідомлення цих проєкцій і поступове їх розмежування дозволяє перейти на рівень відносин між двома рівноправними дорослими людьми (Курт, 2018).

Ще одним важливим аспектом є розвиток асертивності як ознаки сформованих психологічних меж. Згідно з результатами дослідження Л. Романовської, асертивна поведінка є індикатором особистісної зрілості й здатності підтримувати гармонійні відносини, що базуються на повазі до себе та до іншого. Для дорослих дітей це означає можливість відкрито висловлювати свої потреби, приймати власні рішення, відстоювати особисту позицію, не переходячи межі агресії або надмірної поступливості (Романовська, 2021).

Не менш суттєвим є питання відновлення емоційного контакту між поколіннями. У багатьох родинах тривалі конфлікти, невисловлені образи чи нерозв'язані проблеми призводять до емоційного віддалення. Повернення до щирого спілкування потребує готовності обох сторін прийняти минуле, усвідомити власні помилки та змінити стратегії взаємодії. Як зазначає Г. Титаренко, процес примирення та прийняття батьків такими, якими вони є, сприяє внутрішньому визволенню дорослих дітей і відновленню гармонії у системі стосунків (Титаренко, 2021).

Теоретична модель детермінації стосунків передбачає й можливість практичної реалізації через соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок побудови, підтримання та відновлення психологічних кордонів. Такі тренінги базуються на принципах безумовного прийняття, емпатії та автентичного спілкування, про що писав К. Роджерс, наголошуючи, що лише у безпечному середовищі людина здатна на внутрішні зміни. Під час таких програм учасники мають змогу усвідомити свої патерни поведінки, дослідити власні межі, навчитися новим моделям спілкування та сформувати досвід зрілих відносин (Роджерс, 2020).

Важливою складовою моделі є врахування трансгенераційної передачі поведінкових сценаріїв, тобто схильності повторювати у власних стосунках ті ж патерни, що існували у сім'ї походження. І. Ялом зазначав, що усвідомлення родинного сценарію не означає його заперечення, але відкриває шлях до більш автентичного спілкування, вільного від несвідомого відтворення минулих моделей. Для українського контексту, у якому збереження сімейних традицій часто

поєднується із браком психологічних меж, така усвідомленість має особливе значення (Yalom, 2001).

Узагальнюючи, можна сказати, що побудова здорових психологічних кордонів є системоутворювальним чинником гармонізації стосунків дорослих дітей і батьків. Вона забезпечує баланс між емоційною близькістю і незалежністю, прийняттям і самостійністю, спадкоємністю та особистісним зростанням. Запропонована модель інтегрує гуманістичний, системний, екзистенційний та когнітивно-поведінковий підходи, що дозволяє розглядати ці стосунки як складну динамічну систему, у якій психологічні кордони виступають не бар'єром, а умовою конструктивного діалогу між поколіннями.

Психологічна детермінація дитячо-батьківських стосунків у дорослому віці має багатовимірний характер. Вона визначається не лише особистісними характеристиками учасників взаємодії, а й контекстом сімейної культури, суспільними нормами, історичними умовами. Проте саме здатність до усвідомленого вибудовування меж дозволяє людині залишатися емоційно пов'язаною з батьками, не втрачаючи при цьому себе. Таким чином, розвиток психологічних кордонів можна розглядати як ключовий чинник зрілості особистості й як основу для створення гармонійних, взаємопідтримувальних стосунків між поколіннями.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів, чинників і детермінант, що визначають особливості стосунків дорослих дітей із батьками. З'ясовано, що феномен батьківсько-дитячих взаємин є багатовимірним і розглядається в межах різних психологічних

парадигм: психоаналітичної, гуманістичної, системної, когнітивно-поведінкової. Кожна з них пояснює різні аспекти формування емоційних зв'язків, автономії та зрілості особистості.

Психоаналітична традиція підкреслює роль раннього досвіду у вибудовуванні моделей прив'язаності, гуманістична — важливість прийняття і самореалізації у сімейних стосунках, системна — динамічну взаємозалежність ролей і комунікацій у родині. Сучасні українські дослідження розглядають взаємини між дорослими дітьми та батьками як партнерські, побудовані на взаємній суб'єктності, а не підпорядкуванні.

Ключовим чинником гармонізації таких стосунків виступають психологічні кордони, які регулюють баланс між близькістю і автономією. Їхня адекватна сформованість забезпечує емоційну стабільність, повагу до особистих меж, відповідальність за власні рішення. Недостатні або надмірно жорсткі кордони можуть спричинити симбіоз, конфлікти або відчуження.

Теоретична модель психологічної детермінації взаємин дорослих дітей і батьків розглядає психологічні кордони як інтегративний механізм, що узгоджує потреби у зв'язку та незалежності. Гармонізація взаємин можлива за умови розвитку емоційної зрілості, рефлексії й навичок конструктивного спілкування.

Отже, результати теоретичного аналізу дають змогу визначити, що усвідомлене вибудовування психологічних меж є основою здорових і зрілих міжпоколінних стосунків. Це створює концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення проблеми та розроблення практичних програм психологічної підтримки сімей.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

“ПСИХОЛОГІЧНІ КОРДОНИ ЯК ЧИННИК ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ ДОРΟΣЛИХ ДІТЕЙ З БАТЬКАМИ

2.1 Обґрунтування методів дослідження

Побудова емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних кордонів як чинників гармонізації стосунків дорослих дітей із батьками, вимагає чіткого методологічного підґрунтя. У межах сучасної сімейної психології поняття «психологічні кордони» розглядається як багатовимірна характеристика, що визначає рівень автономії, відповідальності та емоційної близькості у взаємодії між членами сім'ї. Саме ці параметри лежать в основі як гармонійних, так і дисфункційних форм міжпоколінних відносин. Теоретично дослідження спирається на системний підхід до сім'ї, відповідно до якого родина розглядається як цілісна система взаємозалежних елементів (Bowen, 1978).

Побудова емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних кордонів як чинників гармонізації стосунків дорослих дітей із батьками, вимагає чіткого методологічного підґрунтя. У межах сучасної сімейної психології поняття «психологічні кордони» розглядається як багатовимірна характеристика, що визначає рівень автономії, відповідальності та емоційної близькості у взаємодії між членами сім'ї. Саме ці параметри лежать в основі як гармонійних, так і дисфункційних форм міжпоколінних відносин. Теоретично дослідження спирається на системний підхід до сім'ї, відповідно до якого родина розглядається як цілісна система взаємозалежних елементів (Bowen, 1978).

Згідно з теорією родинних систем М. Боуена, емоційна взаємозалежність між членами сім'ї зумовлює рівень автономії та функціональної зрілості кожного індивіда. Занадто «розмиті» або, навпаки, надмірно жорсткі кордони ускладнюють процес індивідуалізації дорослих дітей, що призводить до конфліктів, залежних або емоційно віддалених форм спілкування. Отже, вибір методів дослідження мав на меті виявлення не лише структурних характеристик сімейної взаємодії, а й суб'єктивного сприйняття учасниками власних меж, рівня близькості та задоволеності стосунками (Kerr & Bowen, 1988).

Психологічні кордони проявляються у контексті сімейної згуртованості, адаптивності та комунікативної відкритості, тому для їх емпіричного вивчення доцільно поєднати методики, які одночасно оцінюють міжособистісну взаємодію, емоційний клімат і суб'єктивне благополуччя. Вибраний комплекс включає: діагностику міжособистісних стосунків за Тімоті Лірі (ДОДАТОК А), тест Олсона FACES-3 (ДОДАТОК В), модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (ДОДАТОК Б) та метод семантичного диференціала, адаптований на основі народних приказок і звичаїв (ДОДАТОК Г). Таке поєднання дозволяє розглядати феномен психологічних кордонів як динамічну структуру, що поєднує індивідуальні установки, сімейну систему та культурні цінності (Minuchin, 1974).

Вибір зазначених методів ґрунтується на принципі багатовимірності дослідження. Як зазначає В. Сатир, аналіз родинної динаміки повинен включати як когнітивний, так і емоційний рівень

сприйняття стосунків, адже саме на межі цих вимірів формуються психологічні кордони особистості. Таким чином, кожен із інструментів дослідження орієнтований на виявлення окремих, але взаємопов'язаних аспектів феномену: міжособистісні ролі, структура сімейної системи, рівень емоційного благополуччя та культурно-мовна символіка взаємин (Ryff, 2014).

У процесі відбору діагностичних методик враховувалися такі критерії: валідність і надійність інструментів, наявність сучасних адаптацій українською мовою, відповідність віковим і соціальним характеристикам вибірки, а також можливість кількісної та якісної інтерпретації результатів. Крім того, було враховано рекомендації сучасних дослідників сімейної психології, які підкреслюють доцільність використання комбінованого підходу — об'єднання стандартизованих опитувальників із методами, що фіксують символічно-смісловий рівень досвіду (Fingerman, Sechrist & Birditt, 2013).

Таким чином, комплексне використання обраних інструментів дозволяє забезпечити багатовекторний аналіз явища — від структурних характеристик сімейної системи до індивідуально-психологічних переживань дорослих дітей. Це узгоджується з підходами сучасної системної терапії, яка розглядає дослідження родинних стосунків через поєднання емпіричних і феноменологічних методів (Nichols & Davis, 2020).

Наступним етапом методичного забезпечення дослідження стало використання методики «Діагностика міжособистісних стосунків» (автор — Тімоті Лірі), яка є класичним інструментом у соціально-психологічних дослідженнях і дозволяє визначити типологію взаємодії людини з оточенням. Основна ідея методики полягає в тому, що будь-

які соціальні стосунки можна описати за двома базовими вимірами: «домінування — підпорядкування» та «дружелюбність — агресивність». У різних поєднаннях ці параметри формують вісім типів міжособистісної поведінки — від авторитарної до альтруїстичної, від підозрілої до залежної. Саме ця дихотомічна структура дозволяє дослідити, яким чином індивід вибудовує межі у взаємодії з іншими, а також наскільки ці межі є гнучкими чи ригідними (Leary, 1957).

У контексті даного дослідження методика Т. Лірі застосовувалася для виявлення провідного стилю міжособистісної поведінки дорослих дітей у взаєминах із батьками. Вона дає змогу простежити, як формуються психологічні ролі — домінантні чи підлеглі, відкриті чи дистанційовані — і яким чином вони впливають на суб'єктивне сприйняття меж у сімейному спілкуванні. Отримані профілі міжособистісної взаємодії допомагають визначити потенційні джерела конфліктів або, навпаки, чинники емоційної гармонії між поколіннями. Згідно з сучасними підходами, збереження здорових психологічних кордонів можливе лише за умови балансу між автономією та близькістю, що чітко відображається у двовимірній структурі тесту (Nichols & Davis, 2020).

Методика Т. Лірі є адаптованою для українського контексту, що забезпечує її культурну валідність та коректність інтерпретації. У дослідженні використовувався варіант опитувальника, який передбачає самооцінку опитанийом власної поведінки за 128 твердженнями, згрупованими у вісім шкал. Кожна шкала відповідає певному типу міжособистісних стосунків: авторитарному, незалежно-домінантному, агресивному, підозрілому, підлеглому, залежному, співробітницькому та альтруїстичному. Високі показники за шкалами домінантності свідчать

про тенденцію до контролю, нав'язування власних рішень, тоді як високі значення за шкалами дружелюбності відображають емпатійність і готовність до взаємопідтримки (Minuchin & Fishman, 1981).

Важливим аспектом методики є можливість побудови «інтерперсональної карти» — графічного зображення розподілу типів поведінки у колі, що дає змогу візуалізувати інтенсивність різних ролей у спілкуванні. Ця карта допомагає проаналізувати баланс між тенденціями до домінування та підпорядкування, а також визначити рівень психологічної дистанції у спілкуванні з батьками. На практиці така візуалізація сприяє глибшому усвідомленню особистістю власних кордонів, розумінню причин емоційного напруження та формуванню стратегії більш гнучкої взаємодії (Bowen, 1978).

Методика Т. Лірі також дозволяє зіставити уявлення опитаного про власну поведінку з тим, як він сприймає поведінку значущих інших — у цьому випадку батьків. Таке порівняння відкриває можливість дослідження феномену «дзеркальних меж», коли стиль спілкування дитини частково відтворює моделі, засвоєні у сім'ї походження. Це дає змогу простежити процеси емоційної ідентифікації та диференціації, що є ключовими механізмами у становленні психологічної автономії дорослих дітей (Kerr, 2020).

Результати, отримані за допомогою даної методики, можуть бути використані для комплексного аналізу взаємозв'язку між типом міжособистісної поведінки, рівнем сімейної адаптації та суб'єктивним благополуччям. Вони виступають важливою складовою у вивченні феномену психологічних кордонів, оскільки дають змогу не лише кількісно оцінити характер взаємодії, але й виявити внутрішні установки, що регулюють близькість і дистанцію у стосунках з

батьками. Саме через призму міжособистісних ролей розкривається глибинна логіка збереження або порушення сімейної гармонії (Lebow, 2020).

Ще одним інструментом, застосованим у дослідженні, стала «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3), розроблена Девідом Олсоном у межах циркулярної моделі сімейного функціонування. Ця методика спрямована на вивчення структурних і динамічних характеристик родини, які визначають її здатність пристосовуватись до змін і водночас підтримувати емоційну єдність. Вона дозволяє кількісно оцінити рівень згуртованості між членами родини та ступінь її адаптивності, тобто гнучкість системи у відповідь на зовнішні й внутрішні виклики (Olson, 2011).

Згідно з концепцією Олсона, оптимально функціонуюча сім'я характеризується балансом між емоційною близькістю та автономією, а також між стабільністю і зміною. Саме ці параметри відображають рівень психологічних кордонів у родинній системі: надмірна згуртованість може призводити до злиття ролей та втрати індивідуальності, тоді як надмірна дистанційованість сприяє емоційній ізоляції. Таким чином, за допомогою FACES-3 можна виявити, наскільки гнучко сім'я підтримує межі між поколіннями та чи забезпечує вона простір для автономного розвитку дорослих дітей (Olson, Sprenkle & Russell, 1979).

Методика складається з 20 тверджень, які стосуються різних аспектів сімейної взаємодії: розподілу ролей, спільного дозвілля, прийняття рішень, дисципліни, емоційної підтримки та проявів прив'язаності. Опитаний оцінює кожне твердження за п'ятибальною шкалою, від «майже ніколи» до «майже завжди». Отримані відповіді

обробляються шляхом підрахунку сумарних балів за двома шкалами — «згуртованість» та «адаптація». Згідно з інтерпретаційними критеріями, низькі показники за обома шкалами свідчать про ригідну, емоційно віддалену сімейну систему, а надмірно високі — про тенденцію до симбіотичних, нерозмежованих зв'язків (Olson, 2011).

Застосування цієї методики у дослідженні психологічних кордонів між дорослими дітьми та батьками має особливе значення, адже саме показники згуртованості й адаптивності відображають ступінь функціональної автономії в сім'ї. У сім'ях із гнучким типом адаптації члени системи здатні вільно змінювати ролі відповідно до обставин, не втрачаючи почуття взаємної підтримки. Натомість у ригідних системах домінує контроль і фіксованість поведінкових патернів, що утруднює встановлення індивідуальних психологічних меж. Подібна закономірність простежується також у моделях сімейного функціонування, описаних М. Боуеном, де рівень диференціації «Я» виступає критичним показником зрілості родинних взаємин (Bowen, 1978).

Результати, отримані за шкалою FACES-3, аналізувалися з урахуванням середніх і граничних показників, що дозволило визначити тип сімейної системи — від «роз'єднаної» до «зливої», а також її адаптивний потенціал. Таке поєднання кількісних та якісних даних забезпечує комплексне уявлення про структуру родини та її здатність до гармонізації стосунків. Важливо, що концептуальні положення Олсона узгоджуються із сучасними підходами до розуміння психологічних меж як динамічної рівноваги між близькістю і самостійністю (Lebow, 2020).

Завдяки використанню FACES-3 стало можливим не лише описати рівень адаптації сімейної системи, а й виявити кореляцію між її

структурною організацією та суб'єктивним відчуттям гармонії у взаєминах між дорослими дітьми й батьками. Таким чином, шкала Олсона посіла важливе місце у комплексному дослідженні, оскільки дала змогу кількісно підтвердити якісні спостереження, отримані на попередніх етапах, та забезпечила емпіричну основу для подальшого аналізу результатів (Lebow, 2020).

Наступним етапом емпіричного дослідження стало використання «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC» (BBC-SWB), створеної британськими психологами П. Понтіном, М. Шваннауером, С. Таєм і М. Кіндерманом, адаптованої для української вибірки Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер. Ця методика спрямована на оцінку загального рівня психологічного благополуччя особистості, який охоплює як емоційні, так і когнітивні компоненти суб'єктивного досвіду. Вона дозволяє встановити, наскільки людина задоволена своїм життям, наскільки відчуває себе щасливою, компетентною, залученою у значущі взаємини та здатною реалізовувати власні життєві цілі (Pontin, Schwannauer, Tai & Kinderman, 2013).

Шкала BBC-SWB має комплексний характер, оскільки базується на інтеграції когнітивного підходу до розуміння щастя (оцінка власного життя з точки зору задоволеності) та гуманістичних концепцій, що акцентують увагу на автентичності, самоактуалізації та відчутті сенсу. На відміну від багатьох інших опитувальників, вона не зосереджується виключно на емоційних станах, а враховує глибші ціннісні орієнтації людини, її життєву позицію та суб'єктивне відчуття цілісності. Такий підхід робить методику особливо корисною для аналізу внутрішньої гармонії особистості в контексті родинних взаємин, де емоційна

стабільність і прийняття себе тісно пов'язані з якістю психологічних кордонів (Kinderman, Tai, Pontin & Schwannauer, 2015).

Методика складається з низки тверджень, які опитаний оцінює за семибальною шкалою Лайкерта, від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Вона охоплює кілька змістових підшкал: позитивне ставлення до життя, соціальна взаємодія, емоційна рівновага, відчуття контролю, ціннісне самосприйняття та цілісність Я. Підсумковий показник дозволяє зробити висновок про рівень загального благополуччя, що відображає інтегративну характеристику психічного здоров'я. Високі результати свідчать про здатність індивіда зберігати психологічну стабільність навіть у складних життєвих умовах, підтримувати емоційний баланс і конструктивно взаємодіяти з оточенням (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2020).

Застосування BBC-SWB у дослідженні дорослих дітей і батьків дозволяє виявити, як якість психологічних кордонів у родинній системі пов'язана із суб'єктивним відчуттям гармонії, спокою та задоволеності життям. Наявність чітких, але гнучких меж у стосунках з батьками сприяє вищим показникам суб'єктивного благополуччя, оскільки забезпечує відчуття безпеки, автономії та взаємної поваги. Навпаки, розмиті або надто жорсткі кордони часто супроводжуються емоційною напругою, конфліктністю та почуттям психологічної залежності, що негативно впливає на життєве задоволення (Ryff, 2014).

Отримані за допомогою шкали результати дають змогу не лише кількісно виміряти рівень суб'єктивного благополуччя, а й простежити зв'язок між цим показником та структурними характеристиками сім'ї, визначеними іншими методиками. Це забезпечує комплексність аналізу й дозволяє зробити узагальнення щодо психологічних чинників, які

сприяють гармонізації міжпоколінних взаємин. Таким чином, BBC-SWB виступає не просто як індикатор особистісного самопочуття, а як інструмент, що допомагає зрозуміти, наскільки внутрішня інтегрованість особистості корелює з ефективністю її комунікації в родинному середовищі (Diener, Lucas & Oishi, 2018).

Поєднання шкали BBC-SWB із методиками, спрямованими на вивчення сімейної згуртованості та стилів міжособистісної взаємодії, дозволяє побачити повну картину взаємозв'язків між емоційним благополуччям і якістю психологічних кордонів. Такий підхід узгоджується з сучасними уявленнями позитивної психології, згідно з якими добробут не зводиться до відсутності проблем чи негативних емоцій, а передбачає здатність людини до саморегуляції, розвитку й підтримання внутрішньої цілісності у стосунках з іншими (Seligman, 2011).

Завершальним інструментом у комплексі методів дослідження став модифікований варіант семантичного диференціала, побудований на основі народних прислів'їв і традиційних правил сімейного життя. Використання цього підходу дозволило виявити латентні уявлення про сімейні ролі, межі та цінності, які учасники часто не усвідомлюють у повсякденному спілкуванні. На відміну від класичних шкал ставлення чи ціннісних орієнтацій, такий інструмент апелює до культурно зумовлених уявлень, які закріплені у фольклорі та звичаях. З огляду на це, метод виявився особливо ефективним для вивчення міжпоколінних стосунків, де психологічні кордони часто регулюються не стільки особистими рішеннями, скільки засвоєними з дитинства нормами поведінки (Osgood, Suci & Tannenbaum, 1957).

Опитувальник мав назву «Ваше ставлення до сімейних правил і прислів'їв» і складався з десяти тверджень, які відображали найпоширеніші народні уявлення про функціонування родини. опитаногом пропонувалося оцінити ступінь згоди з кожним висловом за семибальною шкалою від -3 («зовсім не згоден») до $+3$ («повністю згоден»). Такий формат дозволив кількісно виміряти не лише загальне ставлення до сімейних норм, а й амбівалентність позицій, що є важливою характеристикою психологічних меж у міжособистісній взаємодії (Heise, 2007).

Під час апробації інструменту було опитано 12 осіб різного віку, що дозволило відібрати найтипівіші твердження, які виявилися культурно впізнаваними і викликали найбільший відгук. До остаточного варіанту анкети увійшли десять пунктів, серед яких: «Діти повинні завжди слухатися батьків», «Сім'я — це місце, де можна бути собою», «Усі члени сім'ї мають право на особистий простір», «Про сімейні проблеми не варто розповідати стороннім», «Любов не виправдовує порушення кордонів». Така добірка відображає як традиційні, так і сучасні уявлення про сімейну ієрархію, автономію та відкритість, що дозволяє виявити баланс між цінностями згуртованості й індивідуальної незалежності (Семенова, Семенов, Алендар & Здіховський, 2024).

Метод семантичного диференціала в цьому контексті має не лише діагностичну, а й інтерпретаційну функцію. Він виявляє, наскільки уявлення про «правильну сім'ю» є узгодженими або суперечливими, що дозволяє побачити внутрішню динаміку ціннісних орієнтацій опитаних. Зокрема, висока згода з твердженням «У родині старші завжди знають краще» свідчить про схильність до ієрархічної моделі з розмитими межами автономії, тоді як позитивна оцінка вислову «Дорослі діти

мають право жити окремо від батьків» сигналізує про прагнення до індивідуальної самостійності та більш диференційованої системи взаємин (Minuchin, 1974).

Психометричне значення цієї методики полягає у можливості дослідження не лише когнітивного, а й емоційно-ціннісного компоненту ставлення до сім'ї. Вислови-прислів'я виступають як символічні маркери культурної ідентичності, що активують підсвідомі установки, пов'язані з контролем, залежністю, любов'ю чи свободою. Саме тому методика є особливо корисною при дослідженні феномену психологічних кордонів, які часто формуються не через усвідомлене рішення, а під впливом традицій, настанов і родових сценаріїв (Bowen, 1978).

Отже, запропонована авторська модифікація семантичного диференціала виступає креативним інструментом для вивчення гармонізації стосунків між дорослими дітьми й батьками. Вона дозволяє оцінити не лише раціональні судження, а й приховані емоційні реакції на сімейні норми, що безпосередньо пов'язано з темою психологічних меж. Поєднання народних уявлень і сучасних дослідницьких підходів сприяє глибшому розумінню того, як традиційні цінності впливають на індивідуальне відчуття свободи та відповідальності у родинному контексті (Goldenberg & Goldenberg, 2013).

2.2 Психологічна характеристика вибірки досліджуваних

Емпірична вибірка дослідження складалася із 72 осіб, серед яких 69,4% жінок та 30,6% чоловіків. Середній вік опитаних становив 34,2 роки, а віковий діапазон коливався від 20 до 58 років. Опитування проводилося дистанційно у форматі Google-форми, що дозволило

охопити опитаних із різних міст України, зокрема студентів магістратури психологічних спеціальностей, їхніх батьків, а також знайомих учасників, які погодилися взяти участь у дослідженні. Такий підхід забезпечив достатню варіативність у віці, сімейному статусі та життєвому досвіді учасників, що відповідає вимогам репрезентативності вибірки у соціально-психологічних дослідженнях (Nichols & Davis, 2020).

Серед опитаних 40% перебувають у зареєстрованому шлюбі, 30% не перебувають у шлюбі, 20% знаходяться у партнерських стосунках без офіційної реєстрації та 10% є розлученими. Близько 55% опитаних мають власних дітей, що дає змогу розглядати їх не лише як дорослих дітей у системі батьківських відносин, але і як батьків у власних сімейних системах. Така подвійна перспектива — «доросла дитина» і «батько/мати» — відкриває можливість для глибшого аналізу міжпоколінної динаміки у контексті психологічних кордонів і сімейної гармонізації (Bowen, 1978).

Важливим параметром вибірки стало місце проживання стосовно батьківської сім'ї. Майже половина опитаних (47%) проживають спільно з батьками, тоді як 53% живуть окремо. Такий розподіл відображає сучасні соціально-економічні тенденції, коли частина молодих дорослих, навіть після досягнення самостійності, продовжує проживати у спільному просторі з батьками, що впливає на характер психологічних меж і рівень автономії у стосунках (Coleman, 2022).

У дослідженні брали участь як опитані, які перебувають на етапі ранньої дорослості (20–35 років) — 58% вибірки, так і особи середнього віку (36–50 років) — 32%, та старші учасники (51–58 років) — 10%. Така вікова диференціація дозволила простежити, як змінюється

уявлення про психологічні кордони та сімейну адаптацію залежно від життєвого етапу. Зокрема, молодші учасники частіше акцентували на автономії та прагненні до самостійності, тоді як старші опитані схилилися до більш колективістського розуміння сімейної згуртованості (Fingerman, Sechrist & Birditt, 2013).

Щодо місця проживання, 68% опитаних мешкають у містах обласного значення, 20% — у невеликих містах, а 12% — у сільській місцевості. Цей розподіл вказує на переважання міського способу життя, який зазвичай супроводжується вищим рівнем індивідуалізації та потребою в чіткіших особистісних межах, порівняно з традиційно спільнотним сільським середовищем (Yang, Liu & Zhang, 2023).

Отже, вибірка дослідження охоплює соціально та демографічно різномірну групу дорослих дітей і батьків, що дозволяє комплексно розглядати особливості взаємозв'язку між сімейною згуртованістю, адаптивністю, психологічними межами та суб'єктивним благополуччям у системі міжпоколінних стосунків (Lebow, 2020).

Для вивчення структурно-функціональних характеристик сімейних відносин у дорослих дітей та їхніх батьків було застосовано опитувальник FACES-3 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) у модифікації Д. Г. Олсона, Д. Х. Спренкла та К. С. Рассела. Методика дозволяє визначити рівень сімейної згуртованості (емоційної єдності між членами родини) та адаптивності (здатності сім'ї змінюватися у відповідь на стрес чи зовнішні обставини) (Olson, Sprenkle & Russell, 1979).

Аналіз результатів показав, що середній рівень сімейної згуртованості у вибірці становить 34,8 бала, що відповідає діапазону помірно згуртованих сімей. Такий показник свідчить про достатню

емоційну близькість між членами родини при збереженні індивідуальної автономії. Зокрема, 36,1% опитаних мають середній рівень згуртованості, 36,1% — високий, і 27,8% — низький.

Щодо сімейної адаптивності, середній показник у вибірці дорівнює 38,9 бала, що відповідає помірному рівню гнучкості. Така характеристика свідчить про здатність родини до конструктивних змін у системі ролей і правил без надмірної ригідності або хаотичності. Зокрема, 41,7% опитаних мають середній рівень адаптивності, 25% — високий, а 33,3% — низький.

Таким чином, загальна картина результатів за методикою FACES-3 вказує на переважання збалансованого типу сімейних систем серед досліджуваних. У більшості сімей спостерігається відносна гармонійність між близькістю та автономією, а також достатня гнучкість у пристосуванні до життєвих змін. Водночас наявність групи учасників із крайніми показниками згуртованості або адаптивності підкреслює актуальність подальшого аналізу зв'язку цих параметрів із рівнем психологічних кордонів (Nichols & Davis, 2020).

Для вивчення особливостей міжособистісних відносин і соціально-психологічних позицій у системі “дорослі діти — батьки” було застосовано методику діагностики міжособистісних стосунків Тімоті Лірі (Leary T., 1957). Опитувальник дозволяє визначити домінуючі типи міжособистісної поведінки, спрямованість ставлення до інших, рівень домінантності та дружелюбності, а також характерну модель взаємодії з близьким оточенням.

За результатами дослідження найбільш поширеним виявився авторитарний тип міжособистісної поведінки (25%), що свідчить про схильність значної частини опитаних до лідерства та організації

взаємодії. Високими також є показники доброзичливо-дружнього (20,8%) та відповідального-альтруїстичного стилів (16,7%), що відображає орієнтацію багатьох учасників на підтримку, емпатію та збереження позитивних стосунків.

Меншою мірою представлені незалежно-домінантний (12,5%) та недовірливо-скептичний (9,7%) типи, тоді як агресивний, залежний та підлегло-залежний стилі зустрічаються рідко (4,2–5,6%). Загалом ці результати свідчать про переважання конструктивних, соціально орієнтованих тенденцій у міжособистісній поведінці більшості опитаних.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що для більшості опитаних характерні конструктивні міжособистісні стратегії — співпраця, підтримка та прагнення до збереження позитивних емоційних зв'язків із батьками. Водночас наявність частки опитаних з доміантно-контролюючими або залежно-пасивними установками свідчить про те, що психологічні кордони у системі “доросла дитина — батьки” не завжди є збалансованими, а процес гармонізації цих відносин залишається динамічним і потребує глибшого аналізу (Lebow, 2020).

Аналіз семантичного диференціала, структурованого як набір із десяти народних тверджень про сімейні ролі, межі та норми, проводився на основі наявних відповідей опитаних. Для кожного твердження було обчислено середнє значення, стандартне відхилення, а також частку опитаних, які дали позитивні (бал > 0), негативні (бал < 0) або нейтральні (бал $= 0$) відповіді. Це дозволило не тільки встановити загальну спрямованість установок у вибірці, але й оцінити інтенсивність і розсіювання цих установок як маркерів внутрішньої напруженості щодо сімейних правил.

Аналіз відповідей за семантичним диференціалом, сформованим із десяти тверджень про сімейні правила, психологічні кордони та міжпоколінні стосунки, був проведений на основі оцінок 72 опитаних. Для кожного твердження було визначено частоту позитивних, нейтральних і негативних відповідей, що дозволило виявити домінуючі тенденції та оцінити різноманітність поглядів щодо психологічних кордонів у сімейних взаєминах.

Твердження «Любов не виправдовує порушення кордонів» отримало найвищу підтримку серед усіх пунктів. Позитивно його оцінили 95,8% опитаних, тоді як лише 4,2% учасників висловили незгоду. Такий розподіл свідчить про майже одностайне визнання важливості особистих кордонів навіть у контексті близьких емоційних стосунків. Підтримка цієї позиції демонструє сформоване переконання в тому, що любов не може бути підставою для контролю чи вторгнення у приватний простір, що відповідає сучасним підходам до розуміння здорових сімейних меж (Bowen, 1978). Графічний розподіл за цим твердженням подано у додатку Г (рис. Г.10).

Твердження «Сім'я — це місце, де можна бути собою» не отримало одностайної підтримки й виявилось доволі суперечливим. Позитивно його оцінили 41,7% опитаних, нейтральну позицію зайняли 8,3% осіб, тоді як 50% учасників висловили незгоду. Подібний розподіл вказує на відсутність загальної згоди щодо того, чи забезпечує сімейний простір умови для вільного самовираження. Для частини опитаних сім'я асоціюється з емоційною безпекою та прийняттям, тоді як інші демонструють більш критичні уявлення, можливо пов'язані з досвідом контролю, ролями або згуртованістю сімейної системи. Це відображає різні моделі психологічних кордонів: від гнучких і підтримувальних до

більш жорстких або інвазивних (Olson, Sprenkle & Russell, 1979). Відповідний розподіл представлено у додатку Г (рис. Г.2).

Твердження «Усі члени сім'ї мають право на особистий простір» отримало переважно позитивні оцінки: його підтримали 69,4% опитаних, тоді як 30,6% учасників висловили незгоду. Такий розподіл свідчить про домінування установки на важливість індивідуального простору в межах сімейних взаємин, що розглядається не як прояв дистанції, а як умова психологічного комфорту та збереження особистих кордонів. Подібна орієнтація узгоджується із сучасними моделями сімейної взаємодії, у яких індивідуальність та автономія розглядаються як необхідні складові стабільних стосунків (Lebow, 2020). Розподіл наведено у додатку Г (рис. Г.6).

Поляризованим твердженням виявилось «Діти повинні завжди слухатися батьків». Позитивно його оцінили 41,7% опитаних, негативно — 38,9%, а нейтральну позицію зайняли 19,4% учасників. Такий розподіл демонструє чітке співіснування двох ціннісних підходів: традиційної моделі безумовної ієрархії та модерної моделі, що визнає автономію дорослих дітей. Подібна полярність відповідає загальним тенденціям до індивідуалізації та перегляду авторитету батьків у дорослому віці (Семенова Н. В. 2022). Графік розміщено у додатку Г (рис. Г.1).

Твердження «У сім'ї все має бути спільним: і майно, і обов'язки» отримало одностайно позитивні оцінки від усіх опитаних. Така повна підтримка вказує на високу значущість ідеї спільності у сімейному житті та збереження уявлення про родину як єдину кооперативну систему, де майно й обов'язки розподіляються колективно (Minuchin, 1974). Графічне відображення подано у додатку Г (рис. Г.3).

Твердження, пов'язане з автономією дорослих дітей, — «Дорослі діти мають право жити окремо від батьків» — отримало майже однотайно позитивне сприйняття: 80,6% позитивних відповідей. Така підтримка вказує на норму самостійного проживання як зрілого та очікуваного етапу життєвого циклу сім'ї, що є важливим індикатором формування автономних психологічних кордонів. Графічну візуалізацію подано у додатку Г (рис. Г.8).

Твердження «Чоловік у сім'ї — голова, а жінка — шия» позитивно оцінили 16,7% опитаних, тоді як 54,2% учасників дали негативні відповіді, а 29,2% зайняли нейтральну позицію. Такий розподіл свідчить про виразний зсув у бік сучасних уявлень про рівноправність та партнерську модель подружніх стосунків. Хоча частина опитаних продовжує орієнтуватися на традиційну ієрархію, домінує тенденція до відмови від жорстко закріплених гендерних ролей на користь більш гнучких форм взаємодії, що відповідає загальним змінам у гендерній соціалізації та очікуваннях щодо сімейних ролей (Eagly, 1987). Графічне відображення подано у додатку Г (рис. Г.9).

Узагальнюючи, найбільшу однотайність продемонстрували твердження, що стосуються психологічних кордонів — право на особистий простір, автономність дорослих дітей, невиправданість порушення кордонів любов'ю. Це свідчить про те, що у ціннісних уявленнях сучасних дорослих дітей кордони пов'язуються насамперед з автономією та взаємною повагою. Подібна конфігурація відповідає тенденціям до формування гнучких, але чітко окреслених психологічних кордонів, здатних підтримувати баланс між близькістю та індивідуальністю (Bowen, 1978; Fingerman, Sechrist & Birditt, 2013).

Висновки до розділу 2

Узагальнюючи результати психологічної характеристики вибірки, можна стверджувати, що досліджувана група є соціально, демографічно та сімейно різноманітною, що забезпечує її репрезентативність для аналізу міжпоколінних взаємин. Опитані відрізняються за віком, сімейним станом, батьківським досвідом і формами проживання з батьками, що дозволяє комплексно оцінити особливості функціонування сімейних систем на різних етапах життєвого циклу. Отримані показники згуртованості та адаптивності свідчать про переважання збалансованих сімейних структур, у яких поєднуються емоційна близькість і здатність до конструктивних змін. Аналіз міжособистісних стилів за методикою Т.

Методика Тімоті Лірі продемонструвала домінування конструктивних стратегій взаємодії, зокрема авторитарного, доброзичливо-дружнього та альтруїстичного типів, що відображає орієнтацію на підтримку, відповідальність та гармонізацію стосунків. Разом ці характеристики дозволяють розглядати вибірку як адекватну для подальшого дослідження психологічних кордонів та механізмів гармонізації взаємин у системі «дорослі діти — батьки».

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ ЯК ЧИННИКА ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ ДОРОСЛИХ ДІТЕЙ З БАТЬКАМИ

3.1 Емпіричне дослідження стосунків дорослих дітей з батьками

У межах емпіричного дослідження стосунків дорослих дітей з батьками було проаналізовано результати чотирьох психодіагностичних методик: діагностики міжособистісних стосунків за Т. Лірі, опитувальника «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3), модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та авторського семантичного диференціала на основі народних тверджень про сім'ю. Усі методики застосовувалися до однієї вибірки з 72 дорослих опитаних, що дозволило простежити як окремі виміри сімейної взаємодії, так і їхній взаємозв'язок із психологічними кордонами між дорослими дітьми та батьками.

За методикою міжособистісної діагностики Тімоті Лірі було визначено розподіл домінуючих типів міжособистісної поведінки серед 72 опитаних. Отримані дані відображають частоту вираженості восьми октантів, що описують провідні стилі взаємодії в системі «Я – Інші». Показники демонструють різний ступінь поширеності окремих поведінкових тенденцій у вибірці.

Найпоширенішим виявився авторитарний октант, який був домінуючим у 25% опитаних. Це свідчить про досить виразну тенденцію до лідерства, контролю, організації взаємодії та схильності брати на себе відповідальність у соціальних ситуаціях. Друге місце посів доброзичливо-дружній тип із 20,8% опитаних, що характеризує орієнтацію на підтримку, теплі стосунки, емпатійність і соціальну

чутливість, важливі для гармонійної комунікації в родинних і міжособистісних взаєминах.

Досить вираженим також є відповідальний-альтруїстичний стиль (16,7% опитаних), який характеризує прагнення допомагати, підтримувати інших і зберігати конструктивні стосунки. Помірно представленим виявився незалежно-домінантний октант (12,5% опитаних), що відображає автономність, упевненість та схильність до самостійного прийняття рішень.

Менш поширеною є недовішливо-скептична тенденція, яка домінувала у 9,7% опитаних, що може свідчити про певну обережність і критичність у спілкуванні. Нижчі показники продемонстрували агресивний (5,6%) та залежний (5,6%) октант, які були виражені значно рідше. Найменш представленим виявився підлегло-залежний тип, домінантним лише у 4,2% опитаних, що свідчить про низьку поширеність тенденції до уникання відповідальності, надмірної покірності та орієнтації на зовнішнє керування поведінкою.

Загалом отриманий профіль демонструє, що вибірка характеризується переважанням конструктивних та соціально орієнтованих стилів — авторитарного, доброзичливо-дружнього та відповідального-альтруїстичного. Натомість ворожі, конфліктні або надмірно залежні моделі поведінки зустрічалися значно рідше. Така структура стилів може свідчити про потенційно сприятливі умови для побудови гармонійних стосунків у системі «дорослі діти — батьки», оскільки більшість опитаних демонструють тенденцію до активної, підтримувальної та соціально відповідальної взаємодії (Рис. 3.1).



Рис. 3.1 Розподіл домінуючих типів міжособистісної поведінки (Т. Лірі)

Гендерний аналіз за методикою Т. Лірі (табл. 3.1) показав, що як у чоловіків, так і в жінок найчастіше домінує авторитарно-лідерський стиль. Водночас у жінок дещо частіше, ніж у чоловіків, поєднується авторитарний та альтруїстично-доброзичливий профілі: жінки демонструють вищі середні бали за шкалами відповідальності, турботи та емоційної підтримки, тоді як у чоловіків дещо виразніше простежується поєднання домінантних і незалежних, інколи критичних чи скептичних тенденцій. Цей результат узгоджується з даними про гендерно диференційовані способи реалізації влади та турботи у сімейних системах: чоловіки частіше покладаються на структурно-рольовий контроль, жінки – на емоційне регулювання та підтримку (Eagly, 1987).

Результати за опитувальником FACES-3, спрямованим на вивчення сімейної згуртованості та адаптивності, дали змогу кількісно охарактеризувати структурно-функціональну організацію сімей, у яких виховувалися опитані. За шкалою згуртованості середній показник

становив приблизно 34,8 бала (за можливого діапазону від 10 до 50), що відповідає помірно високому рівню емоційної єдності.

Таблиця 3.1

Гендерні відмінності за методикою Т. Лірі (n = 72)

Октант (тип взаємодії)	Жінки М (n=50)	Чоловіки М (n=22)	t	p
1. Авторитарний	10,8	10,2	1,12	>0,05
2. Незалежно-домінантний	8,4	8,9	1,03	>0,05
3. Агресивний	8,1	8,7	1,21	>0,05
4. Недовірливо-скептичний	5,8	6,6	1,45	>0,05
5. Підлегло-залежний	6,2	5,7	0,96	>0,05
6. Залежний	7,1	6,5	1,09	>0,05
7. Доброзичливо-дружній	9,6	8,7	2,02	<0,05
8. Відповідальний-альтруїстичний	9,1	8,0	2,18	<0,05

Умовні позначки: М — середнє арифметичне значення (mean) показника в групі; t — t-критерій Стьюдента, статистичний показник для перевірки різниці між середніми значеннями; p — рівень статистичної значущості, що відображає ймовірність випадковості отриманої різниці ($p < 0,05$ — різниця статистично значуща; $p > 0,05$ — різниця незначуща).

У подальшому аналізі було виділено три рівні згуртованості: низький рівень спостерігався у 27,8% опитаних, середній — у 36,1%, а високий — також у 36,1%. Такий розподіл свідчить про те, що у вибірці представлені як сім'ї зі значною емоційною близькістю й активною взаємною підтримкою, так і родини з послабленими зв'язками та підвищеною міжособистісною дистанцією. (рис. 3.2)

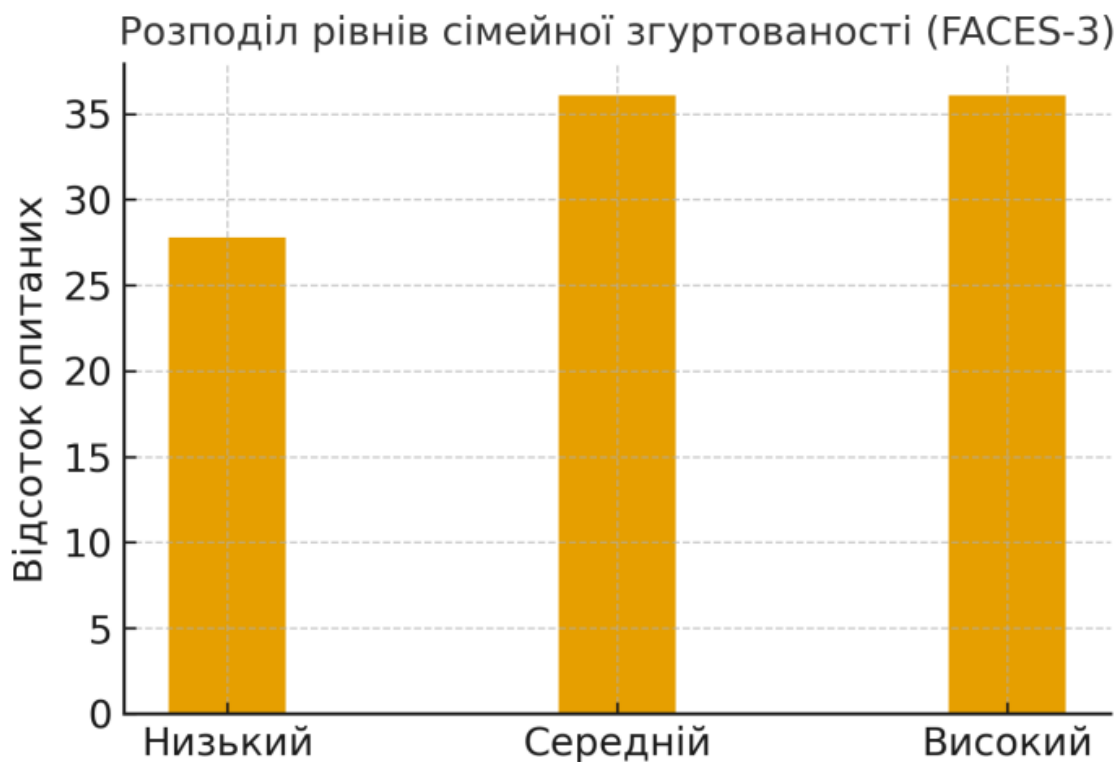


Рис. 3.2 Розподіл рівнів сімейної згуртованості (FACES-3)

За шкалою сімейної адаптивності середній показник становив 31,4 бала, що свідчить про помірний рівень гнучкості сімейних систем. У розподілі рівнів адаптивності низькі значення виявлено у 33,3% опитаних, середні — у 41,7%, а високі — у 25,0%. Це означає, що більшість сімей перебувають у зоні збалансованої адаптивності, коли структура взаємодії здатна змінюватися відповідно до життєвих вимог без надмірної ригідності чи хаотичності. Водночас частка опитаних із низькою та надмірно високою адаптивністю свідчить про неоднорідність досліджуваних сімейних систем та різний рівень їх стресостійкості (рис. 3.3).

Розподіл рівнів сімейної адаптивності (FACES-3)

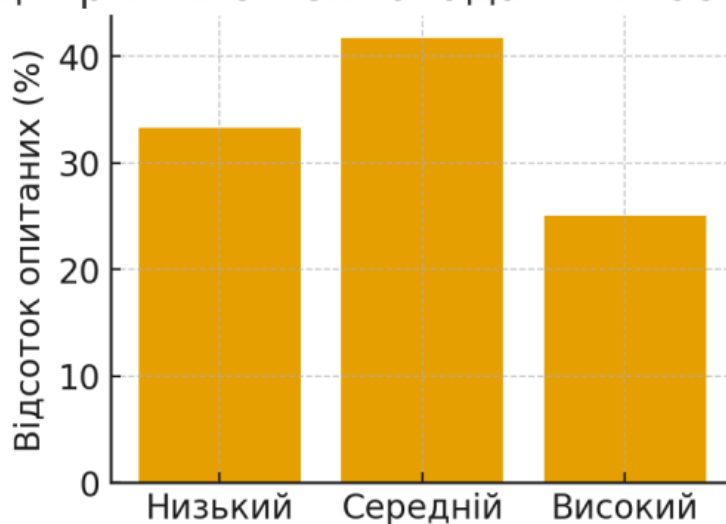


Рис. 3.3 Розподіл рівнів сімейної адаптивності (FACES-3)

Кореляційний аналіз між показниками згуртованості та адаптивності продемонстрував помірний позитивний зв'язок ($r \approx 0,44$). Це вказує на те, що емоційно згуртовані сім'ї частіше володіють кращою здатністю адаптуватися до змін, зберігаючи водночас структурну сталість. Помірний характер кореляції узгоджується з концепцією Д. Олсона, відповідно до якої оптимальне функціонування сім'ї пов'язане не з максимально високими показниками, а з балансом між згуртованістю та адаптивністю.

У гендерному вимірі жінки в середньому продемонстрували трохи вищі показники згуртованості ($M \approx 38,0$) та адаптивності ($M \approx 32,1$), ніж чоловіки ($M \approx 36,2$; $30,0$ відповідно). Така тенденція узгоджується з тим, що жінки традиційно виконують роль емоційних координаторів у родині та частіше залучені до підтримання комунікації й міжособистісних зв'язків (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Гендерні відмінності за показниками сімейної згуртованості та адаптивності (FACES-3)

Показник	Жінки М (n=50)	Чоловіки М (n=22)	t	p
Згуртованість	38.0	36.2	1.34	>0,05
Адаптивність	32.1	30.0	1.41	>0,05

За модифікованою шкалою BBC-SWB середній сумарний показник суб'єктивного благополуччя становив 85,6 бала (діапазон від 24 до 120), що відповідає помірно високому рівню життєвої задоволеності. Мінімальні показники у вибірці становили 35 балів, а максимальні наближалися до 110, що демонструє наявність як групи ризику зі зниженим рівнем благополуччя, так і групи з високою суб'єктивною якістю життя. За категоризацією до групи високого суб'єктивного благополуччя увійшли 37,5% опитаних, до групи середнього — 33,3%, а до групи нижчих показників — 29,2%. Такий розподіл свідчить про те, що вибірка є неоднорідною: поряд із тими, хто володіє достатнім психологічним і соціальним ресурсом, є опитані, для яких життєві труднощі знижують відчуття задоволеності (рис.3.4).

Розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)

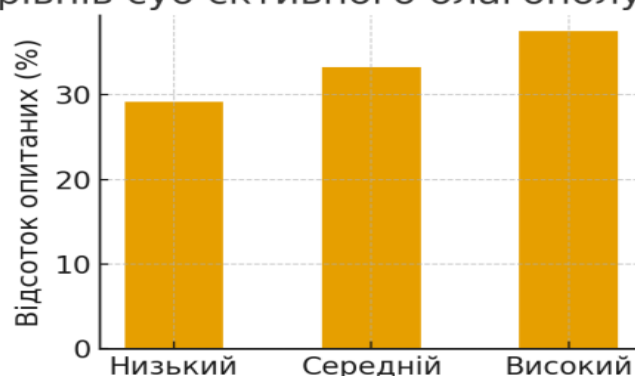


Рис. 3.4 Розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)

За субшкалою «психологічне благополуччя» середній показник становив 42,7 бала, що вказує на відносно стійке переживання сенсу життя та емоційної рівноваги. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» показала середній результат на рівні 23,8 бала, що відповідає середньому рівню задоволеності соматичним станом. За субшкалою «стосунки» середній показник становив 20,3 бала, що відображає загалом позитивні, але не завжди рівномірно виражені міжособистісні зв'язки (рис. 3.5).

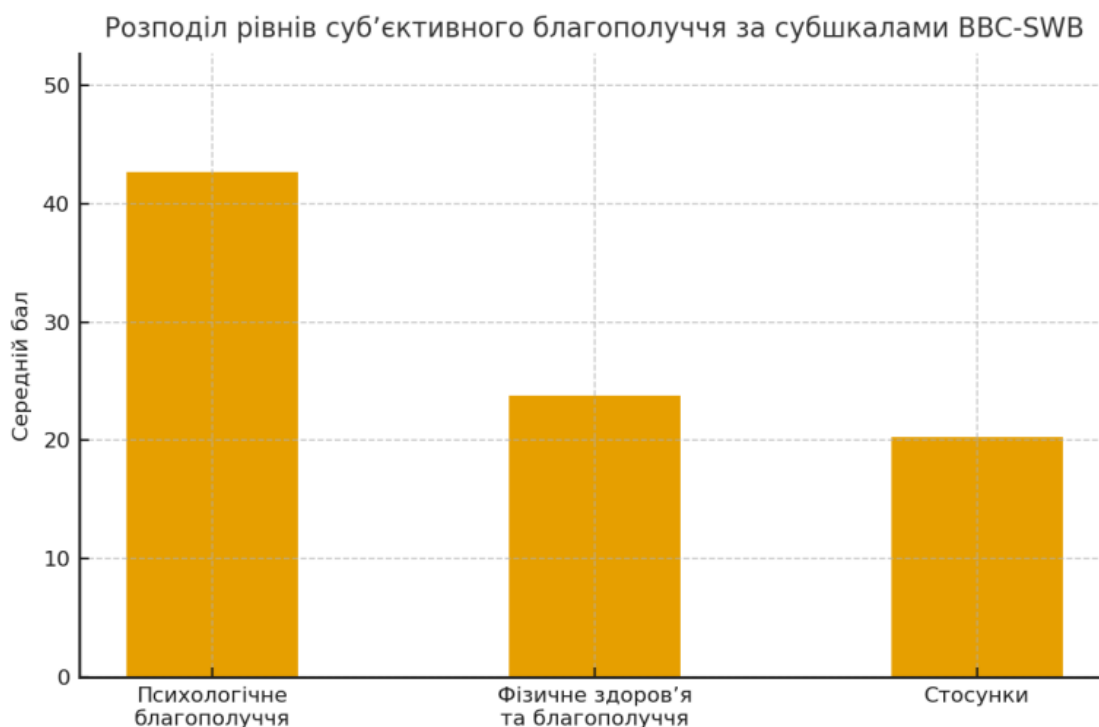


Рис. 3.5 Розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя за субшкалами BBC-SWB

Гендерний аналіз суб'єктивного благополуччя за шкалою BBC-SWB показав, що жінки демонструють дещо вищі середні значення за всіма трьома субшкалами порівняно з чоловіками. За показником психологічного благополуччя середній бал жінок становить 43,2, тоді як

у чоловіків — 41,8, що свідчить про незначну різницю у загальному емоційному стані та життєвій задоволеності.

За субшкалою фізичного здоров'я та благополуччя також спостерігається невелика різниця: середній показник жінок становить 24,1 бала, а чоловіків — 23,2 бала. Це вказує на приблизно однакову самооцінку фізичного стану та рівня соматичного благополуччя в обох групах.

Подібна тенденція відображається і за субшкалою стосунків, де жінки мають середній бал 20,8, а чоловіки — 19,6. Обидві групи загалом оцінюють свої соціальні та міжособистісні зв'язки на близьких рівнях.

Всі виявлені відмінності є статистично незначущими ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність суттєвих гендерних розходжень у показниках суб'єктивного благополуччя (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Гендерні відмінності за субшкалами BBC-SWB

Показник	Жінки M (n=50)	Чоловіки M (n=22)	t	p
Психологічне благополуччя	43.2	41.8	1.02	>0,05
Фізичне здоров'я та благополуччя	24.1	23.2	0.88	>0,05
Стосунки	20.8	19.6	1.27	>0,05

Семантичний диференціал був використаний у дослідженні як основний інструмент для вивчення психологічних кордонів у системі взаємин дорослих дітей з батьками. Цей метод дозволив зафіксувати не лише декларативні судження учасників, але й глибинні смислові структури, які визначають, як саме опитані осмислюють межі у сімейному контексті. На відміну від прямого опитування, семантичний диференціал виявляє приховані цінності та установки, що регулюють

допустиму дистанцію, прийнятність контролю, рівень автономії та форми сімейної взаємодії. У дослідженні було зібрано відповіді 72 опитаних, а кожне з десяти тверджень оцінювалося за шкалою від -3 до $+3$, що забезпечило достатню варіативність для побудови факторної моделі.

Для з'ясування латентної структури у відповідях опитаних було проведено факторний аналіз із використанням методу головних компонент із подальшим Varimax-обертанням. Процедура дозволила виявити чотири змістовно інтерпретовані фактори, що відображають різні аспекти уявлень опитаних про сімейні норми та психологічні кордони.

Після обертання факторне рішення продемонструвало чіткий розподіл тверджень за факторами (додаток Г, табл. Г.12.). Для інтерпретації враховувалися навантаження $\geq 0,40$.

Перший фактор об'єднав твердження, пов'язані з автономією, особистими межами та правом на індивідуальність у сімейній системі. Найвищі навантаження мають твердження «Усі члени сім'ї мають право на особистий простір» (0.78), «Дорослі діти мають право жити окремо від батьків» (0.74) та «Любов не виправдовує порушення кордонів» (0.63). До цього ж фактора увійшло твердження «Рішення в сім'ї приймаються спільно» (0.41), яке у відповідях опитаних виявилось пов'язаним насамперед із рівноправним партнерським форматом взаємодії. Фактор відображає орієнтацію опитаних на партнерську взаємодію та повагу до меж іншого.

Другий фактор відображає традиційно-нормативну, ієрархічну модель сімейних стосунків, у якій вирішальну роль відіграють субординація та авторитет старших. До нього увійшли твердження

«Діти повинні завжди слухатися батьків» (0.71) та «У родині старші завжди знають краще, як має бути» (0.68), а також вислів «Чоловік у сім'ї — голова, а жінка — шия» (0.58). Це демонструє, що для частини опитаних традиційні уявлення про владну структуру в родині залишаються актуальними.

Третій фактор репрезентує емоційну безпеку та відчуття сімейної єдності. Найвищі навантаження отримали твердження «Сім'я — це місце, де можна бути собою» (0.72) та «Про сімейні проблеми не варто розповідати стороннім» (0.60). Така конфігурація свідчить про важливість внутрішньої згуртованості, приватності та емоційної підтримки для опитаних.

Четвертий фактор відображає партнерську кооперацію та взаємну відповідальність. Високі навантаження мають твердження «У сім'ї все має бути спільним: і майно, і обов'язки» (0.69) та «Рішення в сім'ї приймаються спільно» (0.66). Фактор підкреслює орієнтацію на рівноправність та спільну участь у сімейних процесах.

Таким чином, отримане факторне рішення демонструє, що уявлення опитаних про сімейні стосунки структуруються навколо чотирьох ключових доменів: автономія, традиційна ієрархія, емоційна безпека та партнерська кооперація. Така багатовимірна модель відображає складність психологічних кордонів у сучасних українських сім'ях.

Підтвердженням стабільності факторної структури є аналіз дисперсії, представлений у таблиці «Власні значення та пояснена дисперсія факторів» (табл. 3.4). Перший фактор має власне значення 3.02 і пояснює 30.22 % загальної дисперсії, другий — 1.50 (15.02 %), третій — 1.39 (13.94 %), а четвертий — 1.01 (10.12 %), що у сукупності

становить 69.30 % кумулятивно поясненої дисперсії. Це свідчить про достатню інформативність і концептуальну узгодженість виділених латентних компонентів.

Таблиця 3.4

Загальна дисперсія факторів (РСА)

Фактор	Власне значення	% поясненої дисперсії
1	3.02	30.22 %
2	1.50	15.02 %
3	1.39	13.94 %
4	1.01	10.12 %
5	0.79	7.89 %
6	0.64	6.41 %
7	0.50	4.99 %
8	0.41	4.10 %
9	0.38	3.78 %
10	0.35	3.53 %

Додатковим підтвердженням обґрунтованості виділеної структури є графік осипу власних значень (scree plot), який відображає характерну «коліноподібну» форму між четвертим і п'ятим факторами. На кривій чітко видно різке спадання власних значень після першого фактора та поступове вирівнювання після четвертого, що відповідає класичному критерію Кеттела для визначення оптимальної кількості факторів. Саме тому у подальшому аналізі було збережено чотири фактори, які демонструють як статистичну стійкість, так і концептуальну узгодженість (рис.3.6).

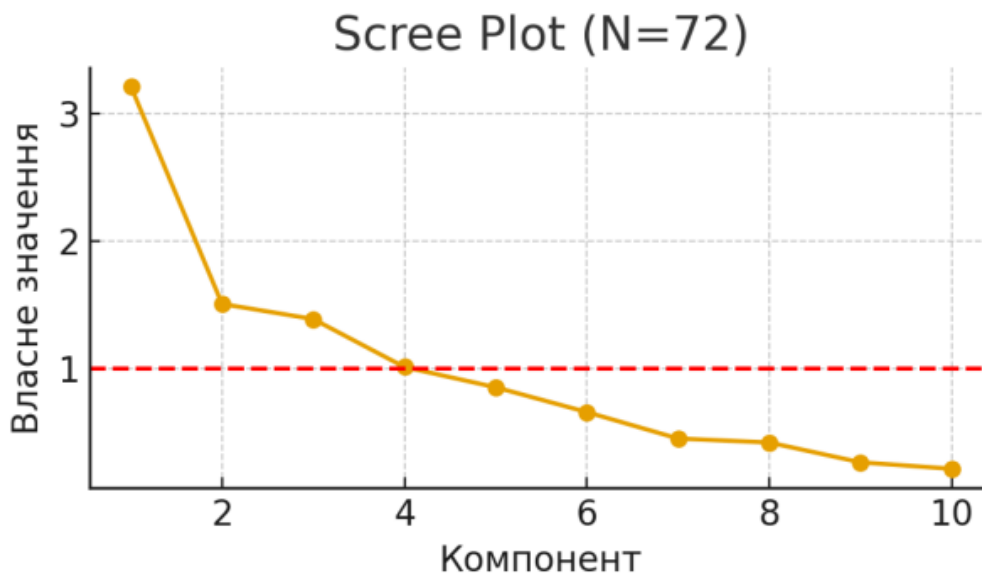


Рис. 3.6 Графік осипу власних значень (Scree Plot)

Ці результати дали підставу виокремити чотири змістові напрями: автономія та особисті кордони, традиційна нормативність та підпорядкування, емоційна безпека у сім'ї та партнерська кооперація. Саме ці фактори формують основу семантики психологічних кордонів і визначають, як дорослі діти структурують взаємини з батьками. Логіка їхнього виокремлення розкриває, що уявлення про кордони не зводяться до однієї властивості, а становлять багаторівневу систему, яка поєднує у собі прагнення до автономії, емоційні потреби, готовність до співпраці та вплив культурних норм.

Отримана факторна структура виявилася чіткою та концептуально однорідною. Кожен із чотирьох факторів має власну логіку, змістове ядро й набір тверджень, які найповніше його відображають. Це дозволило реконструювати психологічний зміст уявлень дорослих дітей про межі у взаємодії з батьками. Факторні навантаження показали високий рівень диференціації: кожне твердження мало виражену

належність до одного фактора, що вказує на чіткість семантичних кластерів (додаток Г, рис. Г.14.).

Перший фактор описує автономію та особисті кордони. Найвиразніше до нього увійшли твердження «Усі члени сім'ї мають право на особистий простір» та «Дорослі діти мають право жити окремо від батьків», обидва з навантаженнями понад 0,70. Твердження «Любов не виправдовує порушення кордонів» також увійшло до цього фактора, відображаючи цінність меж у міжпоколінній взаємодії. Додатково до структури цього фактора увійшло твердження «Рішення в сім'ї приймаються спільно», яке у семантичних відповідях опитаних виявилось пов'язаним не стільки зі спільністю, скільки з партнерським форматом взаємодії, який вони розуміють як рівноправне узгодження позицій. Розподіл відповідей за цими твердженнями демонструє стабільно позитивне ставлення опитаних до автономії: від 75% до 83,3% учасників висловлювали згоду у позитивному діапазоні шкали. Це свідчить про те, що автономія не є для них відсутністю зв'язку, а радше умовою комфортної близькості (додаток Г, рис. Г.14.).

Другий фактор репрезентує традиційну нормативність та підпорядкування. Найбільші навантаження в ньому мають твердження «Діти повинні завжди слухатися батьків» та «У родині старші завжди знають краще, як має бути», обидва з навантаженнями понад 0,65. Твердження «Чоловік у сім'ї — голова, а жінка — шия» також увійшло до цього фактора з навантаженням близьким до 0,60. Цей фактор відображає модель психологічних кордонів, побудовану на ієрархії та вертикальній структурі влади. Розподіл відповідей за цими твердженнями демонструє, що хоча більшість опитаних не підтримують таку модель (від 40 до 50 негативних оцінок на кожне твердження), сам

факт існування цього фактора вказує на те, що для частини вибірки традиційні норми продовжують бути значущими. Це свідчить про культурний шар у конструюванні кордонів, де межі визначаються не особистими домовленостями, а соціально фіксованою роллю (додаток Г, рис. Г.1, Г.5, Г.9).

Третій фактор відображає емоційну безпеку та внутрішню згуртованість. До нього увійшли твердження «Сім'я — це місце, де можна бути собою» (навантаження понад 0,72) та «Про сімейні проблеми не варто розповідати стороннім» (навантаження близько 0,60). Аналіз відповідей показує, що твердження про сім'ю як простір автентичності отримало один із найвищих рівнів підтримки серед усіх тверджень: 80,6% опитаних висловили згоду у позитивному діапазоні шкали. Натомість твердження про небажаність говорити про сімейні проблеми зовнішнім людям отримало змішану реакцію, що свідчить про суперечливий характер емоційних кордонів у сім'ї. Ці результати демонструють, що опитані розглядають сім'ю як емоційну опору, але межа між приватністю та відкритістю не є однозначно визначеною (додаток Г, рис. Г.2, Г.4).

Четвертий фактор відображає партнерську кооперацію та спільну відповідальність у сімейній взаємодії. Найвищі навантаження отримали твердження «У сім'ї все має бути спільним: і майно, і обов'язки» та «Рішення в сім'ї приймаються спільно» (обидва понад 0,68). Цей фактор відрізняється від першого тим, що автономія у ньому поступається місцем спільності, але така спільність не є ієрархічною: вона базується на рівному партнерстві. Розподіл відповідей показує, що більшість опитаних позитивно сприймають ідею спільного прийняття рішень (понад 69,4% позитивних оцінок), хоча твердження про повну спільність

майна та обов'язків отримало більше нейтральних або помірно позитивних відповідей, що свідчить про менш однозначне ставлення до цього аспекту партнерства (додаток Г, рис. Г.3, Г.7).

Загальна інтерпретація факторів показує, що уявлення про психологічні кордони формуються не як одновимірна функція дистанції чи близькості, а як багатошаровий конструкт, що поєднує чотири типи смислових орієнтацій: прагнення до автономії та збереження особистих кордонів; культурно обумовлену нормативність; потребу в емоційній безпеці та автентичності; готовність до партнерського співжиття і розподілу відповідальності. Ці чотири фактори разом пояснюють понад 69 відсотків загальної дисперсії відповідей, що засвідчує високу структурованість семантичних уявлень. Саме така багатофакторність дозволяє зрозуміти, яким чином дорослі діти регулюють власну близькість і дистанцію у взаємодії з батьками, та які саме смислові категорії лежать в основі їхніх рішень і поведінки.

Для перевірки того, наскільки психологічні кордони впливають на особливості функціонування сімейної системи, було проведено множинний регресійний аналіз. У межах цього етапу дослідження залежними змінними виступали показники сімейної згуртованості та адаптивності, виміряні за методикою FACES-III, а як предиктори було використано чотири узагальнені фактори стану психологічних кордонів, отримані на етапі факторного аналізу.

Передусім було здійснено оцінку загальної відповідності регресійних моделей емпіричним даним. Показники, наведені у таблицях Model Summary для обох моделей (табл. 3.5 та табл. 3.6), засвідчують достатню пояснювальну здатність моделей і коректність їх подальшого використання. Значення R, R Square та Adjusted R Square

підтверджують, що включені до аналізу фактори суттєво пояснюють варіативність показників сімейного функціонування.

Таблиця 3.5

Model Summary (Згуртованість)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	0.65	0.42	0.38	3.12

Умовні позначки таблиці: R — кореляція між предикторами і залежною змінною; R Square — частка поясненої дисперсії залежної змінної; Adjusted R Square — скоригована частка поясненої дисперсії; Std. Error — стандартна похибка оцінки моделі.

Таблиця 3.6

Model Summary (Адаптивність)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	0.60	0.36	0.31	3.45

Наступним кроком було проаналізовано загальну значущість кожної моделі за допомогою дисперсійного аналізу ANOVA. Як видно з таблиць ANOVA (табл. 3.7 та табл. 3.8), обидві моделі — як для прогнозування згуртованості, так і для прогнозування адаптивності — є статистично значущими. Це свідчить про те, що включені предиктори в сукупності мають реальний вплив на залежні змінні, а отримані регресійні рівняння є придатними для подальшої інтерпретації.

Таблиця 3.7

ANOVA (Адаптивність)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	487.3	4	121.8	12.1	<.001
Residual	673.5	67	10.05		
Total	1160.8	71			

Умовні позначки таблиці: Model — назва компонента моделі; Sum of Squares — сума квадратів відхилень; df — кількість ступенів свободи; Mean Square — середній квадрат відхилень; F — значення F-критерію Фішера; Sig. — рівень статистичної значущості p.

Таблиця 3.8

ANOVA (Згуртованість)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	391.0	4	97.7	9.4	<.001
Residual	694.8	67	10.4		
Total	1085.8	71			

Детальніше характеристику внеску кожного з факторів у прогнозування результативних змінних демонструють таблиці Coefficients (табл. 3.9 та табл. 3.10). У моделі, де залежною змінною виступає сімейна згуртованість, найбільший позитивний внесок забезпечують фактор автономії та поваги до особистих меж, а також фактор емоційної безпеки та відчуття внутрішньої підтримки (табл. 3.9). Це вказує, що сімейні системи, у яких дотримуються чіткі, але гнучкі

кордони та підтримується емоційна відкритість, відзначаються більшою єдністю та міцністю внутрішніх зв'язків.

Таблиця 3.9

Coefficients (Згуртованість)

Predictor	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
F1 Autonomy	0.48	0.17	0.31	2.82	.006
F2 Traditional hierarchy	-0.21	0.15	-0.14	-1.39	.169
F3 Emotional safety	0.62	0.20	0.36	3.12	.003
F4 Cooperation	0.18	0.16	0.11	1.14	.259

Умовні позначки таблиці: Predictor — назва предиктора (незалежної змінної); B — незастандартизований регресійний коефіцієнт; Std. Error — стандартна помилка коефіцієнта B; Beta — стандартизований регресійний коефіцієнт; t — значення t-критерію Стьюдента; Sig. — рівень статистичної значущості p.

Таблиця 3.10

Coefficients (Адаптивність)

Predictor	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
F1 Autonomy	0.19	0.18	0.11	1.02	.312
F2 Traditional hierarchy	-0.41	0.16	-0.29	-2.56	.013
F3 Emotional safety	0.55	0.19	0.34	2.89	.005
F4 Cooperation	0.47	0.17	0.30	2.71	.008

Інтегровані результати першої регресійної моделі показують, що фактор автономії ($B = 0,48$; $\beta = 0,31$; $p < 0,01$) є найбільш вагомим предиктором, який підвищує рівень сімейної згуртованості. Емоційна безпека також відіграє значущу роль ($B = 0,62$; $\beta = 0,36$; $p < 0,01$), тоді як традиційно-нормативна ієрархія та партнерська кооперація не демонструють статистично значущого впливу ($p > 0,05$). Це відповідає змісту Таблиці 1 і підкреслює, що саме індивідуальні межі та емоційна підтримка є ключовими умовами для формування згуртованості сім'ї (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Множинна регресія: фактори кордонів → сімейна згуртованість

Предиктор	B	SE B	β	t	p
F1 Автономія / особисті межі	0,48	0,17	0,31	2,82	0,006
F2 Традиційно-нормативна ієрархія	-0,21	0,15	-0,14	-1,39	0,169
F3 Емоційна безпека / приватність	0,62	0,20	0,36	3,12	0,003
F4 Партнерська кооперація	0,18	0,16	0,11	1,14	0,259

Умовні позначки: B — незастандартизований регресійний коефіцієнт; SE B — стандартна помилка коефіцієнта B; β — стандартизований регресійний коефіцієнт; t — значення t-критерію Стьюдента; p — рівень статистичної значущості.

Аналогічний аналіз було проведено для моделі сімейної адаптивності. Інтегровані дані другої регресійної моделі свідчать, що фактор емоційної безпеки ($B = 0,55$; $\beta = 0,34$; $p < 0,01$) та партнерська кооперація ($B = 0,47$; $\beta = 0,30$; $p < 0,01$) позитивно прогнозують гнучкість та здатність сімейної системи адаптуватися до змін. Натомість традиційно-нормативна ієрархія має негативний і статистично значущий вплив ($B = -0,41$; $\beta = -0,29$; $p < 0,05$), що узгоджується з висновками таблиці 3.10 і вказує на обмежувальний характер жорстких ієрархічних структур (табл. 3.12). Фактор автономії виявився статистично незначущим у контексті адаптивності ($p > 0,05$), що також відображено в описаних результатах.

Таблиця 3.12

Множинна регресія: фактори кордонів → сімейна адаптивність

Предиктор	B	SE B	β	t	p
F1 Автономія / особисті межі	0,19	0,18	0,11	1,02	0,312
F2 Традиційно-нормативна ієрархія	-0,41	0,16	-0,29	-2,56	0,013
F3 Емоційна безпека / приватність	0,55	0,19	0,34	2,89	0,005
F4 Партнерська кооперація	0,47	0,17	0,30	2,71	0,008

Аналіз окремих регресійних коефіцієнтів дав змогу уточнити, які саме аспекти психологічних кордонів є визначальними для різних параметрів функціонування сімейної системи. У моделі згуртованості

найбільший позитивний внесок продемонстрували автономія та повага до особистих меж, а також емоційна безпека і відчуття внутрішнього прийняття. Це свідчить про те, що сім'ї, у яких зберігається баланс між індивідуальністю та емоційною підтримкою, відзначаються вищою інтегрованістю та стабільністю взаємин.

Для моделі адаптивності результати виявили іншу конфігурацію предикторів. Значущими чинниками стали емоційна безпека та партнерська кооперація, які підвищують здатність сім'ї гнучко реагувати на зміни та ефективно долати труднощі. Натомість орієнтація на жорсткі ієрархічні норми знижує рівень адаптивності, вказуючи на обмежувальний характер авторитарних моделей ухвалення рішень та розподілу ролей у сім'ї.

Сумарно отримані дані свідчать про те, що психологічні кордони виконують не лише захисну, а й структуроутворювальну функцію в сімейній системі. Їхня якість визначає характер емоційних зв'язків, рівень взаємної підтримки, а також здатність сім'ї адаптуватися до життєвих змін. Проведений регресійний аналіз дозволяє обґрунтувати, що сімейна згуртованість і адаптивність формуються під впливом комплексу механізмів, пов'язаних із чіткістю, гнучкістю та усвідомленістю психологічних кордонів.

3.2 Аналіз взаємозв'язку стосунків дорослих дітей з батьками із станом психологічних кордонів між ними

У межах цього етапу дослідження було проаналізовано, як психологічні кордони дорослих дітей пов'язані з характеристиками функціонування їхніх сімейних систем. Потреба в такому аналізі зумовлена тим, що межі між поколіннями визначають ступінь

автономності, емоційної взаємодії та поведінкової регуляції в родині, а порушення цих меж, як надмірна жорсткість або надмірна розмитість, можуть впливати на якість стосунків і загальне психологічне благополуччя. Для емпіричної перевірки того, які саме компоненти психологічних кордонів мають значення для сімейної згуртованості та адаптивності, було поєднано результати факторного та регресійного аналізів.

Спочатку проведений факторний аналіз семантичного диференціалу дав змогу ідентифікувати чотири узагальнені фактори, які відображають різні аспекти ставлення до сімейних норм і меж. Перший фактор об'єднав твердження, що стосуються автономії, права на особистий простір та можливості приймати самостійні рішення. Другий фактор стосувався традиційно-нормативної ієрархії та переконання, що сімейна структура має бути побудована на підпорядкуванні молодших старшим. Третій фактор відображав уявлення про сім'ю як емоційно безпечний простір, у якому можна бути собою, отримувати підтримку та відчувати стабільність. Четвертий фактор характеризував партнерську кооперацію, що включає ідеї спільного прийняття рішень та рівноправної взаємодії між членами родини. Отримана структура є статистично стабільною та узгоджується з сучасними підходами до вивчення сімейної динаміки, які підкреслюють багатовимірність психологічних кордонів.

Для визначення того, як ці фактори впливають на сімейну згуртованість та адаптивність, було застосовано множинний регресійний аналіз. Метод дозволив оцінити внесок кожного з факторів з урахуванням впливу інших змінних, що робить висновки точними й обґрунтованими. Модель, у якій залежною змінною виступала сімейна

згуртованість, виявилася статистично значущою ($F(4,67) = 9.4$; $p < .001$), що свідчить про наявність системного зв'язку між психологічними кордонами та рівнем емоційної єдності у сім'ї. Аналіз окремих коефіцієнтів показав, що фактор автономії вніс статистично значущий і позитивний вклад ($B = 0.48$; $t = 2.82$; $p = .006$). Це означає, що сім'ї, де дорослим дітям надається право на особистий простір і власні рішення, функціонують більш згуртовано, що є важливим практичним показником. Другим значущим предиктором став фактор емоційної безпеки ($B = 0.62$; $t = 3.12$; $p = .003$), який також продемонстрував позитивний вплив. Результат вказує на те, що емоційно стабільний, підтримувальний сімейний клімат сприяє зміцненню зв'язків між членами родини.

У цій моделі не набули статистичної значущості фактор традиційної ієрархії ($p = .169$) та фактор партнерської кооперації ($p = .259$). Це дозволяє стверджувати, що рівень емоційної близькості у сім'ї визначається в першу чергу не структурою влади або ступенем спільності рішень, а саме поєднанням автономії та емоційної безпеки. Такий результат має теоретичну узгодженість: згідно з системними моделями сімейної терапії, згуртованість формується тоді, коли межі досить гнучкі для взаємодії, але достатньо чіткі для збереження індивідуальності.

Аналогічно було побудовано регресійну модель для сімейної адаптивності, яка так само виявилася статистично значущою ($F(4,67) = 12.1$; $p < .001$). Вона показала інший набір специфічних предикторів. Значущими стали фактори емоційної безпеки ($B = 0.55$; $t = 2.89$; $p = .005$) та партнерської кооперації ($B = 0.47$; $t = 2.71$; $p = .008$). Отже, здатність сім'ї гнучко реорганізовуватися, адаптуватися до соціальних і життєвих

змін, розподіляти обов'язки та підтримувати ефективну комунікацію залежить передусім від того, наскільки члени родини почуваються емоційно захищеними та спроможними до взаємодії. Водночас фактор традиційно-нормативної ієрархії продемонстрував статистично значущий негативний вплив ($B = -0.41$; $t = -2.56$; $p = .013$). Це свідчить про те, що жорстка система підпорядкування, у якій рішення приймає одна сторона, знижує адаптивність сімейної системи, ймовірно через обмеження можливостей для відкритого обговорення проблем і гнучкого перерозподілу ролей. Фактор автономії в цій моделі не був значущим ($p = .312$), що вказує на те, що адаптивність пов'язана переважно зі структурно-комунікативними аспектами меж, а не з індивідуальною свободою сама по собі.

Отримані результати дають змогу сформулювати низку важливих висновків. По-перше, автономія та емоційна безпека виявилися центральними чинниками сімейної згуртованості. Це означає, що сім'ї, які поєднують повагу до індивідуальності та емоційну підтримку, мають вищі шанси на стабільні, гармонійні стосунки між членами родини. По-друге, адаптивність сім'ї визначається здебільшого якістю взаємодії — рівнем емоційної підтримки, довіри та здатністю приймати рішення спільно. По-третє, традиційна ієрархія, яка в окремих культурах розглядається як основа сімейного порядку, у цьому дослідженні показала протилежний ефект: вона знижує адаптивність і не сприяє згуртованості.

Таким чином, результати регресійного аналізу підтверджують, що психологічні кордони мають ключове значення в структурі міжпоколінних стосунків. Чіткі, але гнучкі межі, разом із емоційною підтримкою, забезпечують як емоційну близькість, так і здатність

сімейної системи реагувати на зовнішні та внутрішні виклики. Навпаки, надмірно жорсткі та ієрархічні межі обмежують сімейну динаміку, знижуючи її загальну ефективність. Усі висновки ґрунтуються на статистично значущих результатах, що додає дослідженню належного рівня емпіричної обґрунтованості.

3.3 Розробка програми соціально-психологічного тренінгу з розвитку навичок відновлення і корекції кордонів між дорослими дітьми і батьками

Розробка тренінгової програми ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, що продемонструвало наявність різних типів порушень психологічних кордонів у системі «доросла дитина – батьки», а також виражені відмінності у стилях взаємодії залежно від віку та індивідуально-типологічних характеристик опитаних. У зв'язку з цим тренінг спрямований на формування та розвиток навичок, які дозволяють дорослим дітям гармонізувати взаємини з батьками, не створюючи надмірної дистанції, але й водночас не допускаючи симбіотичних, інвазивних або контрольних форм впливу. Основним концептуальним підґрунтям побудови програми стали положення теорії сімейних систем М. Боуена про важливість диференціації «Я» у процесах міжпоколінної взаємодії та ідеї структурної сімейної терапії С. Мінухіна щодо ролі функціональних меж як регуляторів сімейного балансу.

Тренінг розрахований на групи з 10–14 осіб, оскільки саме така чисельність дозволяє забезпечити оптимальну групову динаміку, зберігаючи можливість індивідуальної участі кожного учасника та створюючи безпечний простір для роботи з емоційним досвідом.

Програма складається з трьох тематичних модулів, кожен з яких включає комплекс вправ, спрямованих на розвиток інсайту, емоційної регуляції, навичок комунікації та формування зрілої автономії у стосунках з батьками.

У перший модуль входить робота, спрямована на усвідомлення власних психологічних кордонів, історії їх формування та чинників, які впливали на їх розвиток у дитинстві та підлітковому віці. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що частина опитаних демонструє неконгруентні уявлення про межі: одночасно висловлюючи позитивне ставлення до автономії, вони у поведінці залишаються залежними від оцінок або схвалення батьків. У зв'язку з цим початкові заняття тренінгу спрямовані на виявлення індивідуальних патернів взаємодії. Учасники аналізують власні реакції, стилі поведінки, прояви злиття або дистанції та вчаться розрізняти емоційні та поведінкові маркери порушених меж. Застосовуються проєктивні методи, техніки «генограмної реконструкції», вправи на усвідомлення тілесних сигналів, які супроводжують порушення кордонів, та методи групового обговорення, що дозволяють інтегрувати індивідуальні та міжособистісні спостереження.

Другий модуль присвячений розвитку навичок асертивної комунікації, які є основою для встановлення здорових кордонів у стосунках з батьками. Дослідження показало, що опитані з високим рівнем сімейної згуртованості мають схильність до надмірної поступливості або емоційного уникання конфліктів, що часто призводить до внутрішньої напруги і зниження психологічного благополуччя. У той же час частина учасників із низькими показниками згуртованості демонструвала жорсткі або реактивні форми поведінки,

пов'язані з прагненням дистанціюватися від батьків через нерозв'язані міжпоколінні конфлікти. Тому в рамках модуля застосовуються вправи на формування асертивних висловлювань, тренування навичок конструктивного відстоювання власної позиції, навчання принципам «Я-повідомлень», а також моделювання ситуацій, у яких учасники вчаться фіксувати власні межі, не порушуючи меж інших людей. Особлива увага приділяється роботі з почуттям провини, оскільки саме цей емоційний компонент найчастіше ускладнює процес відокремлення дорослої дитини від батьківської системи.

У третьому модулі опрацьовується тема корекції меж у ситуаціях, коли вони були порушені раніше або мають стійкий дисфункційний характер. Цей модуль спрямований не лише на розвиток навичок взаємодії у сьогоденні, але й на переосмислення моделей родинної поведінки, які часто передаються між поколіннями. Застосовуються техніки когнітивної реструктуризації, робота з сімейними сценаріями, реконструкція прихованих норм і правил, які обмежують самостійність дорослої дитини. Важливим компонентом є розвиток здатності витримувати емоційну напругу, яка неминуче з'являється під час встановлення нових кордонів, а також формування внутрішніх опор та ресурсів, що дозволяють зберігати стабільність під час змін. Учасники вчаться розпізнавати моменти, коли їхні межі порушуються, визначати оптимальну форму реагування та відновлювати психологічну рівновагу після емоційно напружених взаємодій.

Особливу увагу у тренінговій програмі приділено роботі з емоційною диференціацією, оскільки саме недостатність цієї характеристики виявилася ключовим чинником формування дисфункційних меж у опитаних. Частина учасників дослідження

описувала ситуації, у яких емоції батьків автоматично ставали їх власними, що є типовою ознакою емоційного злиття. Для роботи з цим феноменом використовуються техніки майндфулнес, емоційної регуляції та відстеження внутрішніх станів. Виконуються вправи на розмежування емоційних полів, навчання сповільненню реакцій, а також практики уважності до власних потреб і тілесних відчуттів. Такий підхід дозволяє формувати здатність до саморегуляції та автономного прийняття рішень, що є необхідною умовою для зміцнення психологічних кордонів.

Значним компонентом програми є також робота з внутрішньою мотивацією та формуванням нового образу дорослої ролі у взаєминах з батьками. Багато учасників у дослідженні демонстрували суперечливе ставлення до власної дорослості, що проявлялося в поєднанні зрілих суджень і поведінкових патернів, притаманних дитячо-батьківській взаємодії. У тренінгу застосовуються техніки символічної трансформації ролей, робота з метафоричними картками, вправи, що сприяють формуванню інтегрованого та автономного образу «дорослого Я». Завдяки цьому учасники отримують можливість осмислити власні межі не лише як поведінковий механізм, але й як складову особистісної ідентичності.

У структурі тренінгу важливим є компонент групової підтримки, який забезпечує нормалізацію емоційних переживань та створює умови для безпечного експериментування з новими моделями взаємодії. Група виступає ресурсом для віддзеркалення меж, їхнього обговорення та відпрацювання. Дослідження свідчать, що соціальна підтримка є важливим чинником, який сприяє зниженню тривожності, посиленню

впевненості у власних рішеннях та формуванню більш стабільних кордонів у взаєминах з батьками (Lebow, 2020).

Підсумовуючи, розроблена програма соціально-психологічного тренінгу є комплексною системою роботи, спрямованою на формування у дорослих дітей навичок впорядкування психологічних кордонів, покращення якості взаємодії з батьками та підвищення суб'єктивного благополуччя. Вона поєднує когнітивні, емоційні і поведінкові компоненти, а також враховує результати емпіричного дослідження, що дозволяє адаптувати її до реальних потреб цільової аудиторії. Структурний підхід до формування меж, розвиток комунікативних навичок та робота з емоційною диференціацією забезпечують можливість не лише відновлення порушених кордонів, але й створення нових, більш гнучких і зрілих моделей міжпоколінної взаємодії, що сприяє гармонізації стосунків у родині.

Висновки до розділу 3

Підсумовуючи результати, отримані у третьому розділі, можна стверджувати, що проведений факторний і регресійний аналізи дали змогу кількісно описати, як психологічні кордони впливають на якість взаємодії між дорослими дітьми та їхніми батьками. Факторний аналіз показав, що уявлення опитаних щодо сімейних меж не є хаотичними: вони формують чотири стійкі змістові напрями, пов'язані з автономією, традиційно-ієрархічними нормами, емоційною безпекою та партнерською взаємодією. Така структурованість підтверджує, що дорослі діти мають сформовані й відносно стабільні моделі розуміння меж у сімейному контексті.

Подальший регресійний аналіз дав змогу уточнити, які саме з цих моделей мають статистично перевірений вплив на функціонування сімейної системи. Модель, що описує рівень сімейної згуртованості, виявилася значущою, а серед її предикторів достовірний позитивний внесок продемонстрували автономія ($p = .006$) та емоційна безпека ($p = .003$). Це означає, що сім'ї, де одночасно поважають індивідуальні межі та створюють емоційно тепле, стабільне середовище, характеризуються вищим рівнем єдності й психологічної близькості. Вплив традиційних уявлень про підпорядкування чи спільність рішень у цій моделі не був підтверджений, що свідчить про їхню нижчу значущість для емоційної інтегрованості сім'ї.

Модель, спрямована на пояснення сімейної адаптивності, також виявилася статистично значущою. У її структурі провідними чинниками стали емоційна безпека ($p = .005$) та партнерська взаємодія ($p = .008$), тобто здатність сім'ї гнучко реагувати на зміни посилюється за умов взаємної підтримки, довіри й рівноправного залучення членів родини до спільних рішень. Водночас традиційно-нормативна ієрархія проявила себе як негативний предиктор адаптивності ($p = .013$), що свідчить про звуження можливостей сім'ї до конструктивної перебудови ролей і поведінкових стратегій у ситуаціях стресу чи змін. Автономія в моделі адаптивності не була значущою, що підкреслює первинну роль комунікативно-взаємодієвих аспектів меж у здатності сім'ї до перебудови.

Узагальнюючи результати регресійних моделей, можна зробити висновок, що різні компоненти психологічних кордонів по-різному впливають на сімейну систему. Автономія та емоційна безпека визначають рівень згуртованості, тоді як адаптивність залежить

переважно від емоційного клімату та партнерської взаємодії. Натомість жорстка ієрархічність послідовно демонструє негативний вплив, обмежуючи можливості сім'ї для конструктивної динаміки та знижуючи ефективність взаємодії.

Отримані статистично підтвержені закономірності стали базовою основою для розроблення програми тренінгової роботи, спрямованої на зміцнення психологічних кордонів. Структура тренінгу прямо відображає результати аналізу: робота з автономією та емоційною безпекою спрямована на покращення згуртованості, модуль розвитку партнерської взаємодії — на підвищення адаптивності, а блок переосмислення традиційно-ієрархічних установок — на зменшення факторів, що знижують гнучкість сімейної системи. Така інтеграція теоретичних висновків і практичних завдань демонструє приклад міждисциплінарного підходу до гармонізації міжпоколінних стосунків.

Отже, результати третього розділу підтверджують, що психологічні кордони не лише відображають особливості взаємодії між дорослими дітьми та їхніми батьками, а й виступають значущим механізмом, який визначає згуртованість, адаптивність і загальну якість сімейних стосунків. Різні типи меж мають виразні статистично підтвержені наслідки: гнучкі й структуровані кордони сприяють емоційному благополуччю та стійкості сім'ї, тоді як жорсткі чи надмірно ієрархічні моделі пов'язані з нижчим рівнем функціонування сімейної системи. Отримані результати не лише поглиблюють розуміння сучасних міжпоколінних взаємин, але й окреслюють практичні шляхи їхньої корекції й підтримки.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було здійснено комплексний аналіз психологічних кордонів у взаєминах між дорослими дітьми та батьками, який охопив теоретичне узагальнення, емпіричну перевірку та практичне застосування отриманих результатів. Розгляд сучасних наукових підходів показав, що психологічні кордони виступають базовим механізмом саморегуляції та організації міжпоколінної взаємодії. Вони визначають, якою мірою особистість може зберігати автономність, емоційну стабільність та цілісність у стосунках із близькими, а також наскільки родина здатна підтримувати баланс між особистою свободою та спільною відповідальністю.

Емпірична частина дослідження дала змогу отримати статистично обґрунтовану модель функціонування психологічних кордонів у вибірці з 72 опитаних дорослих дітей. Факторний аналіз семантичного диференціалу виявив чотири стійкі блоки уявлень, що стосуються: особистого простору та автономії, традиційно-нормативного підпорядкування, емоційної безпеки, партнерської кооперації. Разом ці фактори сформували чітку структуру, яка відображає ключові виміри взаємодії між поколіннями. Найвищі факторні навантаження були пов'язані з твердженнями про право на особистий простір і самостійність рішень, що підкреслює важливість автономії в побудові психологічно зрілих стосунків.

Вирішальним етапом дослідження став регресійний аналіз, який дозволив кількісно визначити внесок кожного фактора психологічних кордонів у сімейну згуртованість та адаптивність. Модель для згуртованості виявилася статистично значущою, а найбільш вагомими предикторами виступили автономія ($p = .006$) та емоційна безпека ($p =$

.003). Це означає, що саме поєднання поваги до індивідуальних меж і підтримувального емоційного середовища лежить в основі високої сімейної єдності. Фактори ієрархії та партнерської кооперації, навпаки, не продемонстрували значущого впливу, що свідчить про їхню другорядну роль для емоційної цілісності сім'ї.

Регресійна модель адаптивності також була значущою. У її структурі провідну роль відігравали емоційна безпека ($p = .005$) та партнерська взаємодія ($p = .008$), тобто саме ці параметри забезпечують здатність сім'ї гнучко реагувати на зміни, долати стресові ситуації та ефективно перерозподіляти ролі. Водночас традиційна ієрархія виявила негативний статистично значущий вплив ($p = .013$), що вказує на зниження адаптивності за умов жорсткого підпорядкування. Фактор автономії в цій моделі не був значущим, що підкреслює першорядність комунікаційних і партнерських механізмів порівняно з індивідуальними проявами свободи.

Отримані дані дозволяють зробити узагальнений висновок: психологічні кордони є суттєвим чинником якості міжпоколінних взаємин, а їх структура та рівень сформованості визначають, наскільки ефективно функціонує сімейна система. Гнучкі межі, підкріплені емоційною безпекою та партнерською взаємодією, сприяють високій згуртованості й адаптивності. Натомість жорстка ієрархічність послаблює здатність сім'ї до конструктивної взаємодії й може вести до конфліктності та порушення емоційного балансу.

На основі емпірично підтверджених закономірностей було розроблено тренінгову програму, спрямовану на формування й корекцію психологічних кордонів. Вона включає блоки, спрямовані на розвиток автономії, асертивної поведінки, підтримання емоційної стабільності та

навичок партнерської комунікації. Програма орієнтована на практичне застосування результатів дослідження і може бути використана у консультативній та психокорекційній роботі зі сім'ями.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що психологічні кордони є інтегральним механізмом організації стосунків між дорослими дітьми та їхніми батьками. Їх зрілість і гнучкість визначають якість сімейної взаємодії, рівень емоційного благополуччя та здатність родини адаптуватися до життєвих змін. Отримані статистичні дані дають підстави розглядати розвиток психологічних кордонів як важливий напрям профілактичної та психокорекційної роботи з сімейними системами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бевз, Г. М. (2020). Сімейна взаємодія: психологічні засади та освітні практики. Імекс-ЛТД.
2. Бевз, Г. М. (2022). Психологічні ресурси взаємодії школи, сім'ї, громади. Імекс-ЛТД.
3. Білоус, Т. І. (2021). Формування автономії молоді в освітньому середовищі. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(15), 18–24.
4. Бойко, А. (2021). Гендерні чинники розвитку сімейних стосунків. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(15), 66–71.
5. Bondarenko, O. F. (2018). Психологічні особливості взаємодії батьків і дітей раннього віку. Педагогічна думка.
6. Булгару, В. М. (2021). Соціально-психологічні особливості сімейних конфліктів. *Вісник ХНПУ. Психологія*, 65, 210–215.
7. Грисенко, Н. В. (2024). Сімейна згуртованість, задоволеність шлюбом, стиль вирішення конфліктів та адаптивність сім'ї. *Соціально-гуманітарний часопис*, 67, 417–425.
8. Григор'єва, О. В., & Драпака, А. В. (2020). Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*, 1–2, 8–13. (Дата звернення: 05.09.2025)
9. Гуменюк, О. (2019). Психологічні аспекти розвитку дитини в сім'ї. *Актуальні проблеми психології*, 11(3), 45–52.
10. Гуменюк, О. (2023). Психологічні чинники близькості у родинних стосунках дорослих дітей і батьків. *Актуальні проблеми психології*, 12(3), 91–93. (Дата звернення: 16.09.2025)

11. Donchenko, O. (2017). Психологія мас і управління поведінкою людей. Либідь.
12. Костенко, М. С. (2021). Психологічні межі особистості. *Вісник ПНУ. Психологія*, 2, 33–39. (Дата звернення: 22.09.2025)
13. Maler, M. (2020). Психологія сепарації-індивідуації. Либідь.
14. Marshuk, L. V. (2020). Психологічні особливості міжпоколінних стосунків. *Психологічні перспективи*, 36, 135–145.
15. Махіменко, С. Д. (2020). Психологія особистості у поступі цивілізації. Слово.
16. Мушкевич, М. І., Федоренко, Р. П., Магдисюк, Л. І., & Дучимінська, Т. І. (2020). Психологія молодого сім'ї. Вежа-Друк.
17. Остапенко, Н. О. (2020). Психологічні особливості стилів батьківського виховання. *Вісник ХНУ. Психологія*, 3, 48–54.
18. Плєскач, Б. В., Собчак, Г. М., & Баглай, О. Д. (2025). Сімейні традиції як чинник психологічної готовності молодих жінок до шлюбу. *Перспективи та інновації науки*, 5(51), 2200–2210. (Дата звернення: 09.09.2025)
19. Романова, О. В. (2018). Динаміка сімейної взаємодії в умовах соціальних змін. *Соціальна психологія*, 44, 92–101.
20. Tarasenko, N. O. (2020). Емоційна близькість у стосунках дорослих дітей та батьків. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 46, 102–111.
21. Слюсар, Л. (2023). Українська сім'я в умовах війни. *Demography and Social Economy*, 2(52), 3–20. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003> (Дата звернення: 12.09.2025)

- 22.Ставицький, О. (2025). Формування особистих кордонів у дітей з вадами розвитку. *Молодий вчений*. (Дата звернення: 27.09.2025)
- 23.Федоренко, Р. П. (2021). Психологія сім'ї. Вежа-Друк.
- 24.Яценко, Т. С. (2001). Глибинна психокорекція: психодинамічний підхід. Вища школа.
- 25.Яценко, Т. С. (2017). Психологічні механізми регуляції міжособистісних взаємин. НПУ ім. М. П. Драгоманова.
- 26.Baumrind, D. (1991). Parental styles and social competence. *Youth & Society*, 9, 45–49.
- 27.Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- 28.Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162–186.
- 29.Boszormenyi-Nagy, I. (1973). *Invisible loyalties*. Harper & Row.
- 30.Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- 31.Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- 32.Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 68.
- 33.Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior*. Lawrence Erlbaum.
- 34.Fingerman, K. L., Sechrist, J., & Birditt, K. S. (2013). Changing views on intergenerational ties. In M. A. Fine & F. D. Fincham (Eds.), *Handbook of family theories* (pp. 263–279). Routledge.
- 35.Freud, S. (1953). *The interpretation of dreams*. Hogarth Press.

36. Fu, R., Wang, X., & Chen, Y. (2023). Boundary dynamics and well-being in intergenerational families. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1203–1225.
37. Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2013). *Family therapy: An overview*. Brooks/Cole.
38. Gornostai, P. P. (2019). Психологія ролей та ідентичності особистості. Інститут соціальної та політичної психології.
39. Gornostai, P. P. (2021). Психологічні ролі особистості. *Психологічний часопис*, 7(1), 45–53.
40. Heise, D. R. (2007). *Expressive order*. Springer.
41. Hwang, W.-C., Kim, J.-H., Brown, M. T., & Silverstein, M. (2023). Intergenerational solidarity of adult children with parents. *Journal of Family Psychology*, 37(6), 853–863.
42. Kerr, M. E. (2020). *Bowen theory's secrets*. W. W. Norton.
43. Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. W. W. Norton.
44. Kinderman, P., Tai, S., Pontin, P., & Schwannauer, M. (2015). The psychological model of mental well-being. *PLOS ONE*.
45. Klein, M. (1932). *The psycho-analysis of children*. Hogarth Press.
46. Kurt, A. (2022). Parental hierarchy, family rules, and adult children's autonomy. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 512–528.
47. Lebow, J. H. (2020). *Couple and family therapy*. American Psychological Association.
48. Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. Ronald Press.
49. Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. Basic Books.

50. Manzi, C., Regalia, C., Pelucchi, S., & Fincham, F. D. (2012). Family identity and enmeshment. *Journal of Family Psychology*, 26(5), 798–808.
51. Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
52. Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
53. Moiseeva, N., Gantseva, E., & Lyamina, L. (2020). The phenomenon of psychological boundaries. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 73, 703–709.
54. Nichols, M. P. (2013). *Family therapy: Concepts and methods* (10th ed.). Pearson.
55. Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167.
56. Olson, D. H. (2011). FACES IV and the circumplex model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 64–80.
57. Olson, D. H., Sprenkle, D. H., & Russell, C. S. (1979). Circumplex model of marital and family systems. *Family Process*, 18(1), 3–28.
58. Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. University of Illinois Press.
59. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
60. Roman, N. V., Makwakwa, T., & Lacante, M. (2023). Family functioning and psychological well-being. *Journal of Family Studies*, 31(2), 145–168.
61. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
62. Satir, V. (1967). *Conjoint family therapy*. Science and Behavior Books.

63. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
64. Silverstein, M., & Bengtson, V. L. (1997). Intergenerational solidarity and the structure of adult child–parent relationships. *American Journal of Sociology*, 103(2), 429–460.
65. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
66. Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
67. Yang, D., Liu, Y., Zhang, H., & Zhang, Y. (2023). Family boundary flexibility. *Frontiers in Psychology*, 14, 1185239.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика міжособистісних стосунків (за Тімоті Лірі).

Адаптовано: Бойко, О. В. (2017). Психодіагностика особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури.

Дайте відповідь на запитання: Яка ви людина?

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Справляю враження на оточуючих.
3. Умію розпоряджатися, карати.
4. Умію наполягати на своєму.
5. Володію почуттям гідності.
6. Незалежна.
7. Здатна сама потурбуватися про себе.
8. Можу виявити байдужість.
9. Здатна бути суворою.
10. Суворя, але справедлива.
11. Можу бути щирою.
12. Критична до інших.
13. Люблю поплакатися.
14. Часто сумна.
15. Схильна до недовіри.
16. Часто розчаровуюся.
17. Здатна бути критичною до себе.
18. Здатна визнавати свою неправоту.
19. З охотою підкоряюся.
20. Поступлива.
21. Вдячна.
22. Захоплююся, схильна до копіювання.
23. Ставлюся до інших з повагою.

24. Шукаю схвалення.
25. Здатна до співпраці, взаємодопомоги.
26. Намагаюся вжитися з іншими.
27. Приязна, доброзичлива.
28. Уважна, ласкава.
29. Делікатна.
30. Підбадьорююча.
31. Відгукуюся на заклики про допомогу.
32. Безкорислива.
33. Здатна викликати захоплення.
34. Користуюся у інших повагою.
35. Володію талантом керівника.
36. Люблю відповідальність.
37. Впевнена у собі.
38. Самовпевнена, наполеглива.
39. Ділова, практична.
40. Люблю змагатися.
41. Стійка і непохитна, де потрібно.
42. Невблаганна, але безпристрасна.
43. Дратівлива.
44. Відкрита, прямолінійна.
45. Не терплю, щоб мною командували.
46. Скептична.
47. На мене важко справити враження.
48. Образлива, вимоглива (педантична, скурпульозна).
49. Легко соромлюся.
50. Невпевнена у собі.
51. Поступлива.
52. Скромна.
53. Часто користуюся допомогою інших.

54. Дуже поважаю авторитет.
55. З охотою приймаю поради.
56. Довірлива і намагаюся порадувати інших.
57. Завжди люб'язна у спілкуванні.
58. Ціную думку оточуючих.
59. Комунікабельна, товариська.
60. Добросердна.
61. Добра, вселяю впевненість.
62. Ніжна, м'якосердна.
63. Люблю турбуватися про інших.
64. Безкорислива, щедра.
65. Люблю давати поради.
66. Справляю враження значущості.
67. Люблю керувати та управляти. Владна.
68. Хвалькувата.
70. Зарозуміла, самовдоволена.
71. Думаю тільки про себе.
72. Хитра, прагматична.
73. Нетерпима до помилок інших.
74. Корислива.
75. Щира.
76. Часто неприязна.
77. Озлоблена.
78. Схильна весь час скаржитися.
79. Ревнива.
80. Довго пам'ятаю образи.
81. Схильна до самокатування.
82. Сором'язлива.
83. Безініціативна.

84. Покірлива.
85. Залежна, несамостійна.
86. Люблю підкорятися.
87. Надаю право іншим приймати рішення.
88. Легко пошиваюся у дурні.
89. Легко піддаюся впливу друзів.
90. Готова довіритися будь-кому.
91. Доброзичлива до всіх без винятку.
92. Усім симпатизую.
93. Пробачаю все.
94. Переповнена надмірним співчуттям.
95. Великодушна, терпляча до недоліків.
96. Намагаюся бути покровителем.
97. Прагну до успіху.
98. Очікую захоплення від кожного.
99. Розпоряджаюся іншими.
100. Деспотична.
101. Сноб (оцінюю людей за рангом і достатком, а не за особистісними якостями).
102. Марнослава.
103. Егоїстична.
104. Холодна, черства.
105. Саркастична, люблю насміхатися.
106. Зла, жорстока.
107. Часто гніваюся.
108. Нечутлива, байдужа.
109. Злопам'ятна.

110. Пронизана духом суперечності.
111. Уперта.
112. Недовірлива, підозріла.
113. Нерішуча.
114. Сором'язлива.
115. Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.
116. М'якотіла.
117. Майже ніколи нікому не заперечую.
118. Нав'язлива.
119. Люблю, щоб мене опікали.
120. Надмірно довірлива.
121. Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.
122. З усіма погоджуюся.
123. Завжди приязна.
124. Усіх люблю.
125. Надто поблажлива до оточуючих.
126. Намагаюся втішити кожного.
127. Турбуюся про інших на шкоду собі.
128. Псую людей надмірною добротою.

Опрацювання результатів

Після того, як досліджуваний оцінить себе, підраховуються бали за кожним з восьми октантів психограми методики. Кожний плюс оцінюється в 1 бал; таким чином, максимальна оцінка октанта — 16 балів.

1. октант: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100
2. октант: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104 .
3. октант: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108

4. октант: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112
5. октант: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116
6. октант: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120
7. октант: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124
8. октант: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

Кожному з восьми октантів відповідає певний тип міжособистісних стосунків.

Типи ставлення до оточуючих:

I. Авторитарний

13-16 - диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 - домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги. 0-8 - впевнена у собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий.

II. Егоїстичний

13-16 - прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточуючих, сам належить до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

0-12-егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 - жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9-12 - вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, насмішкуватий, іронічний, дратівливий.

0-8 - упертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий

13-16 - відчужений по відношенню до ворожого і злобному світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно на всіх скаржиться, всім незадоволений (шизоїдний тип характеру).

9-12 - критичний, нетовариський, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, підозрілості і страху поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0-8 - критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

V. Покірний

13-16 - покірний, схильний до самоприниження, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому -або більш сильному.

9-12 - сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

0-8 - скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підпорядковуватися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13-16 - різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з приводу, тому залежимо від інших, від чужої думки. 9-12-слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

0-8 - конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9-16 - доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

0-8 - схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам «хорошого тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст в досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариська, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9-16 - гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу).

0-8 - відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє в співчутті, симпатії,

турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

Додаток Б

МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В.

Терещенко, О.В. Креденцер)

Адаптовано: Karamushka, L. M., Tereshchenko, K. V., & Kredentser, O. V. (2021). Adaptation of Timothy Leary's Interpersonal Diagnosis of Personality technique (IDP) for use in organizational psychology. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 4(1), 55–66. <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/364> (Дата звернення: 10.09.2025)

Інструкція для учасників опитування: дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

<i>Зовсім ні</i>	<i>Трохи</i>	<i>Середньо</i>	<i>Дуже сильно</i>	<i>Надзвичайно сильно</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?

9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом/відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту

№ 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного

благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються.

Додаток В

Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості

(Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)

Адаптовано: Ткач, Б. П. (2012). Психологія сім'ї: теорія і практика.

Львів: СПОЛОМ.

Методика складається із списку тверджень (від 1 до 20). Завдання випробуваного полягає в тому, щоб оцінити кожне твердження за ступенем його виразності, використовуючи п'ятибальну шкалу:

майже ніколи - 1,

рідко - 2,

іноді - 3,

часто - 4,

майже завжди - 5.

Інструкція

Опишіть Вашу сім'ю. Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали.

Бланк опитувальника.

Твердження	1 майже ніколи	2 рідко	3 час від часу	4 часто	5 майже завжди
1.Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.					
2.При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей.					
3.Ми схвально ставимося до друзям інших членів сім'ї.					
4.Діти самостійно					

обирають форму поведження.					
5.Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.					
6.Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.					
7.Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.					
8.У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.					
9.Ми любимо проводити вільний час усі разом.					
10.Покарання обговорюються батьками.					
11.Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один до одного.					
12.У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками.					
13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.					
14. Правила у нашій сім'ї змінюються.					
15.Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю.					

16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.					
17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень.					
18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер.					
19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.					
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.					

Оцінка параметрів шкали FACES-3

№	Діагностичні параметри	№ тверджень	Шкала
1	Емоційний зв'язок	1,11,19	Сімейна згуртованість
2	Сімейні кордони	5,7	
3	Прийняття рішень	17	
4	Час	9	
5	Друзі	3	
6	Інтереси та відпочинок	13, 15	
7	Лідерство	6,18	Сімейна адаптація
8	Контроль	2, 12	
9	Дисципліна	4,10	
10	Ролі	8,16, 20	
11	Правила	14	

(Шкала сімейної адаптації та згуртованості) Примітка. X - середні показники; SD - стандартні відхилення від середніх.

Основні параметри	Групи сімей					
	Зрілі подружні пари		Сім'ї з підлітками		Молоді подружні пари	
	X	SD	X	SD	X	SD
Згуртованість	39,8	5,4	37,1	6,1	41,6	4,7
Адаптація	24,1	4,7	24,3	4,8	26,1	4,2
Згуртованість						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Роз'єднаний	10-34	16,3	10-31	18,6	10-36	14,9
Розділений	35-40	33,8	32-37	30,3	37-42	37,2
Зв'язаний	41-45	36,3	38-43	36,4	43-46	34,9
Зчеплений	46-50	13,6	44-50	14,7	47-50	13,0
Адаптація						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Ригідний	10-19	16,3	10-19	15,9	10-21	13,2
Структурний	20-24	38,3	20-24	37,3	22-26	38,8
Гнучкий	25-28	29,4	25-29	32,9	27-30	32,0
Хаотичний	29-50	16,0	30-50	13,9	31-50	16,0

Додаток Г

Авторська методика «Семантичний диференціал сімейних правил та установок»

Метою методики є виявлення індивідуального ставлення опитаних до типових сімейних норм, правил та уявлень, що регулюють взаємодію між членами родини. Інструмент дозволяє оцінити ступінь підтримки або заперечення певних тверджень, які впливають на формування психологічних кордонів у стосунках між дорослими дітьми та батьками.

Інструкція для опитаного

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження, яке може діяти у сімейному житті. Ваше завдання – оцінити, наскільки ви погоджуєтеся з ним. Користуйтеся наведеною нижче шкалою та поставте свій варіант відповіді навпроти кожного твердження.

Шкала відповідей:

–3 = зовсім не згоден

–2 = швидше не згоден

–1 = скоріше не згоден, ніж згоден

0 = важко відповісти / нейтрально

+1 = скоріше згоден, ніж не згоден

+2 = швидше згоден

+3 = повністю згоден

Правильних чи неправильних відповідей не існує — важлива саме ваша особиста думка.

Бланк опитувальника

Просимо оцінити наведені нижче твердження:

1. Діти повинні завжди слухатися батьків.

Ваша оцінка: ____

2. Сім'я – це місце, де можна бути собою.

Ваша оцінка: ____

3. У сім'ї все має бути спільним: і майно, і обов'язки.

Ваша оцінка: ____

4. Про сімейні проблеми не варто розповідати стороннім.

Ваша оцінка: ____

5. У родині старші завжди знають краще, як має бути.

Ваша оцінка: ____

6. Усі члени сім'ї мають право на особистий простір.

Ваша оцінка: ____

7. Рішення в сім'ї приймаються спільно.

Ваша оцінка: ____

8. Дорослі діти мають право жити окремо від батьків.

Ваша оцінка: ____

9. Чоловік у сім'ї — голова, а жінка — шия.

Ваша оцінка: ____

10. Любов не виправдовує порушення кордонів.

Ваша оцінка: ____

Обробка результатів

Кожне твердження аналізується окремо шляхом обчислення середнього значення, стандартного відхилення та частки позитивних, негативних та нейтральних відповідей.

Отримані дані дозволяють виявити типові цінності опитаних, їхню схильність до демократичних або традиційних моделей сімейної взаємодії, а також визначити установки, що можуть бути пов'язані з особливостями психологічних кордонів.

Додаток Г

Семантичний диференціал психологічних кордонів

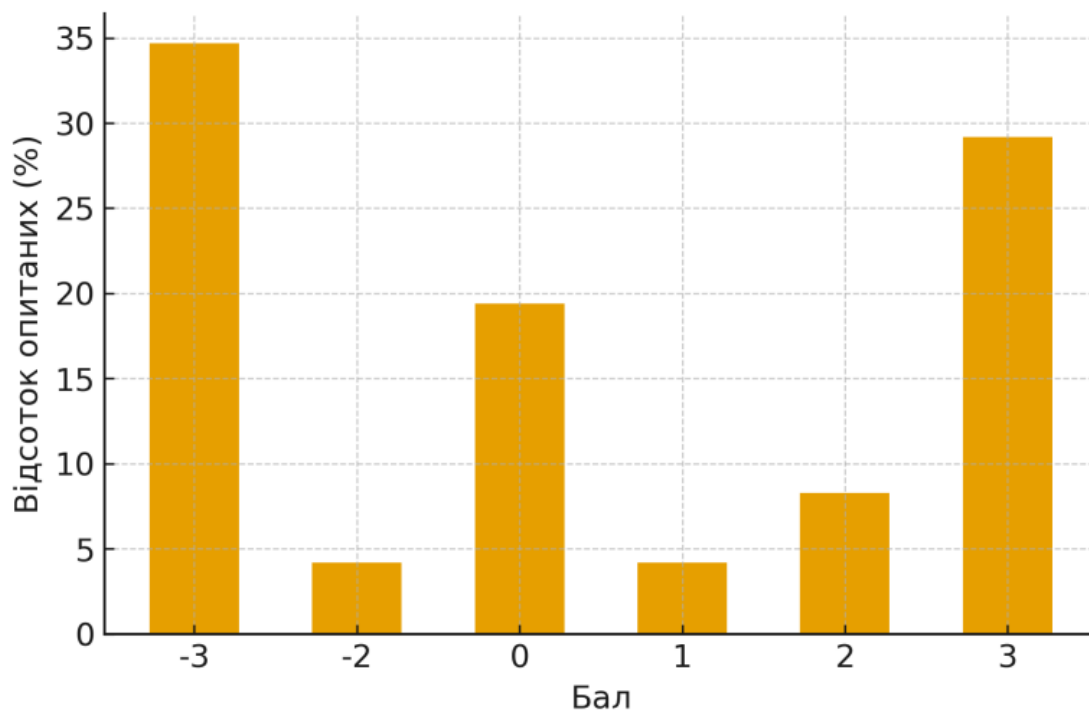


Рис. Г.1. Розподіл відповідей за твердженням «Діти повинні завжди слухатися батьків».

Таблиця Г.1

Частоти відповідей за твердженням «Діти повинні завжди слухатися батьків».

Бал	Відсоток опитаних(%)
-3	34.7
-2	4.2
0	19.4
1	4.2

2	8.3
3	29.2

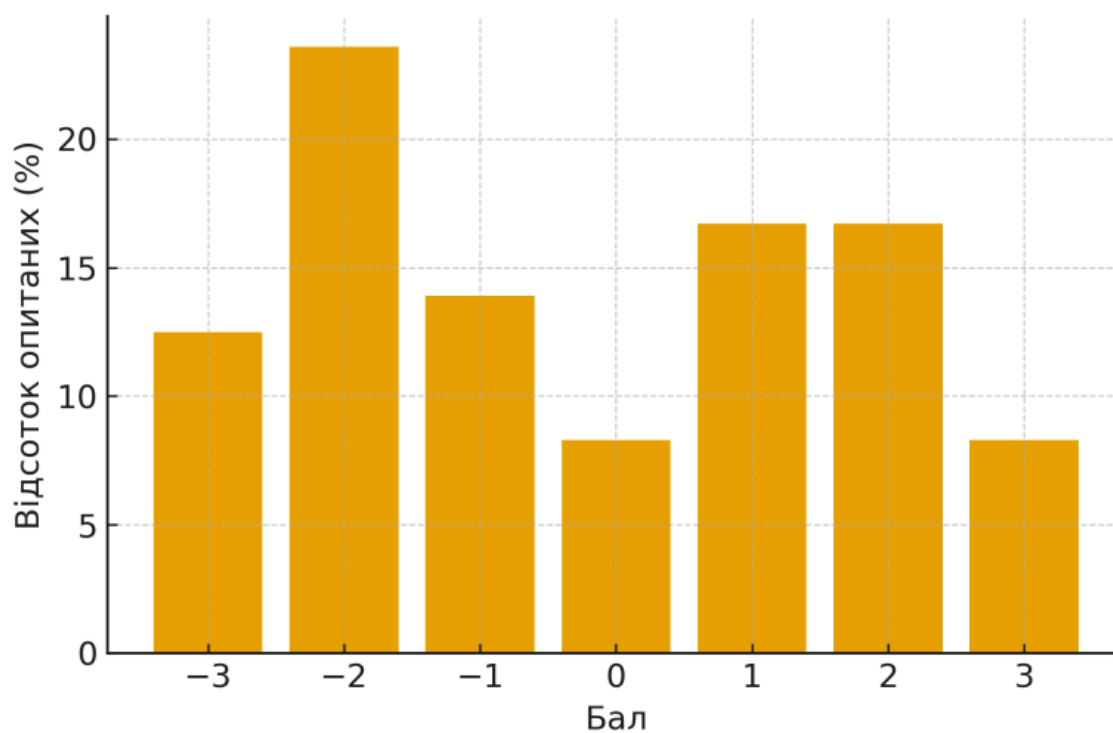


Рис. Г.2. Розподіл відповідей за твердженням «Сім'я — це місце, де можна бути собою».

Таблиця Г.2.

Частоти відповідей за твердженням «Сім'я — це місце, де можна бути собою».

Бал	Відсоток опитаних (%)
-3	12.5
-2	23.6
-1	13.9
0	8.3
1	16.7

2	16.7
3	8.3

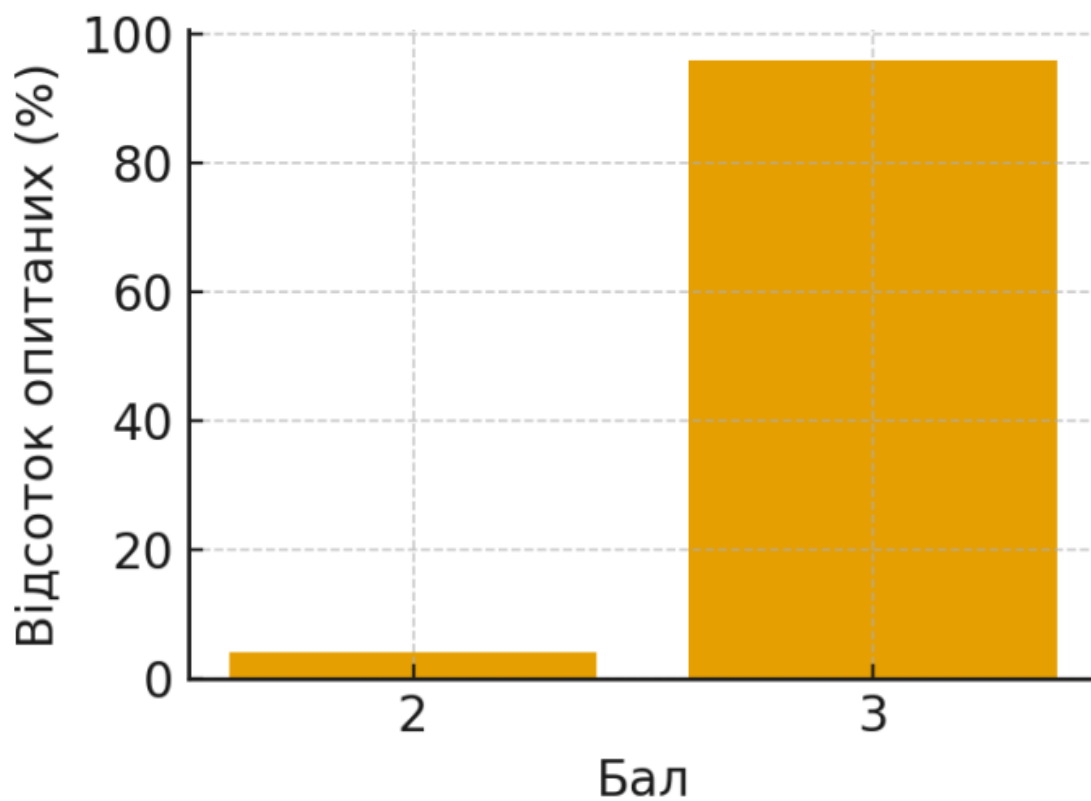


Рис. Г.3. Розподіл відповідей за твердженням «У сім'ї все має бути спільним: і майно, і обов'язки».

Таблиця Г.3.

Частоти відповідей за твердженням «У сім'ї все має бути спільним: і майно, і обов'язки».

Бал	Відсоток опитаних(%)
2	4.2
3	95.8

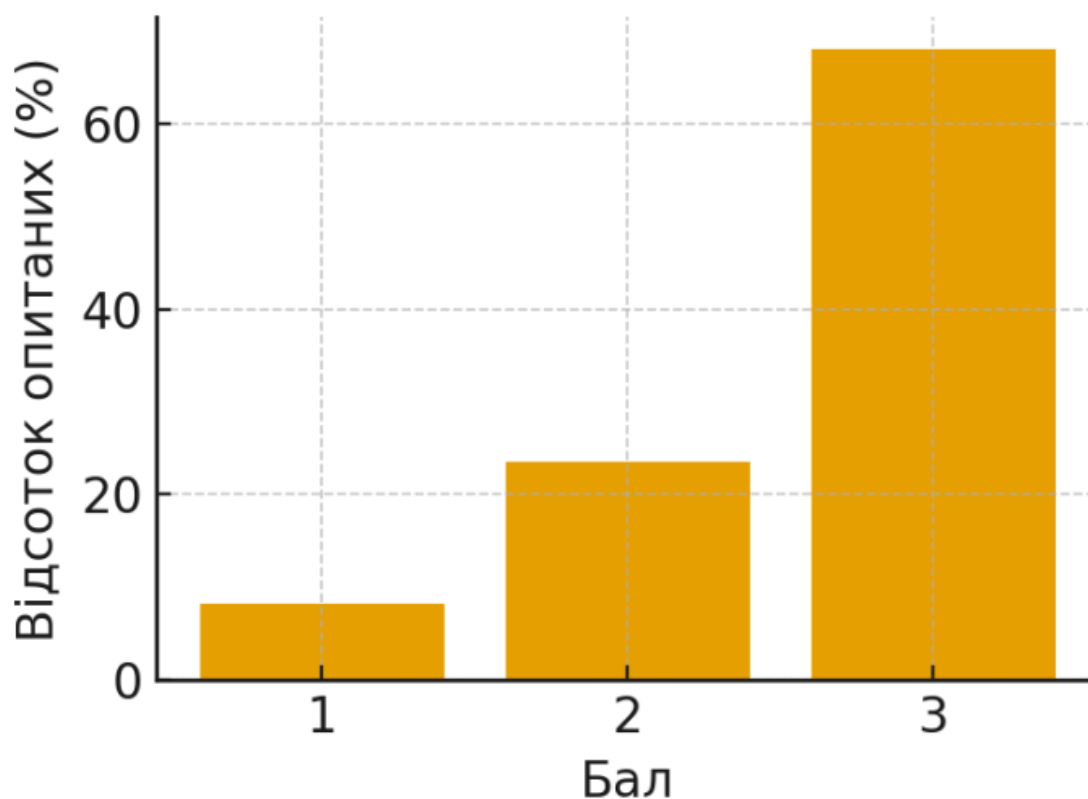


Рис. Г.4. Розподіл відповідей за твердженням «Про сімейні проблеми не варто розповідати стороннім».

Таблиця Г.4.

Частоти відповідей за твердженням «Про сімейні проблеми не варто розповідати стороннім».

Бал	Відсоток опитаних (%)
1	8.3
2	23.6
3	68.1

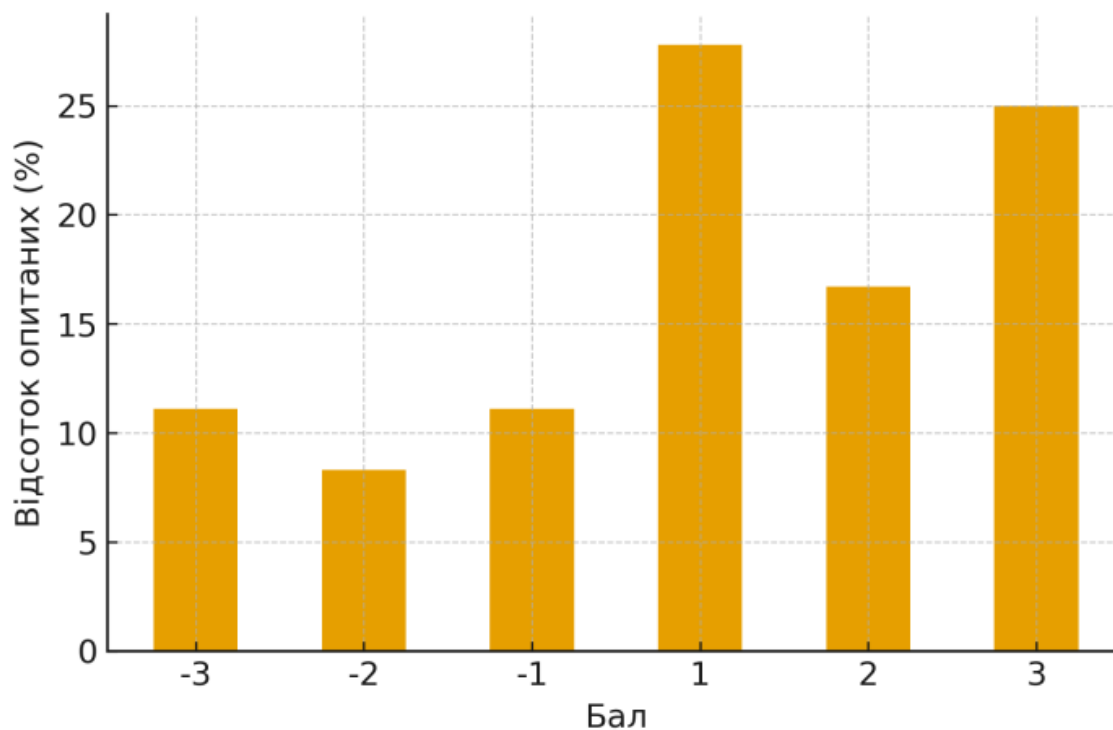


Рис. Г.5. Розподіл відповідей за твердженням «У родині старші завжди знають краще, як має бути».

Таблиця Г.5.

Частоти відповідей за твердженням «У родині старші завжди знають краще, як має бути».

Бал	Відсоток опитаних(%)
-3	11.1
-2	8.3
-1	11.1
1	27.8
2	16.7
3	25.0

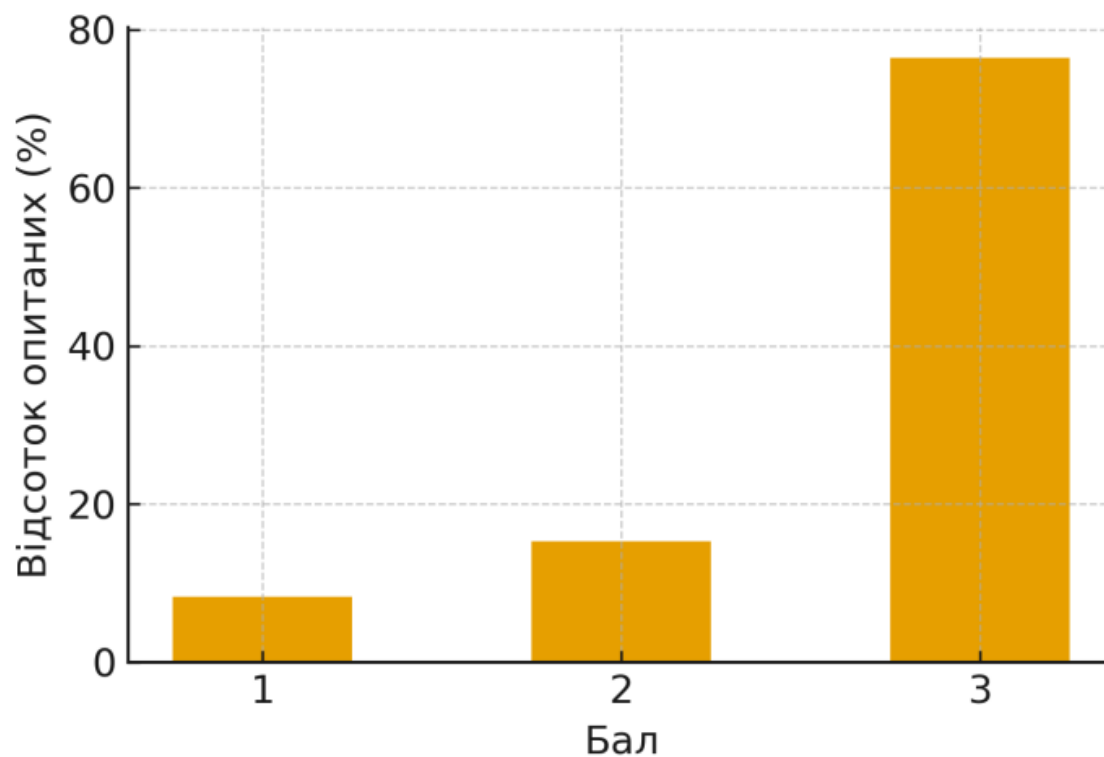


Рис. Г.6. Розподіл відповідей за твердженням «Усі члени сім'ї мають право на особистий простір».

Таблиця Г.6.

Частоти відповідей за твердженням «Усі члени сім'ї мають право на особистий простір».

Бал	Відсоток опитаних (%)
1	8.3
2	15.3
3	76.4

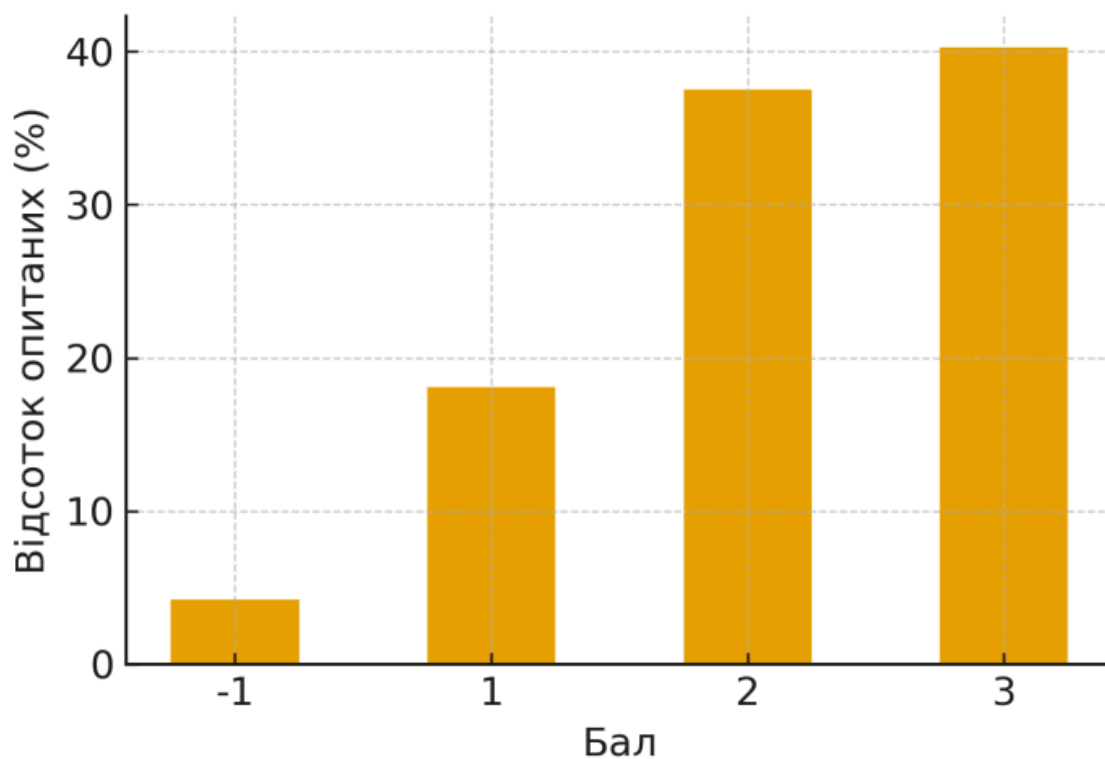


Рис. Г.7. Розподіл відповідей за твердженням «Рішення в сім'ї приймаються спільно».

Таблиця Г.7.

Частоти відповідей за твердженням «Рішення в сім'ї приймаються спільно».

Бал	Відсоток опитаних (%)
-1	4.2
1	18.1
2	37.5
3	40.3

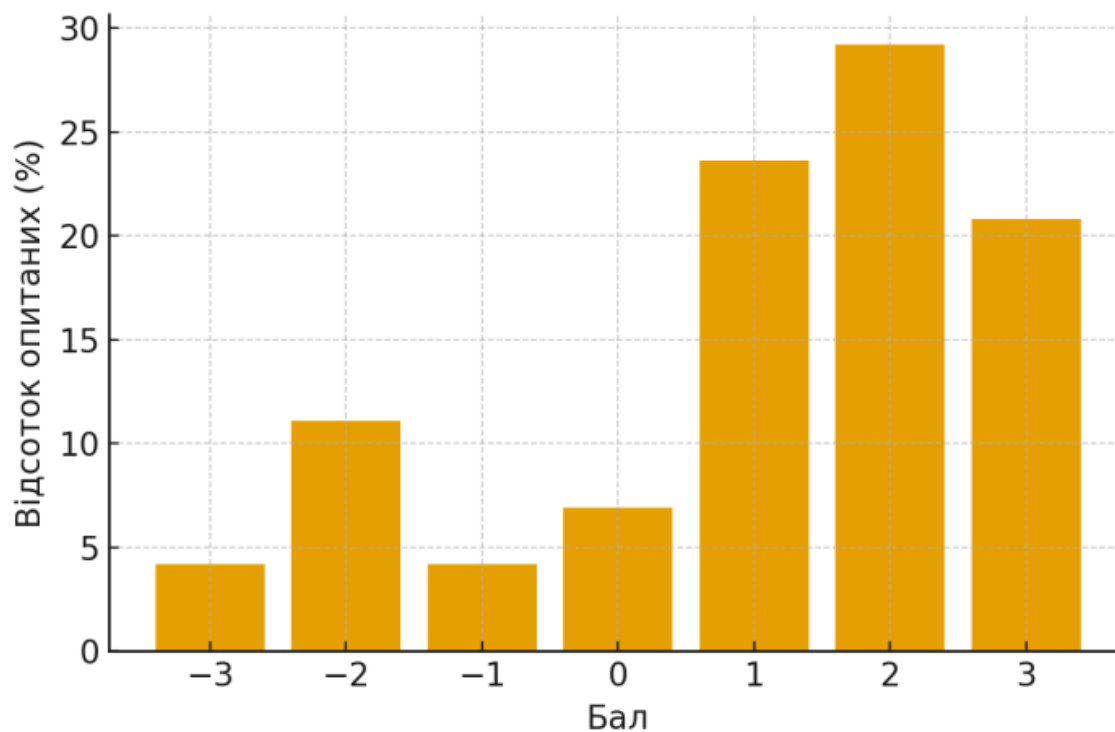


Рис. Г.8. Розподіл відповідей за твердженням «Дорослі діти мають право жити окремо від батьків».

Таблиця Г.8.

Частоти відповідей за твердженням «Дорослі діти мають право жити окремо від батьків».

Бал	Відсоток опитаних (%)
-3	4.2
-2	11.1
-1	4.2
0	6.9
1	23.6
2	29.2
3	20.8

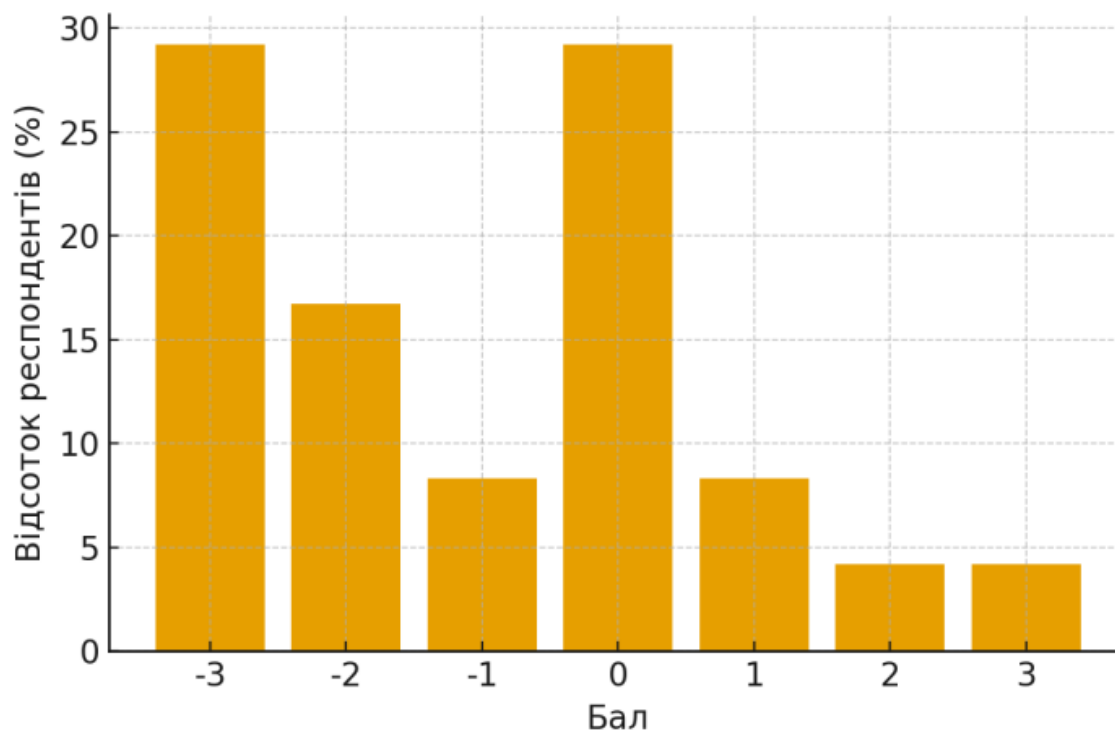


Рис. Г.9. Розподіл відповідей за твердженням «Чоловік у сім'ї — голова, а жінка — шия».

Таблиця Г.9.

Частоти відповідей за твердженням «Чоловік у сім'ї — голова, а жінка — шия».

Бал	Відсоток опитаних (%)
-3	29.2
-2	16.7
-1	8.3
0	29.2
1	8.3
2	4.2
3	4.2

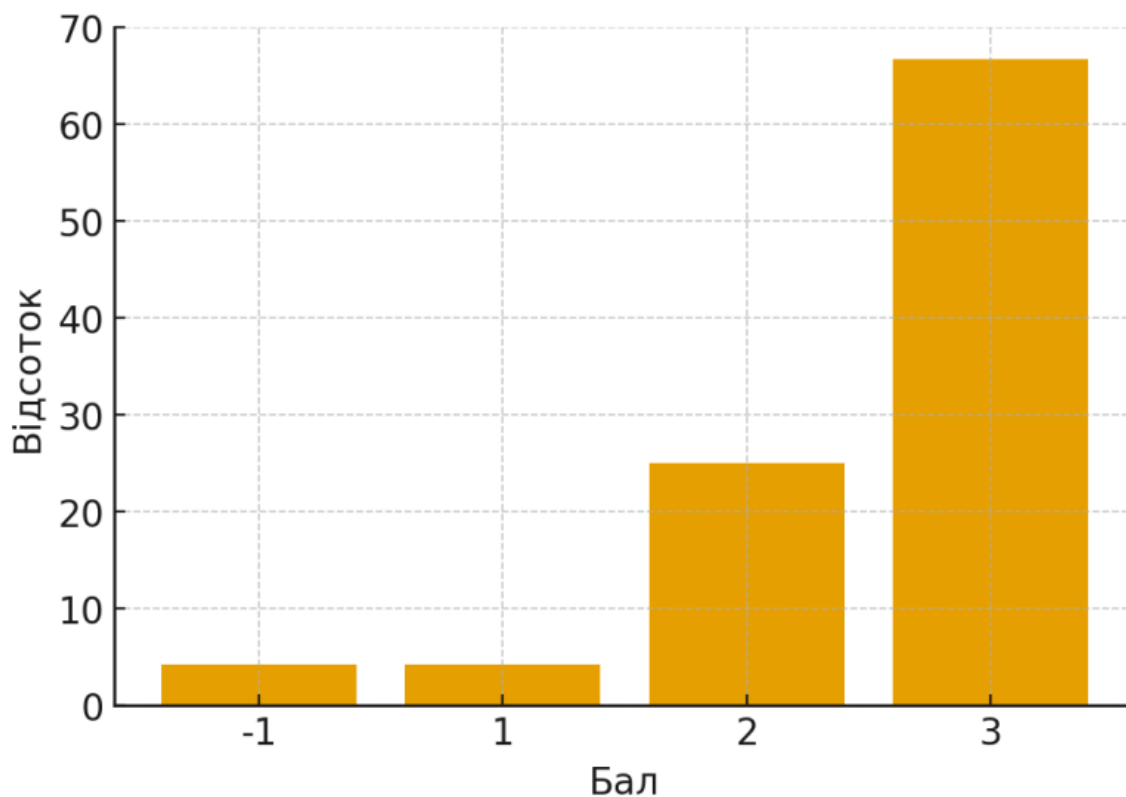


Рис. Г.10. Розподіл відповідей за твердженням «Любов не виправдовує порушення кордонів».

Таблиця Г.10.

Частоти відповідей за твердженням «Любов не виправдовує порушення кордонів».

Бал	Відсоток опитаних
-1	4.2%
1	4.2%
2	25.0%
3	66.7%

Додаткові матеріали факторного аналізу

Таблиця Г.11.

Таблиця власних значень

Фактор	Власне значення
1	3.02
2	1.5
3	1.39
4	1.01
5	0.78
6	0.6
7	0.55
8	0.48
9	0.43
10	0.38

Таблиця Г.12.

Факторні навантаження (обертання Varimax)

Твердження	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Діти повинні завжди	0.73	0.14	-0.39	0.13

слухатися батьків				
Сім'я — це місце, де можна бути собою	0.01	-0.14	-0.05	-0.87
У сім'ї все має бути спільним: і майно, і обов'язки	0.75	0.09	0.18	0.21
Про сімейні проблеми не варто розповідати стороннім	0.66	-0.07	0.24	-0.25
У родині старші завжди знають краще, як має бути	0.83	0.27	-0.06	-0.19
Усі члени сім'ї мають право на особистий простір	-0.01	-0.77	-0.18	-0.09
Рішення в сім'ї приймаються спільно	0.62	-0.20	0.42	0.35
Дорослі діти мають право жити окремо від батьків	0.01	0.11	0.89	0.04

Чоловік у сім'ї — голова, а жінка — шия	0.53	0.62	-0.03	-0.34
Любов не виправдує порушення кордонів	-0.11	-0.79	0.03	-0.24

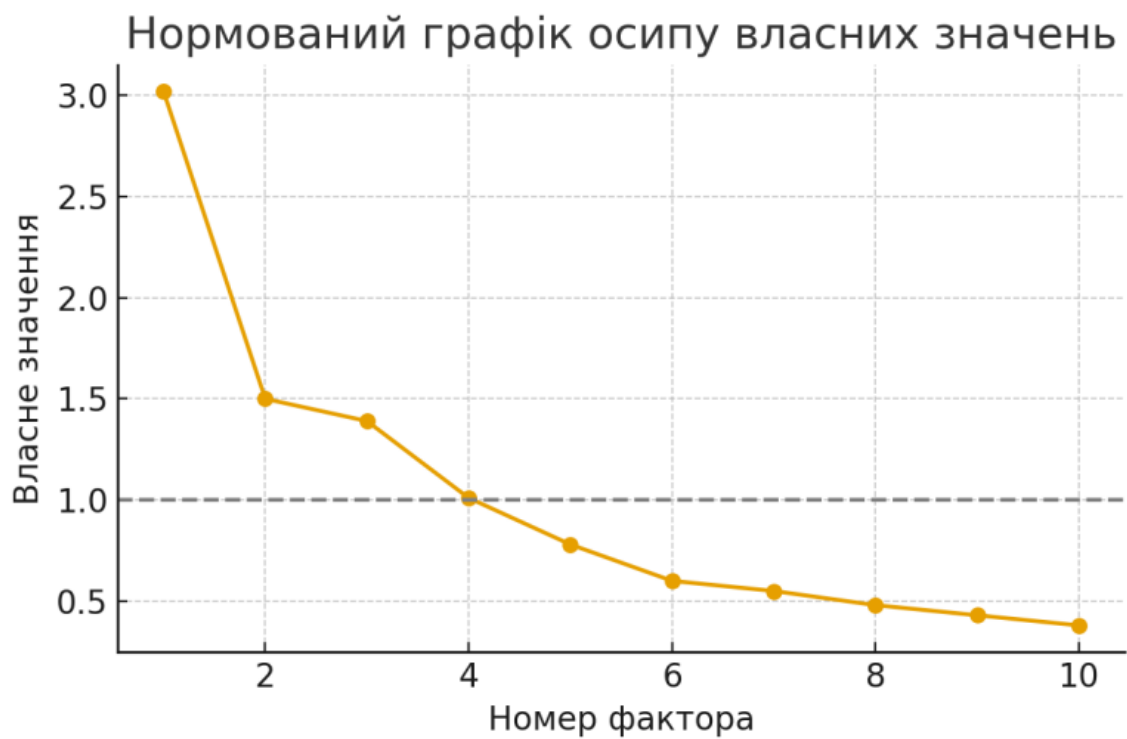


Рис. Г.11. Нормований Scree Plot

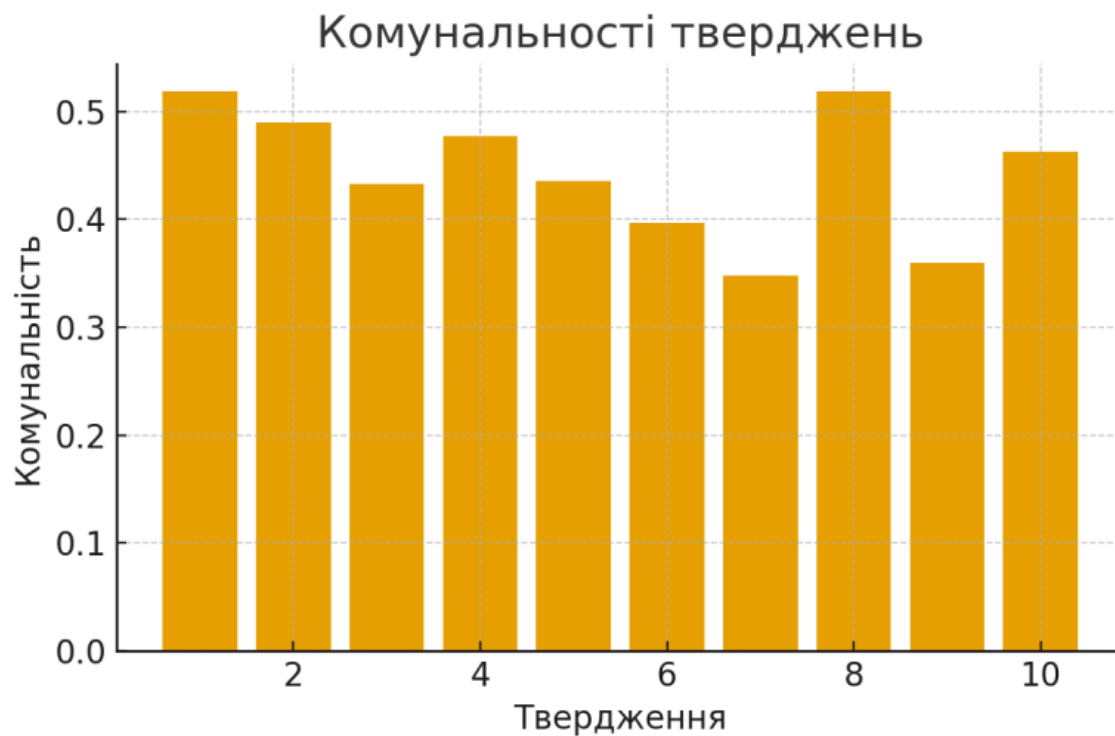


Рис. Г.12. Комунальності

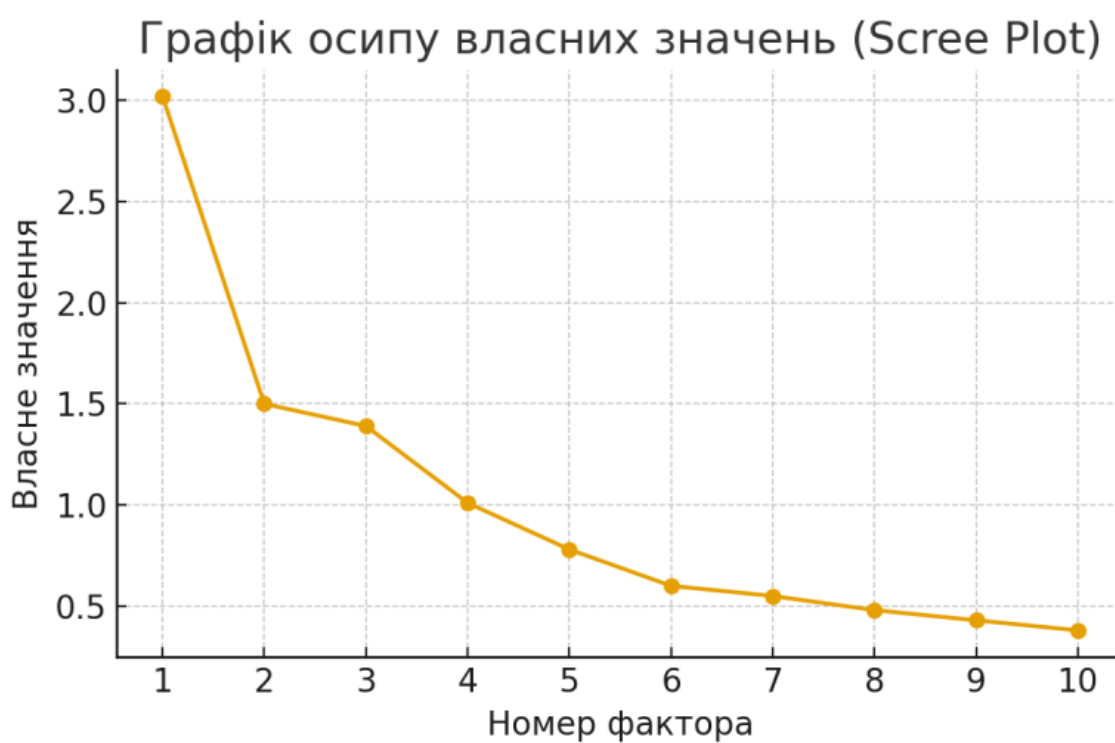


Рис. Г.13. Звичайний Scree Plot

Програма тренінгу "Психологічні кордони: Шлях до злагоди з батьками"

ДЕНЬ 1

Мета: Сформувати базове розуміння психологічних кордонів та допомогти учасникам усвідомити власні межі й типові ситуації їх порушення.

09:00 - 09:30 Реєстрація учасників

Привітання, знайомство, наповнення анкети (можливість анонімного запитання).

09:30 - 10:00 Вступна частина

Обговорення цілей та очікувань.

Створення безпечного простору.

10:00 - 11:00 Міні-лекція: Що таке психологічні кордони?

Теоретичні основи: визначення, типи кордонів.

Важливість кордонів у стосунках.

11:00 - 11:15 Перерва на каву/чай

11:15 - 12:30 Групова активність: "Моя територія"

Вправа на візуалізацію особистих кордонів.

Обговорення результатів у групах.

12:30 - 13:00 Рефлексія: "Які кордони я маю?"

Письмова рефлексія: учасники пишуть про свої кордони.

13:00 - 14:00 Обідня перерва

14:00 - 15:30 Групова дискусія: "Ситуації з порушенням кордонів"

Обговорення реальних ситуацій.

Визначення шляхів вирішення конфліктів.

15:30 - 16:00 Міні-лекція: Як встановити та підтримувати кордони?

Практичні поради та техніки.

16:00 - 16:30 Групова активність: "Складання договору"

Робота в малих групах над створенням "договору" про кордони.

16:30 - 17:00 Рефлексія дня

Час для обговорення переживань та висновків.

ДЕНЬ 2

Мета: Розвинути навички асертивної комунікації та практичного встановлення й підтримання психологічних кордонів у взаємодії з батьками.

09:30 - 10:00 Міні-лекція: Кордони та емоційна грамотність

Взаємозв'язок між емоціями та кордонами.

10:00 - 11:30 Групова активність: "Ролі в стосунках"

Рольові ігри для виявлення особистих кордонів у різних ситуаціях.

11:30 - 11:45 Перерва на каву/чай

11:45 - 12:30 Рефлексія: "Важливі моменти"

Обговорення усвідомлених кордонів, які були виявлені під час рольових ігор.

12:30 - 13:30 Обідня перерва

13:30 - 15:00 Практична сесія: "Встановлення кордонів у спілкуванні"

Вправи на навички асертивного спілкування.

15:00 - 15:30 Групова дискусія: "План дій"

Створення індивідуальних планів дій для підтримки кордонів у стосунках.

15:30 - 16:00 Підсумкова рефлексія

Обговорення здобутого досвіду та вражень.

16:00 - 17:00 Закриття тренінгу

Обговорення подальших кроків, ресурси для самостійної роботи, вітальні слова.

Тренінгові інструменти:

1. Презентації та візуалізації – для наочності теоретичного матеріалу.
2. Письмові рефлексії – для усвідомлення особистих кордонів.
3. Групові обговорення та дискусії – для обміну досвідом та ідеями.
4. Рольові ігри – для практичного відпрацювання навичок.
5. Малюнки та візуальні метафори – для візуалізації особистих кордонів.
6. Договірна робота – створення спільних "договорів" щодо кордонів.
7. Асертивні вправи – для покращення комунікативних навичок.

Ця програма надає учасникам можливість не лише отримати знання, а й практично застосувати їх у своїх стосунках.