

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ «ІНДИВІДУАЛІЗМУ-КОЛЕКТИВІЗМУ» ЯК
ЧИННИК ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ**

Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства
та сім'ї з основами психотерапії»

Здобувача вищої освіти
ОС «Магістр»
Катерини ГОЛУБ

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри
психології розвитку
Яна ЗАПЕКА

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку
Протокол №____ від _____
Завідувач кафедри:
Наталія ДЕМБИЦЬКА
_____ (підпис)

Київ — 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ «ІНДИВІДУАЛІЗМУ- КОЛЕКТИВІЗМУ» ЯК ЧИННИКА ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ	9
1.1 Індивідуалістичні та колективістські ціннісні орієнтації: сутність, прояви, психологічне значення	9
1.2 Психологічні особливості партнерських стосунків у дорослому віці.....	20
1.3 Ціннісні орієнтації як предиктор партнерських стосунків	30
1.4 Концептуальна модель дослідження.....	33
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	38
2.1 Операціональна модель дослідження.....	38
2.2 Методологія та методи емпіричного дослідження.....	39
2.3 Процедура дослідження та опис вибірки.....	39
2.4 Обґрунтування методик дослідження.....	40
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ «ІНДИВІДУАЛІЗМУ-КОЛЕКТИВІЗМУ» ЯК ЧИННИКА ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ	47
3.1 Психологічні аспекти взаємозв'язку партнерських стосунків з ціннісними орієнтаціями та особистісними рисами.....	47
3.2 Порівняння змінних в групах з різними ціннісними орієнтаціями.....	57
3.3 Застосування багатомірного аналізу для дослідження партнерських стосунків.....	59

3.4 Розробка та перевірка ефективності тренінгу з гармонізації партнерських стосунків.....	63
Висновки до розділу 3.....	80
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві міжособистісні стосунки перебувають під впливом масштабних соціокультурних трансформацій, що зумовлені глобалізацією, зростанням соціальної мобільності, поширенням цифрових технологій та зміною системи цінностей. Однією з найважливіших тенденцій останніх десятиліть є поступове посилення індивідуалістичних орієнтацій, які формують нові уявлення про особисту свободу, автономію та межі відповідальності у взаєминах. Якщо для традиційних культур характерною була домінуюча роль колективістських цінностей, то сьогодні спостерігається зсув акцентів у бік самореалізації, незалежності та пріоритетності власних потреб. Це неминуче впливає на партнерські стосунки, де баланс між особистісною автономією та емоційною близькістю стає критично важливим чинником їхньої стабільності та якості.

У науковій літературі феномен індивідуалізму привертає значну увагу, однак його вплив на сферу міжособистісних взаємин трактується неоднозначно. Ряд досліджень засвідчує, що індивідуалістичні орієнтації сприяють формуванню більшої поваги до особистих кордонів, розвитку відповідальності за власні рішення та зростанню партнерської рівності (Triandis, 2001; Kagitcibasi, 2005). У такому контексті індивідуалізм може розглядатися як ресурс, що допомагає знижувати залежність у стосунках і сприяє розвитку взаємоповаги. Водночас інші дослідники вказують на зворотний бік цього процесу: підвищений ризик емоційного відчуження, послаблення готовності до компромісів та зниження рівня емоційної підтримки у парі (Oyserman, Coon, & Kemmelmeier, 2002; Taras et al., 2014). Отже, у сучасному науковому дискурсі індивідуалізм одночасно розглядається як чинник розвитку і як потенційна загроза для стабільності партнерських стосунків.

Особливе значення ця проблематика набуває в українському контексті, де відбувається зіткнення та взаємопроникнення двох систем цінностей: традиційних колективістських орієнтацій та модернізованих індивідуалістичних установок. Українське суспільство перебуває у стані активних соціальних змін, пов'язаних із демократизацією, поширенням європейських цінностей та процесами культурної інтеграції. Це зумовлює виникнення унікальних моделей партнерських стосунків, у яких поєднуються прагнення до збереження традиційних уявлень про сім'ю з потребою у самореалізації та незалежності. У таких умовах особливо актуально постають питання: яким чином індивідуалістичні орієнтації впливають на здатність партнерів до емоційної близькості, стилю розв'язання конфліктів, розподілу ролей у сім'ї та задоволеності стосунками. Актуальність дослідження також визначається його практичною значущістю. Розуміння механізмів впливу індивідуалістичних цінностей на якість партнерських стосунків є важливим не лише для наукового аналізу, а й для розробки ефективних підходів у сфері психологічного консультування та сімейної терапії. Для психологів-практиків, які працюють із подружжями чи парами, надзвичайно цінним є виявлення як позитивних ресурсів індивідуалізму, так і його ризиків. Це дозволить формувати більш гнучкі інтервенції, спрямовані на розвиток здорових моделей партнерської взаємодії.

Отже, дослідження впливу ціннісних орієнтацій «індивідуалізму-колективізму» на партнерські стосунки має високу наукову та практичну цінність. Воно дозволяє глибше зрозуміти соціально-психологічні механізми сучасної партнерської взаємодії, виявити ресурси та ризики індивідуалістичної культури, а також створити підґрунтя для розробки програм підтримки емоційної близькості та гармонізації стосунків у сучасних умовах.

Мета дослідження: виявити вплив ціннісних орієнтацій «індивідуалізму-колективізму» на партнерські стосунки у дорослому віці.

Об'єкт дослідження: міжособистісні взаємини у партнерських стосунках.

Предмет дослідження: вплив ціннісних орієнтацій «індивідуалізму-колективізму» на партнерські стосунки.

Обрана мета обумовила наступні **завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити сутність індивідуалістичних та колективістичних ціннісних орієнтацій, їхні прояви та значення у міжособистісній взаємодії; проаналізувати психологічні характеристики партнерських стосунків у дорослому віці, зокрема, такі як: емоційна близькість, стиль розв'язання конфліктів, розподіл ролей у сім'ї, задоволеність стосунками та готовність до компромісу.

2. Провести емпіричне дослідження та виявити взаємозв'язки партнерських стосунків з ціннісними орієнтаціями та особистісними рисами.

3. Провести порівняльний аналіз різних характеристик партнерських стосунків у групах з різними ціннісними орієнтаціями.

4. Розробити та апробувати програму тренінгу, спрямовану на гармонізацію партнерських стосунків з урахуванням ціннісних орієнтацій.

Теоретико-методологічні основи дослідження ґрунтуються багатовимірному підході до вивчення ціннісних орієнтацій та міжособистісної взаємодії. Зокрема, використано теорії культурних вимірів індивідуалізму та колективізму Г. Тріандіса, які дозволяють пояснити вплив соціокультурних установок на поведінкові та емоційні стратегії у партнерстві. Теорія базових людських цінностей Ш. Шварца та модель ціннісних орієнтацій М. Рокіча забезпечують структурне підґрунтя для аналізу змісту індивідуалістичних і колективістських пріоритетів особистості. Для розуміння специфіки партнерських стосунків залучено положення теорії прихильності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, які пояснюють форми емоційної регуляції та потребу у близькості. Також використано положення когнітивного та соціально-психологічного підходів до

партнерської взаємодії (Д. Тібо, Г. Келлі), що дозволяють описати механізми ролей, очікувань і міжособистісної чутливості. Поєднання цих теоретичних підходів забезпечує цілісне пояснення того, яким чином ціннісні орієнтації «індивідуалізму–колективізму» виступають значущим чинником організації та гармонізації партнерських стосунків.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань нами використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація і узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; емпіричні – психодіагностичні методики: опитувальник базових цінностей Ш. Шварца, опитувальник для вивчення культурного синдрому «індивідуалізм-колективізм» (Сінгеліс та ін.), методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» А. Волкової, опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR) для визначення стилів прихильності, короткий опитувальник особистісних рис BFI-10, а також авторські анкети для збору соціально-демографічних даних та уточнення характеристик партнерських стосунків.

Методи математико-статистичної обробки даних: критерій Шапіро-Уїлка, коефіцієнт кореляції Спірмена, критерій U Манна-Уїтні, множинна регресія, кластерний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз Фішера, тест Тукі, критерій Лівена, Т-Ст'юдента для залежних вибірок.

Емпірична база дослідження: 74 особи віком **від 18 років**.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні зв'язку між індивідуалістичними орієнтаціями та специфікою функціонування партнерських стосунків, зокрема - в емоційній та комунікативній сферах. Отримані результати дозволяють розширити уявлення про індивідуалізм не лише як культурну установку, а й як чинник регуляції близьких міжособистісних стосунків.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів: полягає у можливості застосування результатів дослідження в роботі психологів, що

працюють із парами, з метою підвищення якості комунікації, врахування індивідуальних відмінностей у ціннісних орієнтаціях та зниження конфліктності у взаєминах.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (67 найменувань, з них 57 іноземною мовою) та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ «ІНДИВІДУАЛІЗМУ-КОЛЕКТИВІЗМУ» ЯК ЧИННИКА ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ

1.1 Індивідуалістичні та колективістські ціннісні орієнтації: сутність, прояви, психологічне значення

Цінності та ціннісні орієнтації становлять одну з центральних проблем сучасних наук про людину, що аналізують її з різних наукових ракурсів. Проблематика ціннісних орієнтацій в сучасній психології є однією з найбільш розроблених сфер дослідження. На сьогоднішній день сформовано розгорнутий понятійний апарат, створено численні теорії, концепції, моделі та класифікації цінностей. Значний внесок у вивчення психологічних особливостей ціннісних орієнтацій зробили як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, серед яких М. Рокіч, Ш. Шварц, В. Татенко, А. Ковальова, І. Кон, С. Рубінштейн, Е. Фромм, Г. Олпорт та інші.

Ціннісні орієнтації можна розглядати як новоутворення особистісного розвитку, що відображають свідоме ставлення індивіда до соціальної дійсності та визначають смислові основи його життєдіяльності. Вони виконують роль регулятора мотиваційної сфери, впливаючи на вибірковість поведінки та загальну спрямованість людини. Система ціннісних орієнтацій надає змісту ставленню до світу, до інших людей і до самого себе, формуючи підґрунтя світогляду, мотиваційне ядро та своєрідну життєву філософію. Спрямованість особистості, у свою чергу, є фундаментальною характеристикою, що визначає її соціальні та моральні пріоритети. Вона виявляється у стійкому виборі цілей, цінностей і засобів їх досягнення, які формуються під впливом суспільних умов та культурного середовища. Зміст спрямованості відображає домінуючі ставлення індивіда до навколишньої дійсності, що свідчить про рівень його соціальної зрілості та моральної позиції. У цьому контексті ціннісні орієнтації перестають бути лише

абстрактними установками і набувають практичного значення: вони проявляються у конкретних діях, стають стійкими мотивами та поступово інтегруються в систему переконань. Базою для формування ціннісних орієнтацій виступають вищі соціальні потреби, а їх реалізація відбувається у процесі суспільної та групової діяльності. Як елемент структури свідомості вони підпорядковуються принципу єдності свідомості та діяльності, згідно з яким внутрішній світ людини не існує ізольовано від її практики. У цьому сенсі цінності не лише усвідомлюються, а й закріплюються у процесі соціальної взаємодії та реальної поведінки (Кислинська, 2015).

Цінністю прийнято вважати те, що людина виділяє як особливо значуще у своєму житті й наділяє позитивним смислом. Дослідники пропонують їх поділ на певні категорії. М. Рокич запропонував одну з найбільш відомих класифікацій, поділивши цінності на термінальні та інструментальні. Під термінальними він розумів переконання в тому, що певна кінцева мета існування людини, як у особистісному, так і в суспільному вимірі, є настільки значущою, що до неї варто прагнути. Це можуть бути такі ідеали, як щастя, гармонія в сім'ї, свобода, добробут чи розвиток особистості. Інструментальні ж цінності відображають уявлення про те, який стиль поведінки або спосіб дій є соціально та індивідуально виправданим у більшості ситуацій. Прикладами можуть бути чесність, відповідальність, дисциплінованість чи толерантність. Важливо зазначити, що термінальні цінності мають відносно стабільний характер, вони формують довготривалі орієнтири життя й визначають його стратегічний напрям. Інструментальні цінності більш варіативні, оскільки залежать від конкретних обставин і можуть трансформуватися в процесі соціалізації. За Рокичем, перші відображають кінцеві цілі буття, тоді як другі – засоби їх досягнення (Козак, 2022). У цьому сенсі інструментальні цінності можна розглядати як своєрідний «інструментарій» реалізації термінальних, які задають основну систему координат життєвих прагнень людини. Такий

підхід дозволив систематизувати уявлення про цінності та продемонструвати їхній тісний взаємозв'язок у структурі особистості.

Однією з найбільш впливових у сучасній психології є класифікація базових людських цінностей, запропонована Ш. Шварцом. Учений виокремив десять універсальних цінностей, притаманних усім культурам: влада, досягнення, гедонізм, стимуляція, самостійність, універсалізм, доброзичливість, традиції, конформність і безпека. Важливою особливістю цієї моделі є її структурна організація у вигляді кола, де кожна цінність займає своє місце у системі взаємозв'язків. Цінності, що розташовані поруч, взаємно підтримують одна одну (наприклад, доброзичливість і універсалізм), тоді як протилежні – перебувають у напружених відношеннях (наприклад, самостійність і конформність) (Schwartz, Sagiv & Boehnke, 2000). Таким чином, модель Шварца не лише описує змістові характеристики цінностей, але й відображає їхню динамічну взаємодію. Завдяки цьому вона отримала широке застосування в кроскультурних дослідженнях, а також у вивченні особистісних відмінностей і соціальної поведінки.

У науковій думці ХХ століття значна кількість дослідників будувала власні класифікації цінностей, виходячи з базових людських потреб, трактуючи їх як найглибші утворення у структурі свідомості. Наприклад, Е. Фромм пропонував розглядати цінності крізь призму п'яти провідних потреб особистості: у встановленні міжособистісних контактів (любов, дружба, спілкування), у творчій самореалізації, у забезпеченні безпеки, у формуванні власної ідентичності та у пізнанні світу (Fromm, 1955/2001, pp. 21–65). Такий підхід до класифікації виявився досить продуктивним і перегукувався з іншою впливовою концепцією – ієрархією потреб А. Маслоу. На думку американського психолога, потреби та цінності тісно взаємопов'язані, а структура людської мотивації має ієрархічний характер. На найнижчому рівні розташовані фізіологічні потреби – у харчуванні, житлі, одязі, продовженні роду, які становлять первинну основу життєдіяльності. Вище за

них знаходяться екзистенційні потреби, що включають відчуття захищеності, стабільність і впевненість у завтрашньому дні. Наступний щабель становлять соціальні потреби, серед яких прагнення до спілкування, належності до групи, турботи про інших. Далі йдуть потреби престижу, що виражаються у пошуку визнання, поваги, високого соціального статусу та професійних досягнень. На вершині ієрархії розташовані потреби самореалізації, які найчастіше реалізуються у творчості та духовному розвитку. При цьому Маслоу підкреслював, що потреби вищого рівня актуалізуються лише тоді, коли задоволені більш елементарні, розташовані в основі цієї ієрархічної піраміди (Maslow, 1943).

Г. Олпорт, Ф. Вернон і Г. Ліндсі розробили одну з найвідоміших типологій цінностей, покладену в основу їхнього «Тесту ціннісних орієнтацій». Вчені виходили з того, що система цінностей відображає домінуючі мотиви та життєві установки людини, а тому може бути класифікована за змістовними типами. Вони виокремили шість основних груп цінностей. До теоретичних належать орієнтації на пізнання, істину та логічне пояснення явищ. Економічні цінності пов'язані з користю, вигодою, практичністю та матеріальним забезпеченням. Естетичні охоплюють прагнення до гармонії, краси та досконалості форми. Соціальні цінності відображають потребу у співпраці, любові, дружбі та допомозі іншим. Політичні виражають прагнення до влади, впливу та організації суспільних процесів. Нарешті, релігійні цінності пов'язані з духовними пошуками, вірою й прагненням до абсолютного сенсу (Oles & Hermans, 2010, pp. 67–68). Ця класифікація виявилася практичною і застосовується для вивчення особистісних відмінностей, мотивації та соціальної поведінки.

У дослідженні ціннісних орієнтацій важливим є врахування особистісних рис, адже саме вони визначають, як людина інтерпретує свої потреби, будує взаємини та реалізує власні пріоритети. Однією з найпоширеніших у сучасній психології моделей є модель «Великої п'ятірки»

(Big Five), що описує базові риси особистості та дає змогу дослідити їхній зв'язок із ціннісними орієнтаціями. Використання короткого опитувальника BFI-10 дозволяє швидко оцінити ключові виміри особистості, які виступають фундаментом для формування життєвих цінностей та їхнього впливу на партнерські стосунки. Модель включає п'ять вимірів:

- Екстраверсія – соціальність, активність, схильність до вираження емоцій. Ціннісно вона корелює з орієнтаціями на стимуляцію, гедонізм і досягнення. У партнерстві це проявляється у потребі в яскравих емоціях, активному спілкуванні й підтримці соціальних контактів.

- Доброзичливість – схильність до співпраці, емпатії, толерантності. Пов'язується з цінностями доброзичливості, універсалізму та безпеки. У стосунках люди з високим рівнем цієї риси частіше обирають компромісні стратегії вирішення конфліктів.

- Сумлінність – організованість, відповідальність, самодисципліна. Вона узгоджується з цінностями традиції, відповідальності та досягнень. У парі ця риса визначає готовність брати на себе зобов'язання та дбати про стабільність стосунків.

- Нейротизм – емоційна нестабільність, тривожність, схильність до негативних переживань. Частіше корелює з орієнтаціями на захист, конформність та уникаючі стратегії. У стосунках підвищений нейротизм може знижувати відчуття безпеки та довіри.

- Відкритість до досвіду – інтелектуальна допитливість, креативність, готовність до нового. Вона асоціюється з цінностями самореалізації, свободи, інновацій та автономії. У партнерстві така риса сприяє гнучкості, відкритості до нових форм взаємодії та толерантності до відмінностей.

Не менш важливим є розгляд цінностей у ширшому соціокультурному контексті, адже вони формуються й функціонують не лише на рівні

індивідуальних установок, а й у системі суспільних відносин. У цьому зв'язку значного поширення набула дихотомія індивідуалістичних і колективістичних цінностей, яка відображає фундаментальні відмінності у способі взаємодії особистості та соціуму. Вона дає можливість простежити, як культурні умови та соціальні норми впливають на загальну структуру міжособистісних відносин та, зокрема, формування партнерських стосунків.

Індивідуалізм і колективізм визначають, чи важливішими в певному суспільстві є особисті інтереси індивіда чи інтереси групи. У культурах індивідуалістичного типу головна увага зосереджується на свободі вибору, особистій самореалізації та автономії людини. У колективістських культурах, навпаки, перевага віддається збереженню групової єдності, взаємній підтримці та гармонії у стосунках.

Дослідження показують, що культурний контекст впливає на те, наскільки сильно правила та очікування суспільства керують поведінкою людини. Це явище називають «ситуаційною силою» (*situational strength*) - воно означає, наскільки середовище змушує людину дотримуватися норм і обмежує її свободу вибору. У колективістських культурах, наприклад у Японії чи Південній Кореї, правила і традиції задають чіткі межі поведінки. Людина постійно відчуває контроль з боку групи, і будь-яке відхилення може призвести до осуду чи навіть покарання. Це часто знижує відчуття власної ефективності, адже здається, що твої можливості залежать не від тебе, а від того, що дозволяє суспільство. У результаті людина може відчувати менше щастя, бо автономія та свобода дії не отримують достатнього простору. Водночас ієрархія та підпорядкування в таких культурах сприймаються як природний порядок, який забезпечує стабільність і гармонію. В індивідуалістичних культурах, як-от у Фінляндії чи Німеччині, сила соціальних норм діє слабше. Тут цінуються особиста автономія та відповідальність за власні рішення. Навіть якщо є соціальний тиск, людина все одно відчуває, що може контролювати своє життя. Тому зовнішні

обмеження не так сильно впливають на її внутрішній стан. Відхилення від норм часто розглядається як право кожного на свій вибір. У таких суспільствах важливішою стає рівність, демократичність та горизонтальні стосунки, а лідерство базується не на статусі, а на здібностях і досягненнях. Навіть у конфліктних ситуаціях помітна різниця: колективісти більше зважають на ролі та контекст, тоді як індивідуалісти намагаються відстоювати аргументи й права кожного учасника. Це доводить, що культура впливає не лише на стиль комунікації, а й на спосіб мислення та сприйняття того, що є справедливим і правильним (Gobel & Miyamoto, 2023b).

Індивідуалізм формує певний тип самосприйняття та життєвих цінностей. Дослідження Diener, E. та співавторів показують, що індивідуалістичні суспільства частіше асоціюються з відчуттям особистого щастя. Це пояснюється тим, що індивідуалізм сприяє самореалізації та незалежності людини. Люди в таких культурах отримують задоволення від власних досягнень і особистого розвитку. З іншого боку, колективізм формує тісні соціальні зв'язки і підтримку. Він забезпечує відчуття приналежності до групи, що особливо важливо у кризових ситуаціях. Завдяки цьому люди в колективістських культурах відчують більшу соціальну безпеку (Diener et al., 1995). Отже, культура встановлює певний баланс між потребою у свободі та потребою в безпеці. Психологічний зміст індивідуалізму й колективізму визначається саме цим співвідношенням.

У сучасній психології індивідуалістичні та колективістські орієнтації розглядаються як ключові культурні виміри, що безпосередньо впливають на міжособистісну взаємодію та стратегії адаптації особистості. Протягом останніх років з'явилося чимало досліджень, які засвідчують складність і багатогранність цього впливу. У сучасних дослідженнях індивідуалізм і колективізм розглядаються через вертикальний та горизонтальний виміри. Горизонтальний індивідуалізм акцентує на автономії особистості в умовах рівності між людьми, тоді як вертикальний індивідуалізм поєднує

незалежність із прийняттям ієрархічних відносин. У свою чергу, горизонтальний колективізм орієнтується на рівноправну групову взаємодію, а вертикальний колективізм підкреслює важливість приналежності до ієрархічно організованої спільноти (Singelis et al., 1995). Дослідження останніх років підтверджують, що ці підтипи мають безпосередній вплив на емоційну регуляцію. Так, було встановлено, що горизонтальний індивідуалізм (HI) і горизонтальний колективізм (HC) асоціюються з активним використанням стратегії переосмислення, а вертикальний індивідуалізм (VI) та вертикальний колективізм (VC) тісніше пов'язані зі стратегією пригнічення емоцій. Особливо показовим є те, що горизонтальний колективізм (HC) корелює з нижчим рівнем пригнічення емоцій, що виступає захисним фактором для психічного здоров'я (Klein, Bravo, Conway et al., 2024). Отже, різні підтипи індивідуалізму та колективізму по-різному впливають на те, як люди справляються зі своїми емоціями. Горизонтальні орієнтації більше сприяють здоровим стратегіям, таким як переосмислення ситуації, що допомагає знижувати стрес. Вертикальні ж орієнтації частіше пов'язані з пригніченням емоцій, що може негативно позначатися на психічному благополуччі.

Нові дослідження підтверджують, що індивідуалізм і колективізм по-різному впливають на міжособистісну довіру та соціальний капітал. У колективістських суспільствах довіра найчастіше формується в контексті близького оточення – тобто членів власної групи, родини або спільноти. Це пояснюється тим, що спільні соціальні зв'язки і взаємні зобов'язання мають ключове значення для психологічного благополуччя людей у таких культурах. Довіра до членів групи створює відчуття безпеки й підтримки, особливо в умовах складних або кризових обставин. На противагу цьому, в індивідуалістичних культурах змінюється фокус: більшу значимість має широка соціальна довіра, включно до незнайомців. Це, у свою чергу, активізує розвиток соціальних мереж і створює умови для ефективної

співпраці на анонімному рівні. У таких суспільствах соціальний капітал формується не через замкнені патріархальні відносини, а завдяки відкритому довірливому середовищу. Потужний загальний рівень довіри сприяє індивідуальному добробуту через розширення можливостей для співпраці та зменшення соціального стресу. Таким чином, культурний контекст (індивідуалізм проти колективізму) визначає, яка форма довіри до близьких чи до широкого кола є центральною для формування благополуччя особистості та соціального капіталу (Guo, Zheng, Shen, Huang & Ma, 2022).

Дослідження, що вивчали рівень міжгрупової упередженості, показують що культурні орієнтації індивідуалізму та колективізму формують й особливості ставлення людини до самої себе. В індивідуалістичних культурах, де особистість розглядається як автономна і відповідальна за власні дії, більше значення має саморефлексія та самокритика. Це проявляється у тому, що під час міжгрупових конфліктів індивіди схильні аналізувати власні упередження та визнавати власну роль у виникненні проблем, а не лише звинувачувати інші групи. Самокритика у такому випадку виконує регулятивну функцію – вона знижує рівень агресії та сприяє пошуку нових форм співпраці. У колективістських культурах, навпаки, центральним механізмом виступає захист інтересів своєї групи. Людина сприймає себе насамперед як частину колективу, і її самооцінка тісно пов'язана з тим, наскільки успішною та згуртованою є група. У такому контексті негативні емоції, як-от провини чи сором, найчастіше виникають тоді, коли індивід відхиляється від групових норм. Це допомагає підтримувати єдність колективу, але водночас обмежує індивідуальну самокритику і знижує відкритість до внутрішнього аналізу упереджень (Choi, 2025).

Індивідуалістичні та колективістські орієнтації також визначають, які емоції є бажаними та соціально схвалюваними. Важливим у цьому контексті є дослідження Tsai, J. L., присвячене феномену «ідеальних емоцій» (ideal

affect). Було доведено, що в індивідуалістичних суспільствах більш цінними є емоційні стани з високим рівнем активації, як-от радість, ентузіазм, захоплення чи відчуття сили. Такі емоції відображають культурний ідеал активності, самостійного впливу на навколишній світ та прагнення змін. У колективістських культурах, навпаки, найвищою цінністю виступають емоції з низьким рівнем активації – спокій, гармонія, умиротворення й внутрішня врівноваженість. Вони забезпечують соціальну стабільність та допомагають уникати конфліктів, що особливо важливо для підтримання групової єдності. Отже, культура визначає не лише спектр емоцій, які переживають люди, але й ті, до яких вони свідомо прагнуть. Різниця у «ідеальних емоціях» безпосередньо впливає на стратегії емоційної регуляції: індивідуалісти частіше намагаються підвищувати рівень збудження, тоді як колективісти спрямовують зусилля на його зниження. Водночас ці орієнтації позначаються на міжособистісній взаємодії: у західних культурах вона більш експресивна та енергійна, тоді як у східних – стримана й гармонізуюча (Tsai, 2007). Дослідження Tsai показує, що уявлення про «правильні» емоції є не універсальними, а культурно обумовленими.

Подальші наукові пошуки доводять, що культурні орієнтації впливають не лише на емоційні пріоритети, а й на когнітивні процеси людини. У класичних дослідженнях Nisbett, R. E. було показано, що в колективістських культурах формується холістичний стиль мислення. Він полягає у схильності бачити об'єкти у їхньому контексті, враховувати численні взаємозв'язки й інтерпретувати події як елементи єдиної системи. У такому підході головне значення мають соціальні ролі та середовище, у якому перебуває людина. Натомість індивідуалістичні культури стимулюють розвиток аналітичного стилю мислення, де основна увага зосереджується на властивостях окремого об'єкта незалежно від контексту. Людина тут прагне виокремити суттєві характеристики явища й пояснити його через логічний аналіз (Nisbett, 2003). Ці відмінності були підтверджені і в дослідженнях Oyserman та колег, які

наголосили, що когнітивні стратегії безпосередньо залежать від домінуючих культурних установок. У колективістів навчальна діяльність і міжособистісна взаємодія будуються з урахуванням гармонії групи, тоді як індивідуалісти надають перевагу раціональним аргументам та узагальненим принципам. Стиль мислення позначається навіть на процесах категоризації: наприклад, індивідуалісти схильні групувати об'єкти за спільними властивостями, а колективісти – за функціональними або контекстуальними зв'язками. Це пояснює, чому у різних культурах відрізняються підходи до навчання, виховання та вирішення конфліктів. В індивідуалістичних суспільствах більш цінуються критичне мислення й аргументованість, тоді як у колективістських – здатність враховувати думку інших і бачити ситуацію в цілому. Таким чином, стиль мислення є ще однією важливою площиною, де виявляється психологічне значення культурних орієнтацій. Він визначає не лише інтерпретацію соціальної реальності, але й способи прийняття рішень, що безпосередньо впливає на адаптацію особистості в різних культурних контекстах (Oyserman et al., 2002).

Chentsova-Dutton & Tsai (2010) аналізували, як культура впливає на переживання та вираження депресії та тривожності. Результати їхніх досліджень показали, що у колективістських суспільствах симптоматика частіше набуває соматичного характеру, тоді як у індивідуалістичних – емоційного. Це пояснюється відмінностями у нормах емоційної експресії: колективісти намагаються уникати відкритого демонстрування негативних емоцій, аби не порушувати гармонію групи, і тому частіше описують свій стан через фізичні прояви. В індивідуалістичних культурах, де прийнятним вважається відкрито говорити про власні почуття, депресія та тривожність набувають форми емоційних переживань – смутку, самотності чи втрати сенсу. Така різниця не зводиться до інтенсивності страждання, а радше демонструє культурно зумовлені канали його вираження. Крім того, культурні відмінності виявляються і в стратегіях подолання: у колективістів

домінує орієнтація на підтримку з боку родини й найближчого оточення, тоді як індивідуалісти частіше звертаються по професійну психологічну допомогу. Це свідчить про те, що індивідуалізм і колективізм задають різні моделі інтерпретації психічного неблагополуччя та пошуку ресурсів для його подолання (Hentsova-Dutton & Tsai, 2010). Отже, ментальне здоров'я не може розглядатися у відриві від культурних цінностей, оскільки саме вони визначають як суб'єктивне переживання розладів, так і соціально прийнятні способи їхнього вираження.

Висновок: ціннісні орієнтації становлять багатопланове явище, в якому переплітаються індивідуальні, соціальні та культурні чинники. Вони не лише визначають поведінкові стратегії людини, а й стають фундаментом її світогляду та життєвої філософії. Вчені, створюючи класифікації цінностей, спиралися на різні підходи. Одні пояснювали їх через індивідуальні потреби людини (наприклад, потреба в безпеці, любові чи самореалізації). Інші ж розглядали цінності з точки зору культури, у якій живе людина (наприклад, різниця між індивідуалістичними і колективістськими суспільствами). Важливо, що система цінностей має як стабільні, так і динамічні елементи, які проявляються залежно від соціального контексту та особистісного розвитку. Культурні відмінності, зокрема дихотомія індивідуалізму та колективізму, відкривають широке поле для порівнянь та пояснюють різноманітність форм міжособистісної взаємодії. Вони впливають не лише на поведінку, а й на емоційну сферу, когнітивні процеси та психологічне благополуччя людини.

1.2 Психологічні особливості партнерських стосунків у дорослому віці

Категорія партнерських стосунків у психологічній науці сформувалася поступово, у процесі розвитку уявлень про міжособистісну взаємодію. Спочатку у психології більше говорили про шлюб, сім'ю чи романтичну

любов, а саме поняття «партнерські стосунки» стало вживатися пізніше, коли акцент змістився з формальних зобов'язань на рівність і взаємність у відносинах. У ранніх підходах (кінець XIX – початок XX ст.) дослідники пояснювали вибір партнера з позицій біології та інстинктів, вбачаючи в ньому насамперед репродуктивну функцію (Darwin, 1889, pp. 556–620). Це була досить вузька перспектива, адже стосунки зводилися до «природного відбору».

Психоаналіз З. Фрейда у XX ст. запропонував інший кут зору на розуміння близьких відносин. Він підкреслював, що стосунки між дорослими є не автономним явищем, а своєрідним продовженням дитячої прихильності. Людина, за Фрейдом, у виборі партнера несвідомо орієнтується на образи батьків чи інших значущих фігур раннього дитинства (Freud, 1921/1949, pp. 71–81). Це означає, що любовні відносини нерідко стають простором для відтворення раніше сформованих емоційних зв'язків. Така закономірність пояснює, чому у стосунках виникають конфлікти: вони часто пов'язані не лише з реальною поведінкою партнера, а й з несвідомими очікуваннями та механізмом перенесення (трансферу), коли старі переживання і потреби проєктуються на теперішню людину. Отже, психоаналітичний підхід дозволив розкрити глибинні витоки емоційної напруги у парі та показав, що дорослі взаємини неможливо зрозуміти без урахування раннього дитячого досвіду.

Юнг розширив психоаналітичне бачення вибору партнера, запропонувавши концепцію архетипів. Він вважав, що у несвідомому кожної людини існують колективні образи, які визначають спосіб, у який ми бачимо й обираємо інших. Зокрема, Юнг описав архетипи Аніми (жіночого начала в чоловічій психіці) та Анімуса (чоловічого начала в жіночій психіці) (Jung, 1959/2014, pp. 11–23). Саме ці образи, на його думку, часто проєктуються на партнера, формуючи несвідому привабливість і емоційний резонанс. Отже, у виборі партнера мова йде не лише про індивідуальні дитячі переживання чи

особисті установки, а й про універсальні символи, які поділяють усі люди. Це означає, що привабливість у стосунках може мати глибинну символічну природу: ми бачимо у партнерові не тільки його унікальні риси, а й відлуння колективних архетипних образів.

У середині ХХ ст. у психології почали активно розвиватися поведінкові та соціально-психологічні підходи, які запропонували іншу логіку пояснення людських стосунків. Якщо психоаналіз акцентував увагу на несвідомих мотивах, то біхевіористи та соціальні психологи звернули увагу на зовнішні умови взаємодії та наслідки поведінки. У рамках цього підходу партнерські відносини стали тлумачити через механізми підкріплення та обміну. Суть полягала в тому, що будь-яка поведінка закріплюється тоді, коли вона приносить позитивний результат, тобто винагороду. У контексті близьких стосунків такою винагородою може бути увага, турбота, емоційна підтримка, схвалення чи спільне проведення часу. Якщо партнер забезпечує ці «позитивні підкріплення», стосунки мають тенденцію зміцнюватися, оскільки обидві сторони отримують задоволення й підтвердження своєї цінності (Skinner, 1953/2014, pp. 59–91). Навпаки, коли взаємодія супроводжується покараннями, критикою чи байдужістю, ймовірність збереження такого зв'язку знижується.

Паралельно з біхевіористичною логікою виникла теорія соціального обміну, яку розробляли Дж. Тібо та Г. Келлі. Вона наголошує, що людина постійно оцінює взаємини з точки зору балансу «витрат» і «вигод» (Kelley & Thibaut, 1978, pp. 127–160). Тобто кожен учасник партнерських стосунків ніби порівнює, скільки зусиль, часу чи емоційних ресурсів він вкладає і що отримує у відповідь. Якщо «вигоди» перевищують «витрати», відносини вважаються привабливими та цінними; якщо ж навпаки – мотивація підтримувати зв'язок зменшується. Ця логіка заклала підґрунтя для подальших моделей взаємозалежності. Дослідники почали розглядати партнерські стосунки не просто як сукупність індивідуальних дій, а як

систему, де кожне рішення однієї людини впливає на поведінку іншої. У такій перспективі стосунки підтримуються доти, доки обидві сторони відчують, що їхні потреби задовольняються, а вкладені ресурси не перевищують отриманого.

Поведінкові та соціально-психологічні теорії зробили важливий крок: вони перенесли увагу від глибинних несвідомих мотивів до конкретних механізмів взаємодії, які можна спостерігати, вимірювати та змінювати. Саме завдяки цим підходам у психології з'явилися перші моделі прогнозування стабільності й задоволеності партнерством.

Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) запропонувала новий підхід до розуміння партнерських стосунків, змістивши акценти з обов'язковості та соціальних ролей на особистісний розвиток і самореалізацію. У такій перспективі партнерство почали розглядати як простір для зростання, де людина може почуватися прийнятою, зрозумілою та визнаною у своїй унікальності (Rogers, 1961, pp. 33–56). Центральними категоріями стали емпатія, безумовне позитивне прийняття й автентичність, які створюють умови для відкритого діалогу та психологічної безпеки. На відміну від традиційних уявлень про шлюб як про виконання соціального обов'язку, гуманістична традиція підкреслює, що стосунки повинні задовольняти не лише зовнішні вимоги, а й глибинні потреби особистості. Вони розглядаються як ресурс, що стимулює розвиток потенціалу кожного з партнерів, допомагає долати внутрішні бар'єри й сприяє пошуку сенсу. Отже, відносини перестають бути лише формою співжиття й набувають значення середовища для самопізнання та особистісного зростання. Саме через це гуманістична психологія зробила вагомий внесок у сучасне розуміння партнерства як процесу взаємного збагачення й підтримки.

Важливим проривом у розумінні природи партнерських відносин стала теорія прихильності, запропонована Джоном Боулбі. Вона пояснила, що стиль взаємодії з іншими людьми у дорослому віці значною мірою

зумовлений дитячим досвідом емоційної безпеки та тим, як батьки чи опікуни відповідали на потреби дитини (Bowlby, 1969, pp. 331–360).

Якщо дитина відчувала стабільність і чуйність з боку дорослих, формується безпечна прихильність, яка згодом забезпечує здатність до довіри, близькості й конструктивного вирішення конфліктів у парі.

Дослідження Мері Ейнсворт доповнили цю концепцію, виокремивши три базові стилі прихильності: безпечний, тривожний та уникаючий (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2015, pp. 55–64). Тривожний стиль характеризується високою чутливістю до загрози відторгнення, постійною потребою у підтвердженні власної значущості; уникаючий – прагненням до дистанції та збереження автономії навіть ціною емоційного віддалення.

Ці типи стали основою для розуміння того, чому різні люди по-різному реагують на близькість, ревності чи конфлікти у партнерстві. З моменту формулювання цієї концепції партнерські стосунки почали розглядатися як продовження базових моделей прихильності, що виникають у ранньому дитинстві та впливають на весь подальший досвід близьких взаємин. Теорія прихильності поєднала індивідуальну історію розвитку з дорослими формами любові, заклавши підґрунтя для численних сучасних досліджень у сфері романтичних і сімейних відносин.

У 1980–1990-х роках з'явилася когнітивна перспектива: у центрі опинилися уявлення, очікування та атрибуції. Не сама поведінка партнера, а її інтерпретація визначає якість відносин, адже суб'єктивні схеми впливають на сприйняття близькості та задоволення від взаємодії (Fletcher, Simpson, Thomas & Giles, 1999). Такий підхід дав змогу пояснити, чому одні й ті самі дії можуть оцінюватися по-різному залежно від індивідуальних когнітивних установок.

Системний підхід почав розглядати партнерські стосунки як підсистему сім'ї зі своїми межами, правилами й циклами розвитку. У цьому контексті відносини постають не як «зустріч двох індивідів», а як частина

ширшої структури, де взаємодія партнерів підпорядковується динаміці всієї сімейної системи (Minuchin, 2018, pp. 35–50). Це дозволяє зрозуміти, що зміни у стосунках пов'язані не лише з особистісними рисами учасників, а й із процесами, які відбуваються на рівні родини загалом.

У сучасних дослідженнях партнерські стосунки розглядають як багатовимірний феномен. Вони включають емоційний, когнітивний та поведінковий виміри, які взаємодіють між собою та впливають на якість взаємин.

Отже, якщо розвиток психологічної науки продемонстрував різноманітні інтерпретації партнерських взаємин – від біологічних і психоаналітичних до когнітивних та системних моделей, – то сучасна психологія прагне не лише визначити природу цих відносин, а й описати їх основні характеристики. Саме ці характеристики дозволяють зрозуміти, за якими параметрами можна оцінювати якість, стабільність та гармонійність партнерства.

Однією з базових характеристик відносин є довіра, яка визначає ступінь впевненості у партнері, його передбачуваності та надійності. Вона створює відчуття безпеки у стосунках, дозволяючи партнерам бути більш відкритими один з одним. Без довіри будь-яка взаємодія стає напруженою, оскільки з'являється постійна потреба у перевірці слів і дій партнера. Нові дослідження підтверджують, що довіра залишається ключовим чинником задоволеності відносинами і виконує роль буфера у кризових ситуаціях (Yılmaz, Kara & Erol, 2023). Подібні результати демонструє також робота Bao та співавторів (2024), де підкреслюється, що сприйняття надійності партнера прямо корелює з якістю взаємодії й рівнем емоційної стабільності у парі (Bao, Zhang & Chen, 2024).

Не менш важливою характеристикою є емоційна близькість. Близькість у партнерських стосунках зазвичай розглядається як процес, що розгортається через саморозкриття та чутливу реакцію партнера. На думку

Bond, вона виникає тоді, коли одна людина ділиться особистими почуттями, а інша відповідає співпереживанням і розумінням (Bond, 2009). Shaver і Mikulincer уточнюють, що ключовими параметрами такої чутливості є адекватне розуміння, підтвердження та прийняття індивідуальності партнера (Mikulincer & Shaver, 2007). Reis і Shaver наголошують на двоєдиному характері емоційної близькості: вона виникає тоді, коли індивід відкриває значиму інформацію та отримує емоційну підтримку у відповідь (Reis & Shaver, 2018, pp. 113–143). Узагальнюючи, більшість авторів трактують емоційну близькість як багатовимірний конструкт, що включає саморозкриття, відгукуваність, почуття безпеки та довіри. Вона постає і як процес взаємодії, і як суб'єктивний стан у стосунках.

Поряд із близькістю значущою характеристикою стосунків виступає автономія, яка відображає здатність кожного з партнерів залишатися цілісною особистістю, зберігати власні кордони та водночас будувати зв'язок з іншою людиною. Автономною вважається людина, яка діє як суб'єкт, спираючись на глибоке усвідомлення власного «Я». Автономія пов'язана з досвідом волі та відчуттям цілісності, коли поведінка сприймається як автентична й організована самою особистістю, а не суперечлива чи нав'язана зовнішніми обставинами (Сердюк, Данилюк, Турбан, Пенькова & Володарська, 2018, с. 9). На думку Г. Чайки, автономію можна розглядати як здатність вибудовувати та підтримувати емоційний контакт із партнером, не втрачаючи відчуття власної ідентичності у близьких стосунках. Йдеться про специфічний варіант прихильності, за якого людина визнає взаємозалежність у відносинах, але водночас зберігає внутрішню цілісність і самодостатність. Такий тип автономії разом із прив'язаністю протиставляється як надмірній емоційній залежності від партнера, так і повному відчуженню. Дослідниця підкреслює, що в сучасному соціумі простежується тенденція до перебільшення значення індивідуальної свободи, незалежності та особистих досягнень, тоді як солідарність і прихильність відходять на другий план. Це,

у свою чергу, ускладнює формування психологічної близькості та зумовлює підвищений науковий інтерес до проблематики міжособистісної прихильності. У цьому контексті увагу привертають явища надмірної залежності від партнера, нормативної здорової залежності та деструктивної відокремленості, яку можна охарактеризувати як крайній прояв автономії (Чайка, 2021, с. 32).

Важливим чинником партнерських стосунків виступають також рольові очікування. У минулому сімейні стосунки здебільшого будувалися на традиційних моделях: чоловік виконував роль батька й голови сім'ї, відповідав за матеріальне забезпечення та соціальний статус, а жінка залишалася берегинею домашнього вогнища й основною вихователькою дітей. У сучасному ж суспільстві, через активну участь жінки в професійній та громадській сферах, подружжя часто має рівний соціальний статус і схожий рівень доходів. Це зумовлює більш паритетний розподіл обов'язків і спільну участь у прийнятті сімейних рішень. Рольові очікування виникають під впливом культури та традиційних уявлень про сім'ю, але часто вони не збігаються з умовами сучасного життя. Узгодженість ролей означає, що обов'язки партнерів не суперечать одне одному, а очікування одного з них збігаються з тим, що інший готовий виконувати. Коли таке узгодження є, стосунки стають більш стабільними й задовольняють обох. Якщо ж рольові очікування не співпадають, це може стати причиною непорозумінь і конфліктів у парі (Рішко, 2011, с. 147–148).

Комунікація в парі є різновидом міжособистісної взаємодії, яка відзначається високою емоційною насиченістю та інтенсивністю обміну інформацією. Саме якість комунікації визначає рівень гармонії у стосунках і ступінь взаєморозуміння між партнерами. Ефективною вона вважається тоді, коли зусилля, вкладені у спілкування, відповідають отриманим результатам і сприяють зміцненню зв'язку. Будь-яка форма комунікації має інформаційний, емоційний та ціннісний вплив. У разі конструктивної

взаємодії це призводить до позитивних змін у світогляді, переконаннях та установках партнера. Натомість порушення у комунікативному процесі часто стають причиною непорозумінь, конфліктів і загострень у взаєминах, а також можуть негативно впливати на самооцінку, емоційний стан і психофізичне благополуччя особистості.

Серед основних причин комунікативних труднощів у парі виділяють:

- надмірне перевантаження каналів комунікації другорядними деталями;
- формування спотворених уявлень про партнера;
- одностороннє спілкування без зворотного зв'язку;
- звинувачення чи надмірна критика;
- переключення уваги на сторонні теми;
- спотворення змісту повідомлень або навмисне приховування інформації;
- уникання важливих розмов;
- суперечливі чи неузгоджені висловлювання (Synhaivska & Osaulenko, 2023, pp. 126–127).

У підсумку, ефективна комунікація виступає не лише інструментом обміну інформацією, а й важливою умовою збереження довіри, емоційної близькості та стабільності партнерських стосунків.

Способи вирішення конфліктів є однією з ключових характеристик партнерських взаємин, адже не сам факт конфлікту, а саме обрана стратегія визначає його наслідки для стосунків. До конструктивних підходів належать компроміс і співпраця, коли партнери готові враховувати потреби одне одного та спільно шукати рішення. Натомість уникнення, пристосування чи домінування часто ведуть до накопичення напруги та зниження задоволеності стосунками. Ефективне подолання суперечностей можливе за умови відкритої комунікації, активного слухання, поваги до позиції партнера

та готовності брати відповідальність за власні дії. Важливим є й уміння висловлювати свої почуття без звинувачень, використовуючи «Я-повідомлення», що допомагає зменшити конфліктність. Дослідники підкреслюють, що конфлікти можуть виконувати й конструктивну функцію - сприяти розвитку стосунків, якщо подружжя вміє правильно ними керувати (Ткачук & Іщенко, 2017). Саме тому стратегії вирішення конфліктів розглядаються як показник зрілості пари та її здатності будувати довготривалі гармонійні відносини.

Інтимно-сексуальний вимір є важливою характеристикою партнерських стосунків, адже він поєднує фізичну, емоційну та психологічну близькість. Сексуальна гармонія сприяє не лише задоволенню фізичних потреб, а й формуванню відчуття прив'язаності, довіри та прийняття партнера. Дослідження доводять, що рівень сексуальної задоволеності прямо пов'язаний із загальною якістю та стабільністю стосунків (Ткачук & Іщенко, 2017; Sprecher, 2002). Наявність емоційної відкритості у цій сфері допомагає партнерам краще розуміти потреби один одного, що підсилює відчуття близькості й підтримки. Натомість сексуальна незадоволеність або уникнення інтимності часто стають причиною напруження, конфліктів і зниження довіри в парі. Інтимно-сексуальний вимір розглядається не лише як фізичний аспект, а як цілісна складова емоційного зв'язку, що визначає рівень задоволеності та гармонії у партнерстві.

Отже, аналіз еволюції поняття партнерських стосунків у психології засвідчує, що ця категорія поступово пройшла шлях від біологічних і психоаналітичних пояснень до когнітивних, системних і гуманістичних моделей. Якщо у ранніх підходах увага зосереджувалася переважно на інстинктах, ролях і формальних зобов'язаннях, то сучасна наука розглядає партнерство як багатовимірний процес, у якому поєднуються особистісні, емоційні, когнітивні та соціокультурні чинники. У цьому полягає головна відмінність: стосунки перестають трактуватися лише як функціональна

структура сім'ї чи інструмент соціального виживання і набувають статусу простору для розвитку, підтримки та самореалізації особистості.

Характеристики партнерських стосунків відображають багатовимірність цього феномену та дозволяють оцінити їх якість і стабільність. Довіра задає базове відчуття безпеки й надійності. Емоційна близькість створює простір для саморозкриття та взаємної підтримки. Автономія забезпечує збереження особистісних кордонів і здатність залишатися собою, не втрачаючи зв'язку з партнером. Рольові очікування визначають рамки взаємодії та формують передбачуваність у виконанні функцій, тоді як їх невідповідність породжує конфлікти. Комунікація виступає основним механізмом узгодження позицій і підтримання гармонії. Стратегії вирішення конфліктів виявляють зрілість пари: кооперативні способи сприяють зміцненню стосунків, деструктивні способи їх руйнують. Нарешті, інтимно-сексуальний вимір підсилює емоційну єдність і виконує роль індикатора загальної задоволеності.

Узагальнено можна сказати, що партнерські стосунки – це динамічна система, у якій взаємодіють довіра, близькість, автономія, рольові очікування, комунікація, конфліктність та інтимність. Вони не лише відображають індивідуальні потреби й установки, але й слугують середовищем для особистісного та спільного зростання. Саме багатовимірне бачення дозволяє сучасній психології глибше зрозуміти, за якими параметрами можна оцінювати гармонійність і стійкість партнерства, та відкриває перспективи для практичної роботи з парами.

1.3 Ціннісні орієнтації як предиктор партнерських стосунків

У контексті партнерських стосунків ціннісні орієнтації можна розглядати як один із ключових предикторів, оскільки саме вони задають напрямок розвитку стосунків, визначають вибір партнера, очікування щодо

спільного життя та стиль взаємодії у повсякденних ситуаціях (van der Wal & Lukas, 2023).

Цінності виступають своєрідною «внутрішньою картою», що задає орієнтири у стосунках, визначає поведінкові пріоритети та критерії оцінки партнера. Вони можуть акцентувати увагу на різних аспектах взаємин: одні надають перевагу стабільності, безпеці та взаємоповазі, інші цінують свободу, досягнення чи соціальне визнання. Ряд досліджень показує, що ціннісні орієнтації формують не лише загальне бачення партнерства, але й конкретні стратегії його підтримки (Kus & Ambrož, 2021; van der Wal & Lukas, 2023; Tartakovsky, 2023). Наприклад, результати дослідження van der Wal та співавторів показали, що люди, орієнтовані на цінності самотрансценденції (доброчливість, турбота про інших), у стосунках частіше демонструють готовність до співпраці, прощення та підтримки, що безпосередньо підсилює їхню якість. Подібно, Howard (2022) виявила, що цінності любові та сімейної безпеки сприяють стабільності партнерства, тоді як надмірний акцент на самоповазі та досягненнях може призводити до напруження. У роботі Tartakovsky (2023) наголошується, що індивідуальні цінності визначають не лише загальне бачення партнерства, а й конкретні стратегії його підтримки – від вибору партнера до стилю вирішення конфліктів.

Попри наявність помітного масиву сучасних емпіричних даних, що стосуються партнерських стосунків і пов'язаних із ними психологічних чинників, досліджень, які безпосередньо аналізують взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та специфічними параметрами партнерської взаємодії, як-от рольові очікування, стилі прив'язаності чи емоційні реакції на близькість, залишається значно менше, ніж можна було б очікувати. Більшість наукових робіт зосереджена на загальних індикаторах стосунків – задоволеності, довірі, стабільності або емоційній підтримці, – що, безумовно, є важливими, проте не дають повної картини механізмів, які лежать в основі

партнерської взаємодії. У той час окремі процеси, пов'язані з формуванням очікувань щодо ролей у стосунках, регуляцією емоційної близькості чи схильністю до тривожності й уникнення, усе ще досліджуються фрагментарно. Це створює потребу у комплексніших підходах, які б дозволили враховувати не тільки поведінкові показники партнерів, але й системи їхніх глибинних пріоритетів, життєвих фокусів і внутрішніх орієнтирів. Саме тому у даній роботі формулюються гіпотези, спрямовані на уточнення того, як саме система ціннісних орієнтацій може впливати на емоційні, когнітивні та поведінкові прояви в партнерстві, зокрема, на модель вибудовування ролей та стиль прихильності.

По-перше, передбачається, що індивідуалістична та колективістична орієнтації мають різноспрямований, але однаково значущий вплив на структуру партнерських взаємин. Індивідуалістична спрямованість, яка ґрунтується на автономії, самодостатності та високій цінності особистого вибору, може сприяти формуванню більш гнучкого бачення розподілу ролей, оскільки партнери з такою орієнтацією менше орієнтуються на зовнішні норми й частіше узгоджують ролі на основі взаємних домовленостей. Водночас індивідуалізм може актуалізувати схильність до уникнення надмірної залежності від іншого, що інколи призводить до утримання емоційної дистанції, страху надмірної близькості чи труднощів у стабільному переживанні взаємної вразливості. Колективістична орієнтація, навпаки, часто пов'язана з прагненням до взаємозалежності, кооперації, підтримання стабільності та традиційного розподілу ролей. Вона може зменшувати імовірність уникнення близькості, однак інколи супроводжується підвищеною чутливістю до можливих загроз стабільності стосунків, що веде до зростання тривожності, страху втрати та надмірного акценту на підтвердженні прихильності партнера. Відповідно, обидва типи орієнтацій можуть бути як адаптивними, так і неадаптивними, залежно від того, у який спосіб вони інтегруються в партнерську взаємодію.

По-друге, у роботі очікується наявність зв'язків між рисами особистості, описаними в моделі «Великої п'ятірки», та особливостями партнерської поведінки. Нейротизм, як тенденція до емоційної нестабільності та переживання негативних емоцій, може виступати предиктором підвищеної тривожності у стосунках, оскільки люди з високими його рівнями частіше очікують відкидання й небезпеки. Доброзичливість, яка передбачає емпатію, кооперативність та готовність до компромісів, пов'язана зі зниженням уникання й підвищенням задоволеності стосунками. Сумлінність може підтримувати відповідальність у партнерстві та стабільність рольових очікувань, сприяючи надійності та передбачуваності. Екстраверсія може бути пов'язана з легкістю встановлення близькості, а відкритість до досвіду – зі здатністю гнучко переглядати рольові уявлення й адаптуватися до змін. У сукупності ці риси можуть визначати широкий спектр емоційних і поведінкових реакцій, що проявляються у міжособистісних стосунках.

По-третє, у дослідженні розглядається потенційний вплив базових цінностей за моделлю Шварца на характер партнерської взаємодії. Передбачається, що цінності самотрансцендентності, такі як доброзичливість та універсалізм, пов'язані з емпатійністю, підтримкою, готовністю враховувати позицію іншої людини й гнучко реагувати на її потреби. Такі цінності можуть сприяти більш гармонійним і стабільним стосункам, допомагаючи партнерам знижувати конфліктність і узгоджувати рольові очікування. Цінності самопіднесення (влада, досягнення) інколи можуть зумовлювати підвищений рівень уникання або тривожності, адже акцент на особистому успіхові, контролі чи домінуванні може конфліктувати з вимогами взаємної підтримки та емоційної близькості. Орієнтація на консервативні цінності, пов'язані з традиціями та безпекою, здатна забезпечувати стабільність і передбачуваність у стосунках, проте інколи

супроводжується меншою гнучкістю у ситуаціях, що потребують змін чи переосмислення звичних рольових патернів.

Отже, ціннісні орієнтації постають не лише як елементи світоглядної системи особистості, але і як важливі психологічні детермінанти, що здатні передбачати специфічні параметри партнерської взаємодії – від ролей і очікувань до стилів емоційної близькості та поведінкових реакцій на стрес. На основі цих теоретичних припущень і формуються гіпотези даного дослідження, які мають на меті з'ясувати, якою мірою індивідуалізм і колективізм, риси особистості «Великої п'ятірки» та базові цінності Шварца можуть визначати особливості рольових очікувань, а також рівень тривожності та уникання у партнерських стосунках.

1.4 Концептуальна модель дослідження

На основі теоретичного аналізу особливостей партнерських стосунків, зокрема емоційної близькості у партнерських стосунках, ціннісних орієнтацій «індивідуалізму-колективізму» та індивідуальних відмінностей, пов'язаних з рисами особистості та стилями прихильності, нами було розроблено концептуальну модель дослідження (див. рис. 1.4.1).

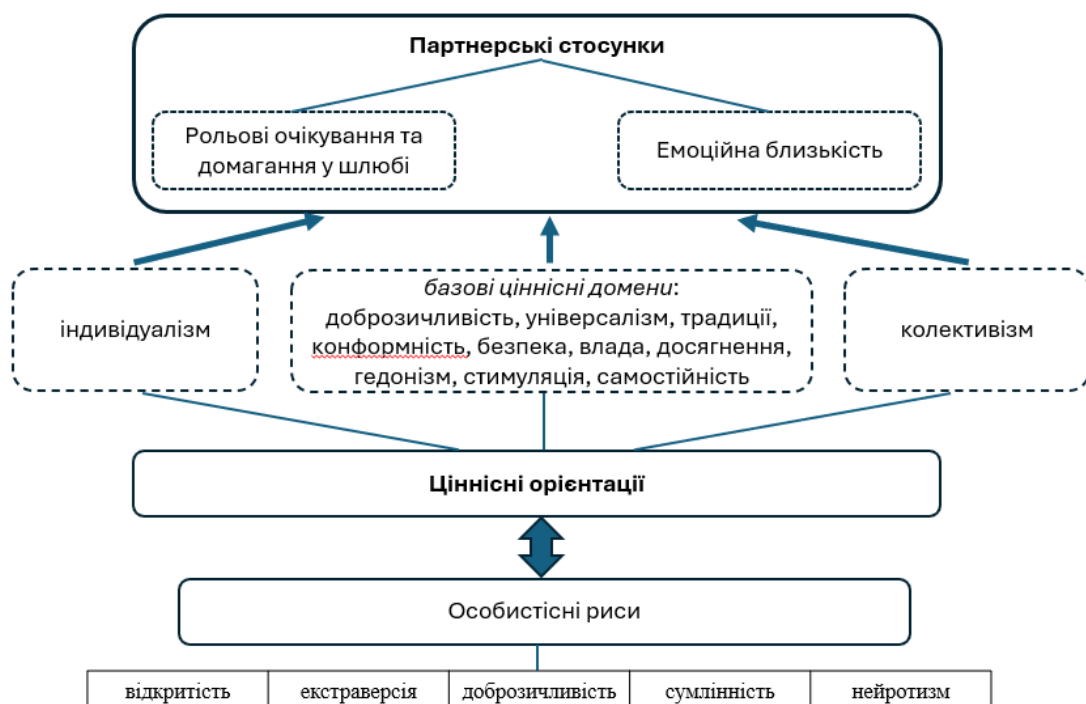


Рисунок 1.4.1. Концептуальна модель дослідження ціннісних орієнтацій як предикторів партнерських стосунків

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що ціннісні орієнтації становлять складну багаторівневу систему, яка охоплює як індивідуальні, так і соціокультурні чинники. У науковій літературі вони описуються як універсальні регулятори поведінки, що визначають пріоритети особистості, задають напрям її соціальної активності та впливають на якість міжособистісних взаємодій. У контексті партнерських стосунків цінності не обмежуються лише абстрактними установками, а набувають конкретного значення: вони формують уявлення про прийнятні форми близькості, межі автономії та рівень відповідальності кожного партнера. Водночас, хоча дослідники сходяться у думці про ключову роль цінностей у регуляції стосунків, залишається дискусійним питання щодо того, які саме орієнтації сприяють гармонізації взаємин, а які можуть призводити до конфліктності.

Розгляд дихотомії «індивідуалізм – колективізм» показав, що обидва культурні виміри мають амбівалентний вплив на партнерські стосунки. Індивідуалістичні орієнтації сприяють розвитку особистої автономії, формуванню рівноправного партнерства й зниженню залежності у взаєминах. Проте вони можуть зумовлювати ризик емоційної дистанції, зниження чутливості до потреб іншого та послаблення готовності до компромісів. Колективістичні ж цінності, навпаки, підтримують стабільність, акцентують важливість взаємної підтримки й забезпечують відчуття приналежності, але в окремих випадках супроводжуються підвищеною тривожністю щодо втрати стосунків і меншою готовністю до перегляду усталених ролей. Таким чином, жодна з орієнтацій не може бути визначена як однозначно позитивна чи

негативна – їхній вплив залежить від індивідуального та культурного контексту.

У межах аналізу партнерських стосунків було виявлено, що сучасна наука описує їх як багатовимірний феномен, у якому переплітаються емоційні, когнітивні, поведінкові та соціокультурні компоненти. Довіра, емоційна близькість, автономія, узгодженість рольових очікувань та ефективна комунікація є тими характеристиками, що найчастіше визначають якість взаємин. При цьому дослідники звертають увагу на те, що жоден із цих компонентів не може гарантувати стабільності стосунків у відриві від ціннісної основи, яка задає рамки взаємодії та критерії її оцінки. Проте водночас у літературі недостатньо однозначних даних щодо того, які саме ціннісні конфігурації є оптимальними для розвитку партнерства, а які створюють ризики для його стабільності.

Окреме значення мають індивідуальні відмінності, пов'язані з рисами особистості та стилями прихильності. Наявні теоретичні та емпіричні дані свідчать, що доброзичливість і сумлінність здатні підсилювати конструктивні стратегії взаємодії, тоді як високий рівень нейротизму часто ускладнює емоційний контакт. Водночас самі по собі риси не визначають остаточної динаміки стосунків – вони виявляються у взаємодії з ціннісними орієнтаціями та соціальними нормами. Це створює підстави розглядати партнерські стосунки не як продукт однієї змінної, а як результат складної взаємодії особистісних і культурних чинників.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що ціннісні орієнтації виступають важливим, але не єдиним предиктором партнерських взаємин. Вони визначають загальні рамки взаємодії, проте конкретні прояви у стосунках залежать від індивідуальних характеристик, культурного контексту й попереднього досвіду особистості. З одного боку, це відкриває широкі можливості для використання ціннісного підходу у поясненні різноманіття форм партнерських відносин; з іншого – засвідчує необхідність

подальших досліджень, спрямованих на вивчення специфічних механізмів впливу цінностей на емоційну близькість, рольові очікування та стратегії подолання конфліктів. Саме уточнення цих зв'язків може надати відповіді на запитання про те, за яких умов цінності стають ресурсом для розвитку пари, а за яких – чинником її ускладнень.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Операціональна модель дослідження

На основі концептуальної моделі ціннісних орієнтацій як предикторів партнерських стосунків нами було підібрано психодіагностичний інструментарій та розроблено операціональну модель дослідження (див. табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1 Операціональна модель дослідження

Досліджується:	Параметр	Інструмент дослідження (назви методик):
1. Ціннісні орієнтації	Культурний синдром «індивідуалізм-колективізм»	Україномовна адаптація опитувальника Сінгеліса та ін. (1995) для вивчення культурного синдрому «індивідуалізм-колективізм»
2. Партнерські стосунки	Рольові очікування та домагання у шлюбі	Рольові очікування та домагання у шлюбі (РОД) А.М. Волкової
	Емоційна близькість	Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships — ECR; Brennan, Clark, Shaver).
3. Риси особистості	Базові особистісні риси за моделлю «Великої п'ятірки»: екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм, відкритість до досвіду.	Короткий опитувальник Big Five Inventory — BFI-10 (Rammstedt & John, 2007), україномовна адаптація.
4. Базові цінності	Структура базових людських цінностей (10 ціннісних доменів за Ш. Шварцом).	Портретний ціннісний опитувальник Ш. Шварца (Portrait Values Questionnaire — PVQ-21 / PVQ-40).

2.2 Методологія та методи емпіричного дослідження

Методологія емпіричного дослідження ґрунтується на принципах системного, структурно-функціонального та діяльнісного підходів, що дають змогу комплексно аналізувати вплив ціннісних орієнтацій на особливості партнерської взаємодії. Системний підхід забезпечує розгляд партнерських стосунків як цілісного феномену, в якому взаємопов'язано функціонують когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Структурно-функціональний підхід дозволяє виокремити ключові елементи ціннісно-мотиваційної сфери особистості та визначити їх функції у взаємодії з партнером. Діяльнісний підхід дає можливість розглядати партнерські стосунки як результат активної взаємодії суб'єктів, що реалізується через рольові очікування, емоційну чутливість та поведінкові стратегії.

Відповідно до поставленої мети було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на операціоналізацію основних змінних дослідження. Для оцінювання ціннісних орієнтацій «індивідуалізму–колективізму» використано україномовну адаптацію опитувальника Сінгеліса та співавторів (1995), що дозволяє визначити горизонтальні та вертикальні форми індивідуалістичних і колективістських установок. Партнерські стосунки досліджено за допомогою методики «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.М. Волкова), яка дає змогу оцінити уявлення респондентів про розподіл подружніх функцій і ступінь їх узгодженості. Для аналізу емоційної близькості та стилів прихильності застосовано опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships — ECR), що дозволяє визначити рівень тривожності та уникання у міжособистісній взаємодії. Особистісні риси досліджено за допомогою короткого опитувальника BFI-10, який оцінює п'ять базових вимірів особистості. Для вивчення структури базових цінностей використано портретний ціннісний опитувальник Ш. Шварца (PVQ), що забезпечує оцінювання десяти універсальних ціннісних доменів.

Методи математико-статистичної обробки було підібрано відповідно до характеру емпіричних даних. Нормальність розподілу перевірялася за критерієм Шапіро–Уїлка; для аналізу кореляційних зв'язків застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для виявлення відмінностей між групами з різними ціннісними орієнтаціями використано критерій U Манна–Уїтні. Множинна регресія застосовувалася для визначення внеску ціннісних, особистісних та емоційних змінних у прогнозування параметрів партнерської взаємодії. Кластерний аналіз дав можливість виокремити типи партнерських стосунків залежно від профілю цінностей та емоційної регуляції. Для порівняння груп у багатофакторних моделях було використано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) з тестом Тукі, а однорідність дисперсій перевірялась за критерієм Лівена. Для аналізу змін після тренінгової інтервенції було застосовано критерій Т-Ст'юдента для залежних вибірок.

Застосування комплексу методів забезпечило можливість всебічного аналізу взаємозв'язку індивідуалістичних і колективістських орієнтацій з особливостями партнерської взаємодії, враховуючи структуру цінностей, особистісні риси та рівень емоційної близькості у стосунках. Результати обробки дозволили побудувати емпіричну модель впливу ціннісних орієнтацій на гармонійність партнерських стосунків та перевірити її на статистичному рівні.

2.3 Процедура дослідження та опис вибірки

Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-опитувальників. Такий спосіб збору даних забезпечив широке охоплення респондентів та створив умови для добровільної й анонімної участі. Перед початком опитування учасникам було надано інформацію про мету, зміст і тривалість дослідження, після чого отримано інформовану згоду на участь. Усі методики подавалися у стандартизованому порядку, що був однаковим для всіх респондентів.

Процедура дослідження включала кілька послідовних етапів. Спочатку учасники заповнювали анкету соціально-демографічних даних, яка містила інформацію про вік, стать, освіту, тривалість партнерських стосунків та наявність досвіду романтичних відносин. На другому етапі респонденти проходили батарею психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання ціннісних орієнтацій, рольових очікувань у стосунках, стилів прихильності, особистісних рис та базових цінностей. Для частини вибірки третій етап передбачав участь у тренінговій програмі з гармонізації партнерської взаємодії, після чого через три тижні проводилося повторне тестування з використанням тих самих методик з метою оцінювання змін.

Збір відповідей здійснювався у цифровому форматі, а статистична обробка даних – за допомогою програмного забезпечення Jamovi. Конфіденційність інформації було повністю дотримано: персональні дані не зберігалися, усі результати аналізувалися у знеособленому вигляді.

У дослідженні взяли участь 74 особи віком від 18 років. Вибірка формувалася за принципом добровільності та відповідності критерію наявності актуальних або попередніх партнерських стосунків. Переважна частина респондентів була представлена молоддю та молодими дорослими з вищою або незакінченою вищою освітою. Статевий склад вибірки є збалансованим, що забезпечує репрезентативність оцінки партнерської взаємодії та різних форм ціннісних орієнтацій.

Отримані емпіричні дані є достатніми для проведення кореляційного, порівняльного та багатовимірного аналізу, що дозволило побудувати узагальнену модель впливу індивідуалістичних і колективістських орієнтацій на особливості партнерських стосунків.

2.4 Обґрунтування методик дослідження

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети, завдань і концептуальної моделі дослідження, яка передбачає

багаторівневий аналіз взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями «індивідуалізму–колективізму» та особливостями партнерської взаємодії. Обрані методики дають змогу операціоналізувати ключові змінні дослідження: культурні цінності, рольові очікування, емоційну близькість, риси особистості та базові цінності, а також забезпечують можливість комплексного аналізу їх внеску у структуру партнерських стосунків.

Першою методикою є україномовна адаптація опитувальника Сінгеліса та ін. (1995), який вимірює горизонтальні та вертикальні форми індивідуалізму та колективізму. Це один із найпоширеніших інструментів у сучасній кроскультурній психології, адже він дозволяє не лише визначити загальну спрямованість особистості на автономію чи групову належність, а й деталізувати різні варіанти цих орієнтацій. Горизонтальний індивідуалізм відображає прагнення до автономії за умов рівності, тоді як вертикальний акцентує на незалежності, але в умовах соціальної ієрархії. Горизонтальний колективізм передбачає пріоритет взаємопідтримки та солідарності, тоді як вертикальний – підпорядкування груповим нормам та авторитетам. У контексті дослідження партнерських стосунків така диференціація є критично важливою, адже різні підтипи індивідуалізму та колективізму по-різному впливають на емоційний комфорт, стиль комунікації, очікування щодо ролей та готовність до компромісів. Методика є валідною, надійною та широко використовується у дослідженнях міжособистісної взаємодії, що робить її релевантною основою аналізу культурно зумовлених ціннісних орієнтацій.

Другою ключовою методикою є опитувальник «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.М. Волкової), який використовується для дослідження уявлень про розподіл подружніх функцій та бажаного ступеня залученості кожного з партнерів у різні сфери життєдіяльності сім'ї. Методика дозволяє оцінити сім ролей, серед яких господарсько-побутова, батьківсько-виховна, емоційно-психологічна, інтимно-сексуальна, соціально-

активна та інші сфери партнерської взаємодії. У межах даного дослідження ця методика є особливо важливою, оскільки ролі очікування можуть значною мірою залежати від індивідуалістичних чи колективістських настанов. Наприклад, високий рівень автономії може відповідати прагненню до більш рівноправного розподілу обов'язків, тоді як традиційні колективістські орієнтації – до більш чіткої та ієрархічної ролі регуляції. Отже, методика РОД забезпечує можливість окреслити структурні характеристики партнерських стосунків та порівняти їх зі змістом ціннісних орієнтацій.

Особливе значення для дослідження має опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR; Brennan, Clark & Shaver), який вимірює два центральні показники прихильності у дорослому віці – тривожність та уникнення у стосунках. Вибір цієї методики ґрунтується на теорії прив'язаності, відповідно до якої досвід емоційної близькості формується в контексті ранніх відносин і проявляється у партнерстві у вигляді типових моделей поведінки, реакцій та очікувань. Тривожність у стосунках характеризується страхом втрати та надмірною залежністю від партнера, тоді як уникання – тенденцією до дистанціювання та труднощами у встановленні близьких зв'язків. Емоційна близькість є одним із центральних компонентів партнерської взаємодії, а тому вимірювання цих параметрів дає можливість визначити механізми, через які ціннісні орієнтації можуть впливати на гармонійність або дисгармонійність стосунків. Наприклад, індивідуалістичні орієнтації можуть бути пов'язані з вищим рівнем уникання, тоді як колективістичні – із підвищеною тривожністю та потребою у підтвердженні близькості.

Наступною методикою є короткий опитувальник особистісних рис BFI-10, створений на основі моделі «Великої п'ятірки». Незважаючи на компактність, опитувальник демонструє високу валідність і надійність у вимірюванні п'яти ключових особистісних рис: відкритості, екстраверсії,

доброзичливості, сумлінності та нейротизму. Включення цієї методики у дослідження зумовлене тим, що особистісні риси можуть модифікувати прояви ціннісних орієнтацій у партнерських стосунках. Так, високий нейротизм може посилювати тривожність у близьких відносинах незалежно від ціннісної системи, тоді як доброзичливість та сумлінність сприяють конструктивній взаємодії та розвитку партнерської підтримки. Отже, BFI-10 дозволяє контролювати можливий внесок особистісних характеристик у структурі взаємозв'язків, що підвищує точність інтерпретації отриманих результатів.

Важливим компонентом діагностичного комплексу є портретний ціннісний опитувальник Ш. Шварца (PVQ), який дозволяє визначити десять базових ціннісних доменів: доброзичливість, універсалізм, традиції, конформність, безпеку, владу, досягнення, гедонізм, стимуляцію та самостійність. Ця методика є однією з найбільш валідних у галузі дослідження ціннісних структур і використовується у великій кількості кроскультурних проєктів, зокрема у міжнародній програмі ESS. У межах даного дослідження PVQ відіграє роль інструменту, що дозволяє окреслити ширший контекст ціннісної системи респондента та зрозуміти, як базові цінності корелюють із орієнтаціями «індивідуалізму–колективізму» та параметрами партнерської взаємодії. Наприклад, високі показники самостійності та досягнення можуть відповідати індивідуалістичній системі координат, тоді як доброзичливість і традиції – колективістській.

У комплексі ці методики забезпечують можливість дослідити феномен партнерських стосунків з різних теоретичних ракурсів: ціннісного, когнітивного, емоційного та поведінкового. Вони дозволяють охопити як особистісний рівень (цінності, риси, емоційна регуляція), так і міжособистісний (рольові очікування, близькість, стилі взаємодії). Такий підхід забезпечує глибину аналізу й дає змогу побудувати цілісну емпіричну

модель того, як ціннісні орієнтації «індивідуалізму–колективізму» впливають на гармонізацію або дисгармонізацію партнерських стосунків.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було окреслено методологічні засади та представлено комплекс емпіричних процедур, що забезпечують наукову валідність і цілісність дослідження ціннісних орієнтацій «індивідуалізму–колективізму» як чинника партнерських стосунків. Обґрунтовано застосування системного, структурно-функціонального та діяльнісного підходів, які дозволяють аналізувати партнерську взаємодію як багатовимірне утворення, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Таке методологічне підґрунтя забезпечило можливість розглядати відносини не ізольовано, а у взаємозв'язку з ціннісними установками, особистісними рисами та стилями прихильності.

У межах розділу детально обґрунтовано добір психодіагностичного інструментарію, що відповідає ключовим змінним концептуальної моделі. Опитувальник Сінгеліса та ін. дозволяє дослідити різні підтипи індивідуалізму та колективізму; методика А.М. Волкової забезпечує оцінювання рольових очікувань у партнерстві; опитувальник ECR дає змогу визначити показники емоційної близькості та стилів прихильності; BFI-10 - окреслити контекст особистісних рис; опитувальник Ш. Шварца – структуру базових цінностей. Використання такого комплексу методик створило підґрунтя для всебічного аналізу факторів, що визначають гармонійність або дисгармонійність взаємодії у партнерських стосунках.

Окремо описано процедуру дослідження, яка включала онлайн-опитування, стандартизовану подачу методик, збір соціально-демографічної інформації та повторне тестування частини респондентів після тренінгової програми. Дослідження охопило 74 учасників віком від 18 років, що

забезпечує достатній емпіричний матеріал для застосування кореляційного, порівняльного та багатовимірного аналізу.

Також визначено набір статистичних методів, що відповідає характеру даних і завданням дослідження: критерій Шапіро–Уїлка для перевірки нормальності, коефіцієнт Спірмена для аналізу зв'язків, U-критерій Манна–Уїтні для порівняння груп, множинна регресія для визначення предикторів партнерських стосунків, кластерний аналіз для виокремлення типів партнерської взаємодії, а також ANOVA, тест Тукі, критерій Лівена та Т-Стьюдента для оцінки динаміки змін.

Узагальнюючи, методологічне забезпечення другого розділу створює цілісну та науково обґрунтовану основу для подальшого аналізу отриманих результатів. Застосований комплекс методів дозволяє дослідити вплив ціннісних орієнтацій на партнерські стосунки у багатовимірному форматі та забезпечує достовірність, глибину й аналітичну точність емпіричної частини роботи.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ «ІНДИВІДУАЛІЗМУ-КОЛЕКТИВІЗМУ» ЯК ЧИННИКА ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКІВ

3.1 Психологічні аспекти взаємозв'язку партнерських стосунків з ціннісними орієнтаціями, особистісними рисами та цінностями

Описові статистики вибірки подано в Додатку А.

Насамперед необхідно було провести перевірку нормального розподілу змінних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка (Таблиця 3.1.1).

Таблиця 3.1.1 Перевірка нормального розподілу
за допомогою критерію Шапіро-Уїлка

	Shapiro-Wilk p		Shapiro-Wilk p
Інтимно-сексуальна	0.007	Приємність	0.002
Особистісна ідентифікація	<.001	Сумлінність	0.002
Господарсько-побутова	0.370	Нейротизм	0.006
Батьківсько-виховна	0.131	Саморегуляція	<.001
Соціальна активність	0.003	Стимулювання	0.001
Емоційно-психотерапевтична	0.017	Гедонізм	0.002
Зовнішня привабливість	0.030	Досягнення	<.001
Індивідуалізм	<.001	Влада	0.002
Колективізм	0.001	Безпека	<.001
Тривожність (у стосунках)	0.006	Конформність	<.001
Уникнення близьких стосунків	<.001	Традиції	0.001
Відкритість до досвіду	<.001	Прихильність	<.001
Екстраверсія	0.007	Самоорієнтація	<.001

Результати перевірки нормального розподілу даних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка свідчать, що такий розподіл спостерігається лише за шкалами господарсько-побутової та батьківсько-виховної ролі. Всі ж інші змінні мають значення $p < 0.05$, що є показником ненормального розподілу. Отже, подальший кореляційний аналіз має проводитись за допомогою непараметричного коефіцієнту кореляції Спірмена. Також це свідчить про те, що результати нашого дослідження будуть вірними лише для цієї вибірки,

закономірності не можна перенести на генеральну сукупність без додаткової перевірки на більшій вибірці.

Аналізуючи результати (Таблиця 3.1.2), отримані за допомогою методик "Рольові очікування та домагання у шлюбі" (А. Волкової) та "Опитувальник індивідуалізму-колективізму" (Сінгеліса та ін.), можна відзначити, що спрямованість особистості на колективізм має позитивний слабкий зв'язок низької статистичної значущості з господарсько-побутовою та емоційно-психотерапевтичною ролями. А також спостерігається теж слабка, але з помірною статистичною значимістю пряма кореляція колективізму з батьківсько-виховною роллю. Тобто зі зростанням колективістичної спрямованості, зростають і рольові очікування та домагання за цими шкалами. Така тенденція може бути пояснена змістовною близькістю колективістських цінностей до цінностей взаємозалежності, спільності й взаємної підтримки у сімейних взаєминах. Особи з більш вираженою орієнтацією на «ми»-позицію схильні сприймати партнерські стосунки як систему взаємної відповідальності, що охоплює не лише емоційну, а й практичну складові повсякденного життя. Це зумовлює їхню більшу готовність брати участь у спільному вирішенні побутових завдань, підтримувати партнера емоційно, а також брати активну участь у вихованні дітей. Таким чином, отримані дані дозволяють розглядати колективістську спрямованість як ціннісне підґрунтя для формування більш партнерської моделі взаємодії у шлюбі, що виявляється у прагненні до спільності, відповідальності та взаємної турботи.

Таблиця 3.1.2 Взаємозв'язок рольових очікувань та домагань з особистісним індивідуалізмом-колективізмом

Spearman's rho	Індивідуалізм	Колективізм
Інтимно-сексуальна	0.019	-0.044
Особистісна ідентифікація	0.069	0.174
Господарсько-побутова	0.045	0.255*
Батьківсько-виховна	-0.024	0.364**
Соціальна активність	0.191	0.098

Емоційно-психотерапевтична	-0.149	0.272*
Зовнішня привабливість	0.114	-0.062

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$; «**» - статистична значущість на рівні $p < 0.01$

В таблиці 3.1.3 відображено результати кореляційного аналізу отриманого за допомогою методик "Опитувальник ціннісних орієнтацій Шварца" (Ш. Шварца) та "Рольові очікування та домагання у шлюбі" (А. Волкової), де "ІС" - Інтимно-сексуальна шкала; "ОІ" - Особистісна ідентифікація з партнером; "ГП" - Господарсько-побутова шкала; "БВ" - Батьківсько-виховна шкала; "СА" - Шкала соціальної активності; "ЕП" - Емоційно-психотерапевтична; "ЗП" - Зовнішня привабливість.

Відповідно до результатів, інтимно-сексуальна шкала має прямий слабкий зв'язок середньої статистичної значимості з цінністю влади. Тобто чим більш важливою є влада як цінність, тим вищими є рольові очікування та домагання в інтимно-сексуальній сфері. Це може свідчити про те, що в інтимних взаєминах певна частина респондентів схильна сприймати сексуальність як форму самоствердження та контролю. Для осіб із більш вираженою орієнтацією на владу інтимна сфера може виконувати не лише функцію емоційної близькості, а й бути засобом підкріплення власного статусу чи впливу у стосунках. Такий зв'язок відповідає уявленням про домінуючі тенденції у поведінці людей із високим рівнем мотивації до контролю та соціального престижу.

Батьківсько-виховна шкала має обернений слабкий зв'язок низької статистичної значущості з цінністю самоорієнтації. Тобто зі зростанням однієї змінної інша спадає. Ймовірно, це може вказувати на суперечність між індивідуалістичними пріоритетами (самовираження, автономність, особистісна свобода) та готовністю брати на себе відповідальність за виховання й турботу про інших. Чим більше людина орієнтована на власні потреби та індивідуальні цілі, тим менш вираженою є її установка на участь у

сімейних виховних процесах, що потребують самопожертви, терпіння та альтруїзму.

Шкала соціальної активності має слабкі позитивні кореляції низької статистичної значущості з цінностями стимулювання та гедонізму, а також слабкий прямий зв'язок середньої значущості з цінністю саморегуляції. Тобто зі зростанням таких рольових очікувань та домагань збільшується значимість зазначених цінностей. Такі взаємозв'язки можна інтерпретувати як відображення екстравертованого, ініціативного типу особистості, для якого участь у громадському чи соціальному житті пов'язана з пошуком нових вражень, задоволення й самореалізації. Такий тип мотивації передбачає орієнтацію на активність, відкритість до досвіду та прагнення підтримувати привабливий соціальний імідж.

Також таблиця надає інформацію про слабку позитивну кореляцію помірної статистичної значимості між шкалою зовнішньої привабливості з цінністю гедонізму. Тобто змінні зростають пропорційно одна одній. Це логічно відображає природну взаємодію між прагненням до естетичного самовираження та орієнтацією на задоволення, насолоду і позитивні емоції. Для респондентів із вираженим гедоністичним компонентом образ тіла, зовнішність і сексуальна привабливість виступають важливою складовою самопрезентації у стосунках.

Таблиця 3.1.3 Взаємозв'язок рольових очікувань та домагань з ціннісним портретом особистості

Spearman's rho	ІС	ОІ	ГП	БВ	СА	ЕП	ЗП
Саморегуляція	0.010	-0.052	-0.096	-0.142	0.382* *	-0.024	0.141
Стимулювання	-0.086	-0.161	-0.234	-0.216	0.291*	-0.143	0.248
Гедонізм	0.033	-0.035	-0.060	-0.118	0.021	-0.108	0.355**
Досягнення	0.091	0.004	-0.112	-0.073	0.280*	-0.018	0.130
Влада	0.361* *	-0.143	0.067	0.027	0.122	-0.140	0.038
Безпека	-0.085	0.141	0.072	-0.017	0.066	0.015	0.246
Конформність	0.104	0.037	0.053	0.098	0.024	-0.004	0.081

Традиції	-0.049	0.053	0.111	0.207	0.112	0.164	0.172
Прихильність	-0.127	0.051	-0.195	-0.172	0.165	0.036	0.059
Самоорієнтація	-0.033	-0.022	-0.174	-0.293*	0.052	-0.091	0.302*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$; «**» - статистична значущість на рівні $p < 0.01$

Для дослідження взаємозв'язку між рольовими очікуваннями та домаганнями з рисами особистості (Таблиця 3.1.4) було проаналізовано дані отримані за допомогою методик "Рольові очікування та домагання у шлюбі" (А. Волкової) та "Велика п'ятірка" (Rammstedt & John), де "Шкала Е" - екстраверсія, "Шкала А" - приємність, "Шкала С" - сумлінність, "Шкала N" - нейротизм, "Шкала О" - відкритість до досвіду. Спостерігається пряма кореляція слабкої сили та низької статистичної значущості між екстраверсією та шкалою соціальної активності. Тобто змінні пропорційно зростають. Така кореляція є закономірною, адже екстравертовані особистості характеризуються підвищеною комунікативністю, потребою у соціальних контактах і схильністю до участі у спільних видах діяльності. Відповідно, у міжособистісних стосунках вони частіше демонструють ініціативу, прагнуть соціальної включеності й активної взаємодії з партнером, що узгоджується з установками соціальної активності у шлюбі.

Також наявна обернена кореляція слабкої сили та низької статистичної значущості між рисою приємності та інтимно-сексуальною сферою; а з емоційно-психотерапевтичними рольовими очікуваннями та домаганнями зв'язок цієї риси особистості також слабкий, проте кореляція пряма та має середню статистичну значущість. Тобто в першому випадку зі зростанням однієї змінної інша спадає, а в другому – змінні пропорційно зростають. Такий обернений зв'язок може відображати тенденцію, за якої надмірна орієнтація на згоду, чутливість до партнера та уникнення конфронтації іноді супроводжується меншою вираженістю сексуальної ініціативності чи домінантності в інтимній поведінці. Наявний же прямий взаємозв'язок засвідчує, що доброзичливість і емпатійність сприяють готовності надавати

партнерові емоційну підтримку, приймати його почуття і створювати атмосферу психологічного комфорту.

Риса сумлінності має позитивні кореляції слабкої сили з господарсько-побутовою та батьківсько-виховною сферами, з першою з них статистична значущість низька, з другою – середня. Тобто зі зростанням прояву такої риси, зростають і рольові очікування та домагання в таких сферах. Такі кореляції відображають зв'язок відповідальності, організованості та надійності з орієнтацією на виконання зобов'язань у сімейному житті. Особи з високою сумлінністю схильні до систематичності, планування і дотримання домовленостей, що забезпечує ефективне функціонування побутових процесів і стабільність у виховній взаємодії з дітьми.

Між рисою відкритості до досвіду та шкалою зовнішньої привабливості спостерігається пряма кореляція слабкої сили та низької статистичної значущості. Тобто змінні пропорційно зростають. Це може відображати загальну тенденцію до самовираження, експериментування з образом і прагнення до естетичного самопредставлення. Особи з високою відкритістю зазвичай мають розвинене почуття індивідуальності, гнучкість у сприйнятті нових ролей та більшу увагу до візуальних аспектів самопрезентації.

Таблиця 3.1.4 Взаємозв'язок рольових очікувань та домагань з рисами особистості

Spearman's rho	Шкала Е	Шкала А	Шкала С	Шкала N	Шкала О
Інтимно-сексуальна	-0.183	-0.291*	0.122	-0.047	-0.163
Особистісна ідентифікація	0.148	0.200	-0.091	-0.103	-0.046
Господарсько-побутова	0.194	0.055	0.317*	0.164	-0.123
Батьківсько-виховна	0.046	0.240	0.372**	0.204	-0.075
Соціальна активність	0.254*	0.111	0.096	0.038	0.160
Емоційно-психотерапевтична	0.236	0.421**	0.072	-0.025	0.105
Зовнішня привабливість	0.022	-0.131	-0.129	-0.171	0.272*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$; «**» - статистична значущість на рівні $p < 0.01$

Щодо взаємозв'язку рольових очікувань та домагань з емоційною близькістю партнерів (Таблиця 3.1.5), для аналізу було використано дані отримані за допомогою методик "Рольові очікування та домагання у шлюбі" (А. Волкової) та "Досвід близьких стосунків" (Brennan, Clark, Shaver). Наявна позитивна кореляція слабкої сили та низької статистичної значущості між тривожністю у стосунках та батьківсько-виховною сферою. Тобто змінні пропорційно зростають. Це може свідчити про те, що особи з підвищеною тривожністю мають більшу потребу у контролі та турботі про близьких, що знаходить своє відображення у посиленій орієнтації на виховну функцію у стосунках. Такі індивіди схильні шукати підтвердження своєї значущості через турботу, гіперопіку чи підвищену залученість у справи партнера та дітей. Це може виступати компенсаторним механізмом, спрямованим на зменшення почуття невпевненості у стосунках і страху втрати близькості.

Також спостерігаються зв'язки слабкої сили та низької статистичної значущості між уникненням близьких стосунків та: особистісної ідентифікацією, при цьому кореляція має обернений характер; господарсько-побутовою сферою, при цьому кореляція пряма. Тобто в першому випадку зі зростанням однієї змінної, інша зростає, а в другому - змінні пропорційно як зростають, так і спадають. Взаємозв'язок між уникненням близьких стосунків та особистісною ідентифікацією з партнером відображає тенденцію, за якої емоційна дистанційованість супроводжується менш вираженою інтеграцією у партнерську систему цінностей і ролей. Особи з високим рівнем уникнення тяжіють до збереження автономії, менш схильні до відчуття спільної ідентичності «ми» й можуть сприймати партнерські ролі як загрозу особистісній незалежності. Натомість характер взаємозв'язку уникнення близьких стосунків з господарсько-побутовою сферою може свідчити про використання інструментальної взаємодії як альтернативної форми

підтримання зв'язку. Особи, які уникають емоційної близькості, можуть виявляти свою турботу не через словесне чи емоційне спілкування, а через практичну допомогу, виконання обов'язків, матеріальне забезпечення чи організаційні дії. Тобто побутова сфера стає для них більш безпечною, контрольованою формою вираження прихильності без необхідності відкривати власні почуття.

Таблиця 3.1.5 Взаємозв'язок рольових очікувань та домагань з емоційною близькістю

Spearman's rho	Тривожність (у стосунках)	Уникнення близьких стосунків
Інтимно-сексуальна	0.013	0.180
Особистісна ідентифікація	0.183	-0.251*
Господарсько-побутова	0.232	0.300*
Батьківсько-виховна	0.288*	0.047
Соціальна активність	-0.011	0.140
Емоційно-психотерапевтична	0.117	-0.124
Зовнішня привабливість	0.097	-0.025

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Взаємозв'язок особистісного індивідуалізму-колективізму та емоційної близькості (Таблиця 3.1.6) досліджено за допомогою методик "Опитувальник індивідуалізму-колективізму" (Сінгеліса та ін.) та "Досвід близьких стосунків" (Brennan, Clark, Shaver). Спостерігається пряма кореляція слабкої сили та високої статистичної значущості між: індивідуалізмом та уникненням близьких стосунків. Тобто змінні пропорційно зростають або спадають. Така закономірність є цілком логічною: орієнтація на автономність, самостійність і внутрішній контроль часто супроводжується прагненням зберігати емоційну дистанцію у міжособистісних зв'язках. Для індивідуалістично орієнтованих осіб характерним є підвищене відчуття особистісних меж, потреба у незалежності, а також менша готовність до відкритого емоційного саморозкриття. Відтак, уникнення надмірної близькості може виступати

механізмом збереження автономії, що дозволяє підтримувати відносини без відчуття залежності від партнера.

Також наявна позитивна кореляція слабкої сили та високої статистичної значущості між орієнтацією на колективізм та тривожністю у стосунках. Це може відображати амбівалентний характер міжособистісних потреб осіб із вираженою орієнтацією на спільність і взаємозалежність. Для них емоційна близькість має високу цінність, однак одночасно супроводжується підвищеною чутливістю до можливості втрати значущого іншого, відкидання чи порушення гармонії у стосунках. Такі партнери прагнуть тісного емоційного контакту, проте їхнє бажання бути “разом” може поєднуватися з підвищеною потребою у схваленні й контролі, що створює емоційну напруженість.

Таблиця 3.1.6 Взаємозв'язок емоційної близькості з особистісним індивідуалізмом-колективізмом

Spearman's rho	Індивідуалізм	Колективізм
Тривожність (у стосунках)	0.029	0.438***
Уникнення близьких стосунків	0.421***	-0.047

Примітка: «***» - статистична значущість на рівні $p < 0.001$

Взаємозв'язок емоційної близькості та особистісних цінностей відображено в таблиці 3.1.7, завдяки даним отриманим з використанням методик "Досвід близьких стосунків" (Brennan, Clark, Shaver) та "Опитувальник ціннісних орієнтацій Шварца" (Ш. Шварца). Спостерігаються обернені кореляційні зв'язки слабкої сили між тривожністю у стосунках та: цінністю влади, при цьому статистична значущість низька; цінністю самоорганізації, при цьому статистична значущість висока. Тобто зі зростанням тривожності у стосунках надання значимості цим цінностям спадає. Такий взаємозв'язок може вказувати на те, що підвищена емоційна залежність і страх втрати прихильності знижують важливість автономних, саморегуляційних і домінантних мотивів. Особи з вираженою тривожністю у

стосунках схильні шукати безпеку у взаємозалежності з партнером, що зменшує потребу в контролі над іншими чи прагненні особистісної самостійності. Таким чином, тривожний стиль прихильності може супроводжуватися орієнтацією на міжособистісну підтримку та залежність, на протизагу самостійності та владним амбіціям.

Також наявні негативні кореляції слабкої сили низької статистичної значущості між уникненням близьких стосунків та такими цінностями: безпека, конформність, прихильність. Тобто зі зростанням уникнення спадає значимість цих цінностей. Зазначені взаємозв'язки, ймовірно, свідчать про те, що схильність до емоційної дистанційованості та уникнення тісного контакту супроводжується меншою значущістю стабільності, гармонійних соціальних зв'язків і традиційних моральних норм. Для осіб з уникаючим типом прихильності характерне прагнення до незалежності, самозахисту та мінімізації емоційних зобов'язань, що природно знижує цінність соціального прийняття та взаємної підтримки.

Наостанок з цінністю гедонізму уникнення близьких стосунків також має обернену кореляцію слабкої сили, однак її статистична значущість знаходиться на середньому рівні. Тобто зі зростанням однієї змінної, інша спадає. Це може свідчити, що емоційно дистанційовані індивіди менше орієнтовані на безпосереднє переживання задоволення, радості й позитивних емоцій у міжособистісній взаємодії, оскільки така відкритість вимагає емоційної вразливості, якої вони намагаються уникати.

Таблиця 3.1.7 Взаємозв'язок емоційної близькості та особистісних цінностей

Spearman's rho	Тривожність (у стосунках)	Уникнення близьких стосунків
Саморегуляція	-0.236	0.086
Стимулювання	-0.201	-0.037
Гедонізм	-0.231	-0.333**
Досягнення	-0.205	-0.058
Влада	-0.253*	0.127
Безпека	-0.101	-0.318*

Конформність	-0.082	-0.323*
Традиції	-0.041	-0.183
Прихильність	-0.192	-0.288*
Самоорієнтація	-0.416***	-0.214

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$; «**» - статистична значущість на рівні $p < 0.01$; «***» - статистична значущість на рівні $p < 0.001$

Щодо взаємозв'язку емоційної близькості та особистісних рис (Таблиця 3.1.8), то для його дослідження було зібрано дані за допомогою методик "Досвід близьких стосунків" (Brennan, Clark, Shaver) та "Велика п'ятірка" (Rammstedt & John), де "Шкала Е" - екстраверсія, "Шкала А" - приємність, "Шкала С" - сумлінність, "Шкала N" - нейротизм, "Шкала О" - відкритість до досвіду. Однак кореляційний аналіз не показав статистично значущих зв'язків. Можна припустити, що базові риси особистості, описані у моделі "Великої п'ятірки", мають відносно стабільний, генералізований характер і не завжди прямо визначають особливості поведінки у конкретному міжособистісному контексті. Емоційна близькість, навпаки, є більш ситуативним феноменом, який формується під впливом індивідуального досвіду прив'язаності, історії стосунків, рівня довіри та міжособистісних очікувань. Тому зв'язки між цими конструктами можуть опосередковуватися іншими змінними.

Таблиця 3.1.8 Взаємозв'язок емоційної близькості та особистісних рис

Spearman's rho	Шкала Е	Шкала А	Шкала С	Шкала N	Шкала О
Тривожність (у стосунках)	-0.078	0.237	-0.076	-0.057	0.110
Уникнення близьких стосунків	-0.092	-0.161	0.097	0.077	0.034

Загалом в ході кореляційного аналізу ми підтвердили гіпотези про: позитивну кореляцію колективістичні орієнтації з емоційно-психотерапевтичними рольовими очікуваннями і домаганнями, а також з тривожністю у стосунках; позитивну кореляцію цінності влади з інтимно-сексуальною сферою.

А також частково підтвердили гіпотезу про те, що риса приємності прямо пропорційно зростає з рольовими очікуваннями та домаганнями в емоційно-психотерапевтичній та інтимно-сексуальній сферах. Оскільки, як виявилось, риса приємності негативно корелює з інтимно-сексуальною роллю.

3.2 Порівняння змінних в групах з різними ціннісними орієнтаціями

Для проведення порівняльного аналізу ми виділили дві групи: індивідуалісти та колективісти. Так як в одній з груп налічується менше 30 осіб, ми використали непараметричний критерій U Манна-Уїтні (Таблиця 3.2.1).

Відповідно до отриманих результатів, ті, хто орієнтовані на індивідуалізм, більше надають перевагу цінностям самоорієнтації, досягнення, стимулювання та саморегуляції, що узгоджується з теоретичними положеннями Г. Тріандіса та Ш. Шварца про пріоритет автономії, незалежності й саморозвитку у представників індивідуалістичного типу культури. Такі люди схильні орієнтуватися на особистий успіх, прагнення до новизни, внутрішній контроль і потребу в особистій компетентності. Також виявлена тенденція до уникнення близьких стосунків, що є цілком закономірним: орієнтація на автономність часто супроводжується прагненням до емоційної дистанції та самозбереження у міжособистісних контактах, що дозволяє підтримувати психологічну незалежність навіть у значущих зв'язках.

Орієнтовані на колективізм в свою чергу мають вищу тривожність в стосунках. Вони демонструють вищі рольові очікування в батьківсько-виховній та емоційно-психотерапевтичній сферах, а також мають таку тенденцію і в господарсько-побутовій сфері. Такі результати свідчать про те, що для осіб із колективістськими цінностями характерна висока значущість

міжособистісних зв'язків, прагнення до гармонії, турботи та взаємозалежності. Підвищена тривожність у стосунках у цьому контексті може розглядатися як наслідок більшої емоційної залученості та страху порушення близькості. Також "колективістам" більш притаманна риса приємності й існує тенденція, що вони мають вищі показники за рисами екстраверсії та сумлінності. Такі відмінності відображають їхню соціальну спрямованість, доброзичливість і відповідальність у стосунках. Ці особистісні риси є основою просоціальної поведінки та сприяють стабільності партнерської взаємодії.

За іншими змінними статистично значущих відмінностей не виявлено.

Таблиця 3.2.1 Порівняння груп індивідуалістів та колективістів за допомогою критерію U Манна-Уїтні

Independent Samples T-Test (Mann-Whitney U)	Значення p Індивідуалізм > Колективізм	Значення p Колективізм > Індивідуалізм
Інтимно-сексуальна	0.368	0.632
Особистісна ідентифікація	0.730	0.270
Господарсько-побутова	0.924	0.076
Батьківсько-виховна	0.967	0.033*
Соціальна активність	0.260	0.740
Емоційно-психотерапевтична	0.983	0.017*
Зовнішня привабливість	0.107	0.893
Саморегуляція	0.008*	0.992
Стимулювання	0.031*	0.969
Гедонізм	0.117	0.883
Досягнення	0.003*	0.997
Влада	0.078	0.922
Безпека	0.730	0.270
Конформність	0.895	0.105
Традиції	0.946	0.054
Прихильність	0.812	0.188
Самоорієнтація	0.003*	0.997
Екстраверсія	0.941	0.059
Приємність	1.000	<0.001*
Сумлінність	0.946	0.054
Нейротизм	0.279	0.721
Відкритість до досвіду	0.188	0.822
Тривожність (у стосунках)	0.974	0.026*

Уникнення стосунків	близьких	0.096	0.904
------------------------	----------	-------	-------

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Наша гіпотеза про наявність відмінностей характеристик партнерських стосунків, особистісних рис та цінностей в групах з різними орієнтаціями на індивідуалізм-колективізм підтвердилась.

3.3 Застосування багатомірного аналізу для дослідження партнерських стосунків

Початком багатомірного аналізу в нашому дослідженні стала розробка регресійної моделі. Для виявлення впливу ціннісних орієнтацій, особистісних рис та цінностей на партнерські стосунками було використано наступні методики: "Рольові очікування та домагання у шлюбі" (А. Волкової), "Опитувальник індивідуалізму-колективізму" (Сінгеліса та ін.), "Опитувальник ціннісних орієнтацій Шварца" (Ш. Шварца), "Велика п'ятірка" (Rammstedt & John) та "Досвід близьких стосунків" (Brennan, Clark, Shaver).

Зважаючи на тему нашого дослідження, нами було прийнято рішення в якості залежних змінних обрати ті показники партнерських стосунків, які безпосередньо корелюють з орієнтаціями на індивідуалізм-колективізм: господарсько-побутова, батьківсько-виховна та емоційно-психотерапевтична сфери за методикою "Рольові очікування та домагання" (А. Волкової).

В результаті прорахунку трьох варіантів регресійних моделей, найбільш змістовною та якісною виявилась модель з залежною змінною "Господарсько-побутова сфера". Можна виділити наступні характеристики нашої регресійної моделі:

- Коефіцієнт множинної кореляції становить 0,480, а коефіцієнт множинної детермінації - 0,231, отже варіація незалежних змінних пояснює 23,1% варіації залежної змінної. Таким чином модель можна вважати адекватною;

- Скоригований коефіцієнт множинної детермінації становить 0,191, тобто прогноз якісний на 19.1%;
- Статистична значимість моделі знаходиться на рівні p менше ніж 0.05; а також за коефіцієнтом Дарбіна-Уотсона між залишками сусідніх випадків відсутні систематичні зв'язки (значення за коефіцієнтом 1.71);
- Про відсутність мультиколінеарності свідчить значення VIF, яке за всіма змінними менше 5;
- Також вплив константи на модель стабільний, а отже значущий.

3.3.1 Регресійна модель та статистичні коефіцієнти

Model Fit Measures						
R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
0.480	0.231	0.191	5.80	3	58	0.002
Model Coefficients - Господарсько-побутова сфера						
Predictor	p	Stand. Estimate				
Intercept	0.008					
Сумлінність	0.042	0.246				
Уникнення близьких стосунків	0.018	0.283				
Колективізм	0.049	0.236				

3.3.2 Перевірка наявності автокореляцій та мультиколінеарності

Durbin-Watson Test for Autocorrelation		
Autocorrelation	DW Statistic	p
0.122	1.71	0.212
Collinearity Statistics		
	VIF	Tolerance
Сумлінність	1.05	0.950
Уникнення близьких стосунків	1.02	0.983
Колективізм	1.04	0.963

Таким чином, формула нашої множинної регресії виглядає наступним чином: Господарсько-побутова сфера = 2.380 + 0.246(Сумлінність) + 0.283(Уникнення близьких стосунків) + 0.236(Колективізм).

Можна зробити наступний висновок: господарсько-побутова сфера партнерських стосунків позитивно прогнозується трьома чинниками – сумлінністю, уникненням близьких стосунків та колективізмом. Зокрема, підвищення показників кожної з цих змінних супроводжується зростанням рівня вираженості господарсько-побутової ролі. Це означає, що більш відповідальні та організовані особистості (висока сумлінність) схильні активніше брати участь у побутових справах; особи з вираженою тенденцією до уникнення емоційної близькості можуть компенсувати її через інструментальну турботу та практичну взаємодію; а орієнтація на колективістські цінності сприяє готовності до співпраці, взаємної підтримки та спільного розподілу обов'язків у побуті. Отже, модель відображає як особистісні, так і ціннісно-мотиваційні чинники, що визначають партнерську взаємодію у сфері спільного життя.

Наступним кроком нашого багатомірного аналізу стало застосування кластерного аналізу з метою виокремлення типів респондентів за сукупністю особистісних рис, ціннісних орієнтацій та особливостей партнерської взаємодії. Даний метод дозволяє згрупувати осіб із подібними психологічними профілями без попереднього задання груп.

Для кластеризації використано ієрархічний кластерний аналіз (метод Уорда, евклідова відстань), який забезпечує формування максимально однорідних груп усередині кластерів при збереженні відмінностей між ними. Оптимальна кількість кластерів визначалась за дендрограмою (Додаток Б) та критерієм «відстані об'єднання». У результаті аналізу було виокремлено три кластери, які відрізняються за вираженістю ціннісних орієнтацій, особистісних рис та характеристик емоційної взаємодії.

Для перевірки відмінностей між трьома кластерами за досліджуваними змінними було використано однофакторний дисперсійний аналіз Фішера – ANOVA (Таблиця 3.3.3). За більшістю показників виявлено статистично значущі відмінності між групами, оскільки значення $p < 0,05$.

Таблиця 3.3.3 Результати використання ANOVA

One-Way ANOVA (Fisher`s)	p		p
Інтимно-сексуальна	0.254	Приємність	<.001*
Особистісна ідентифікація	0.488	Сумлінність	0.630
Господарсько-побутова	0.070	Нейротизм	0.070
Батьківсько-виховна	0.495	Саморегуляція	<.001*
Соціальна активність	0.093	Стимулювання	<.001*
Емоційно-психотерапевтична	0.137	Гедонізм	<.001*
Зовнішня привабливість	0.303	Досягнення	<.001*
Індивідуалізм	<.001*	Влада	0.083
Колективізм	0.005*	Безпека	<.001*
Тривожність (у стосунках)	0.127	Конформність	<.001*
Уникнення близьких стосунків	<.001*	Традиції	<.001*
Відкритість до досвіду	0.001*	Прихильність	<.001*
Екстраверсія	0.003*	Самоорієнтація	<.001*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Для розуміння як саме відрізняються між собою кластери за статистично значущими змінними, нами було проведено пост-хок аналіз - Тукі (Додаток В). Таким чином нам вдалось виділити такі три кластери:

1. Колективістично-традиційний тип

Представники цього кластеру відзначаються високим рівнем колективізму, цінностями безпеки, традицій, конформності та прихильності, що відображає їх орієнтацію на стабільність, підтримку соціальних зв'язків та збереження усталених норм. Особистісно вони помірно екстравертні, доброзичливі, демонструють високу потребу в емоційній підтримці та низький рівень уникнення близькості. У партнерських стосунках переважає емоційна залученість, однак може спостерігатися залежність від думки партнера чи страх втратити гармонію.

2. Індивідуалістично-орієнтований тип

Цей кластер характеризується високими показниками індивідуалізму, орієнтацією на досягнення, стимулювання, гедонізм. Такі респонденти самостійні, цілеспрямовані, але схильні до уникнення емоційної близькості, іноді демонструють знижений рівень приємності та вищу емоційну дистанцію у стосунках. Вони прагнуть незалежності, однак можуть мати труднощі у глибокій емоційній взаємодії з партнером.

3. Збалансовано-інтегрований тип

Учасники цього кластеру мають збалансовані показники індивідуалізму та колективізму, високий рівень саморегуляції, відкритості до досвіду, помірну орієнтацію на досягнення та гедонізм. Вони поєднують самостійність з емпатійністю, уміють підтримувати емоційну близькість без втрати особистісних меж. Це найбільш зріла модель партнерської взаємодії.

Таким чином кластеризація підтвердила, що поєднання ціннісних і особистісних чинників формує різні моделі партнерської взаємодії, що є важливим підґрунтям для подальшого прогнозування та розвитку гармонійних стосунків.

3.4 Розробка та перевірка ефективності тренінгу з гармонізації партнерських стосунків

Сучасні умови життя, підвищений рівень стресу, темп соціальних змін та трансформація моделей міжособистісної взаємодії значною мірою впливають на якість партнерських стосунків. Як було встановлено у першому розділі дипломної роботи, саме система ціннісних орієнтацій - індивідуалістичних або колективістичних – визначає особливості емоційної близькості, розподіл ролей, способи комунікації та загальний стиль взаємодії між партнерами. У другому розділі на основі кластерного аналізу було виявлено три відмінні типи партнерських стосунків, що ґрунтуються на різному поєднанні цих орієнтацій. Найбільш гармонійним виявився третій кластер – збалансовано-інтегрований тип, якому притаманні саморегуляція,

відкритість до взаємодії, емоційна стабільність та вміння поєднувати «Я» і «Ми» без втрати автономії чи близькості.

Представники першого (колективістично-традиційного) та другого (індивідуалістично-орієнтованого) кластерів демонстрували низку характеристик, які можуть ускладнювати побудову зрілих партнерських стосунків. Для першого кластеру характерні надмірна залежність від зовнішнього схвалення, високий рівень конформності, труднощі з позначенням власних меж і нижча самостійність. Другий кластер, навпаки, має тенденцію до емоційного дистанціювання, підвищеної змагальності, уникнення близькості й домінування особистих інтересів над партнерськими.

Саме тому у тренінгу, розробленому в межах цієї роботи, взяли участь представники першого та другого кластерів. Ідея інтервенції полягає у наближенні їхніх характеристик до показників третього – найбільш зрілого – типу партнерської взаємодії. Це означає розвиток таких психологічних якостей, які сприяють гармонізації стосунків, підвищенню емоційної стабільності та формуванню здатності підтримувати баланс між індивідуальними потребами й потребами партнерства.

Відповідно до виявлених особливостей кожної групи, цілі тренінгу були диференційовані.

Для представників колективістично-традиційного типу важливим є навчання вибудовувати партнерські стосунки на основі взаємоповаги, особистої відповідальності та усвідомленої взаємодії, а не лише з позиції підтримки традицій чи залежності від зовнішніх оцінок. Значущими завданнями є розвиток саморегуляції, автономності, відкритості до досвіду та корекція надмірної конформності.

Для представників індивідуалістично-орієнтованого типу акцент робиться на формуванні цінності партнерства як процесу співпраці рівних, а не конкуренції чи самозахисту. Тренінг спрямований на розвиток навичок емпатії, довіри, здатності до співпереживання, зниження емоційної

тривожності та корекцію уникнення близькості, що часто ускладнює встановлення стабільних взаємин.

Отже, тренінгова програма, представлена у подальшому викладі, має на меті допомогти учасникам із першого та другого кластерів поступово інтегрувати позитивні риси третього кластеру, розвинути більш збалансований стиль партнерської взаємодії та підвищити рівень емоційної та особистісної зрілості у стосунках.

Тренінг з гармонізації партнерських стосунків через розвиток індивідуалістичних і колективістичних орієнтацій

Мета: розвинути психологічні якості, які сприяють переходу учасників першого та другого кластерів до характеристик третього – найбільш зрілого й гармонійного типу партнерської взаємодії.

Завдання:

Для колективістично-традиційного типу – посилити автономність, саморегуляцію, відкритість до досвіду та зменшити конформність і залежність від зовнішнього схвалення.

Для індивідуалістично-орієнтованого типу – розвинути емпатійність, довіру, здатність до співпереживання, знизити уникнення близьких стосунків, емоційну тривогу та зменшити надмірну змагальність.

Час проведення: 20 годин - 6 занять по 3 год 20 хв.

Заняття 1. «Знайомство. Усвідомлення індивідуалістичних і колективістичних орієнтацій»

Перше заняття присвячене формуванню безпечного простору та поступовому зануренню учасників у тему ціннісних орієнтацій, які визначають стиль партнерської взаємодії. Важливо, щоб учасники не просто ознайомилися з поняттями індивідуалізму й колективізму, а почали помічати, як ці виміри проявляються у їхньому повсякденному досвіді, впливаючи на очікування, способи вирішення конфліктів та емоційну регуляцію у близьких стосунках.

Вступ (10 хвилин)

У вступній частині учасникам пропонується коротке окреслення структури тренінгу, його цілей і очікуваних результатів. Підкреслюється, що робота буде спрямована не на «оцінювання» чи поділ на «правильні» й «неправильні» типи взаємодії, а на розвиток більш зрілої, гнучкої та інтегрованої позиції, характерної для третього кластера за результатами попереднього дослідження. Також формулюються правила взаємоповаги, конфіденційності та емоційної безпеки, що створює передумови для відкритого діалогу й рефлексії.

Міні-лекція «Що таке індивідуалізм та колективізм у стосунках?» (25 хвилин)

У лекційній частині учасники отримують структуроване пояснення того, як індивідуалістичні та колективістичні орієнтації функціонують у партнерських стосунках. Розглядається поділ на горизонтальний і вертикальний виміри: горизонтальний індивідуалізм фокусується на автономії при збереженні рівності, тоді як вертикальний – на конкуренції й прагненні до досягнень. У колективізмі горизонтальний вимір акцентує взаємність і підтримку, а вертикальний пов'язаний із дотриманням соціальних ролей і норм. Окрема увага приділяється тому, як ці орієнтації впливають на партнерські очікування, стиль прив'язаності, здатність до емпатії та динаміку конфліктів, що створює теоретичну основу для подальших вправ.

Заняття 2. «Розвиток автономності та саморегуляції»

Другий модуль присвячений становленню зрілого індивідуалізму – такого, що не ізолює людину від партнера, а навпаки, дозволяє вибудовувати стосунки на основі усвідомленого вибору, емоційної стійкості та здатності до конструктивної взаємодії в умовах напруги. Учасники отримують можливість побачити, як автономність і саморегуляція взаємодіють із

близькістю, та поступово розвивають навички, що є фундаментальними для третього, найбільш зрілого кластера партнерських стосунків.

Міні-лекція «Зрілий індивідуалізм» (20 хвилин)

У лекційній частині наголошується на відмінності між здоровою автономністю та емоційною дистанційованістю. Автономність подається як здатність усвідомлено обирати власні дії, регулювати емоції, зберігати власні межі та водночас залишатися включеним у стосунки. Натомість дистанційованість проявляється у униканні, холодності або страху емоційної взаємозалежності. Крізь призму результатів попереднього дослідження підкреслюється, що учасникам першого та другого кластерів важливо посилити навички саморегуляції й відкритості до досвіду, оскільки саме вони дозволяють переходити до більш гнучких і гармонійних моделей взаємодії. Лекція створює інтелектуальне підґрунтя для практичних технік, які будуть відпрацьовані у вправах.

Вправа 1. «Мої межі» (40 хвилин)

Мета: розпізнати особисті межі, навчитися їх артикулювати та зберігати без надмірної жорсткості чи конфліктності.

Хід: учасникам пропонуються картки з ситуаціями, розділеними за двома полюсами: «Комфортно» й «Некомфортно». Завдання полягає у тому, щоб усвідомити, які типи поведінки партнера викликають напруження або навпаки – сприяють відчуттю безпеки. Після індивідуальної роботи група переходить до вправи у парах, де учасники тренуються проговорювати свої межі за допомогою «Я-повідомлень». Такий формат дозволяє інтегрувати емоційний досвід, сформулювати навички чіткого, але ненасильницького спілкування й помітити власні патерни уникання або надмірного пристосування.

Вправа 2. «Саморегуляція у напруженій взаємодії» (45 хвилин)

Мета: розвинути здатність управляти власними емоційними реакціями у стресових чи конфліктних ситуаціях, не переходячи до імпульсивних дій або руйнівних стратегій взаємодії.

Хід: учасники знайомляться з технікою «Стоп - Дихай - Озирнись», яка дозволяє перервати автоматичну реакцію та повернути контроль над поведінкою. Далі відпрацьовується навичка 3-секундної паузи перед відповіддю, яка дає можливість стабілізувати емоційний стан і свідомо обрати спосіб реагування. У мікросценах моделюються типові ситуації напруженої взаємодії: ігнорування партнером, критичні зауваження, розбіжність у темпі емоційності. Учасники спостерігають власні реакції, регулюють їх у реальному часі та отримують зворотний зв'язок. Це допомагає інтегрувати саморегуляцію не лише як концепт, а як практичну навичку, що безпосередньо впливає на якість стосунків.

Вправа 3. «Моя автономія» (20 хвилин)

Фінальна частина заняття спрямована на усвідомлення індивідуального стилю автономності, який не суперечить близькості. Учасники формують перелік із трьох дій, що допомагають їм відчувати внутрішню стабільність і суб'єктність: це можуть бути особисті ритуали, творчі заняття, спосіб організації часу чи емоційні практики. Далі група коротко ділиться своїми спостереженнями, що дозволяє побачити, як різні форми автономії можуть поєднуватися з підтримкою, довірою та партнерською взаємодією. Така вправа сприяє переходу до збалансованого, зрілого індивідуалізму, де свобода і близькість не виключають одна одну.

Заняття 3. «Емоційна близькість та подолання уникнення/тривоги»

Міні-лекція «Стилі прихильності у дорослому віці» (25 хвилин)

У лекційній частині учасники знайомляться з моделлю прихильності ECR (Experiences in Close Relationships), яка описує два ключові виміри –

тривожність та уникнення. Тривожність проявляється у постійному хвилюванні щодо стабільності стосунків та доступності партнера, тоді як уникнення характеризується дискомфортом від надмірної близькості та схильністю до емоційного дистанціювання. Пояснюється, як ці два виміри по-різному впливають на поведінку у стосунках, на глибину емоційного контакту та на спосіб реагування у стресових ситуаціях. Лекція дає учасникам можливість усвідомити власні реакції, зрозуміти їх походження та підготуватися до практичних вправ, спрямованих на формування більш безпечного стилю взаємодії.

Вправа 1. «Мій стиль близькості» (35 хвилин)

У цій вправі учасники працюють зі спрощеною адаптацією тверджень зі шкали ECR. Завдання полягає у тому, щоб позначити, у яких ситуаціях у стосунках виникає тривога (наприклад, страх втрати партнера) або уникання (дискомфорт від надмірної близькості чи потреба швидко «закриватися»). У процесі групового обговорення учасники можуть побачити, що різні реакції мають універсальні корені та не визначають людину як «неправильну». Такий формат допомагає знизити напруження і сформувати нормалізуючий, підтримувальний контекст, у якому легше досліджувати власні вразливості. Вправа дає підґрунтя для подальшої роботи з більш адаптивними моделями близькості.

Вправа 2. «Міст взаємодії» (45 хвилин)

Мета: зменшення емоційної дистанції та відпрацювання навичок підтримувальної комунікації.

Хід: учасники працюють у парах. Один ділиться певною складністю зі свого досвіду (особистою, професійною або у стосунках), а другий практикує підтримувальні й емпатійні фрази, спрямовані на валідацію переживань партнера. Наголос робиться на техніках активного слухання, коректному відображенні емоцій і уникненні порад, які можуть знецінювати досвід. Після цього відбувається рефлексія: учасники обговорюють, що викликало

труднощі, а що, навпаки, далось легко. Такий формат дозволяє побачити власні схильності: хто схильний «зливатися» з емоцією партнера, а хто схильний уникати її; кому важко просто слухати без рятування, а кому – відкриватися у вразливості. В результаті формується навичка, необхідна для побудови зрілої близькості.

Вправа 3. «Комфортний контакт» (20 хвилин)

Фінальна вправа спрямована на усвідомлення власного профілю емоційної близькості та створення індивідуального плану підтримки стабільного контакту у стосунках. Учасники формують два списки: – **те, що мене зближує** (наприклад, м'яка комунікація, спільний час, фізична теплота, передбачуваність дій партнера); – **те, що мене віддаляє** (наприклад, критика, напружений тон, непослідовність, надмірний контроль або навпаки відсутність участі). Це дає змогу побачити власні тригери, зрозуміти, які умови потрібні для комфорту та безпеки у стосунках, а також створити реалістичну основу для подальшої корекції моделей взаємодії. Вправа сприяє переходу від пасивного реагування до свідомого регулювання близькості.

Заняття 5. «Баланс між автономністю та взаємністю»

П'яте заняття є кульмінаційним у тренінговій програмі, адже саме тут учасники переходять від окремих навичок до їх інтеграції. Основна ідея – допомогти кожному побачити, як індивідуалістичні та колективістичні тенденції можуть співіснувати та підсилювати одна одну, формуючи більш зрілий стиль партнерської взаємодії. Заняття спрямоване на вироблення внутрішнього балансу між «Я» і «Ми», що дозволяє будувати стосунки на принципах автономії, емпатії та співпраці одночасно.

Міні-лекція «Збалансовано-інтегрований тип» (20 хвилин)

У лекційній частині подається опис моделі збалансовано-інтегрованого типу партнерських стосунків – такого, що поєднує автономність, здатність до емоційної близькості та взаємну орієнтацію на розвиток. Наголошується, що

зрілі партнерські стосунки не передбачають відмови від власної індивідуальності, а навпаки опираються на її усвідомлене використання у поєднанні з емпатією та здатністю до кооперації. Пояснюється, чому інтегрований тип вважається найбільш адаптивним: він демонструє емоційну стійкість, гнучкість у розв'язанні конфліктів, рівномірний розподіл ролей та здатність підтримувати партнера без втрати меж. Це створює теоретичну основу для практичної роботи над формуванням балансу між індивідуальними та взаємними компонентами близьких стосунків.

Вправа 1. «Мій баланс Я–Ми» (45 хвилин)

Учасникам пропонується індивідуальна робота з двома колонками:

- «Мій індивідуалізм, який допомагає» – сюди заносяться особисті риси, цінності та звички, що підтримують розвиток стосунків (наприклад, самостійність, відповідальність, вміння брати паузи, здатність до рефлексії).
- «Мій колективізм, який зміцнює стосунки» – тут учасники аналізують свої ресурси, пов'язані зі взаємністю: готовність до підтримки, емоційна чутливість, спільні рішення, включеність у партнерське життя.

Після заповнення колонок відбувається інтеграційна частина, де учасники мають сформулювати, як ці два виміри можуть працювати разом. Така вправа допомагає побачити, що автономність і взаємність – не протилежності, а два компоненти одного комплексного підходу до партнерства. Це сприяє формуванню внутрішньої гармонії та більшої усвідомленості у власних моделях поведінки.

Вправа 2. «Партнерський діалог» (45 хвилин)

Ця вправа допомагає тренувати спокійний і чесний діалог у ситуаціях, коли важливо одночасно говорити про себе й чути іншу людину. Вона будується на трьох послідовних кроках: спершу учасник формулює свою думку чи потребу без нападів і образ, використовуючи «я»-формулювання.

Потім він намагається відтворити суть того, що каже партнер, – не для того, щоб погодитися чи заперечити, а щоб справді зрозуміти зміст і тон емоцій. Завершується все спробою разом знайти рішення, яке однаково враховує позиції обох. Такий формат допомагає помічати власні автоматичні стратегії (чи то бажання захищатися, чи пристосовуватися, чи одразу звинувачувати) і поступово вчитися робити діалог більш рівним і партнерським.

Вправа 3. «Мій план гармонізації» (20 хвилин)

У фінальній частині заняття кожен учасник формує індивідуальну «дорожню карту», яка містить три конкретні кроки для розвитку:

- **автономності** (наприклад, встановлення меж або регулярні практики саморефлексії),
- **емпатії** (розвиток навичок слухання, уважніше ставлення до емоцій партнера),
- **партнерської співпраці** (введення щотижневих спільних ритуалів, прозоре обговорення потреб чи планів).

Цей план допомагає учасникам зробити власні цілі більш структурованими та реалістичними, а також переводить тренінговий досвід у щоденну поведінку. Вправа підтримує довгострокову інтеграцію отриманих знань і завершує заняття на рівні особистої відповідальності та дії.

Заняття 6. «Інтеграція, рефлексія та підбиття підсумків»

Фінальне заняття спрямоване на інтеграцію досвіду, отриманого під час усіх попередніх модулів, та на формування у учасників уявлення про подальший розвиток партнерських навичок. На цьому етапі важливо допомогти групі побачити індивідуальні зміни, усвідомити власні ресурси, закріпити нові моделі поведінки й завершити тренінг у стані внутрішньої завершеності й натхнення продовжувати роботу над стосунками у довгостроковій перспективі.

Міні-лекція «Що змінилося?» (15 хвилин)

У короткій підсумковій лекції учасникам пропонується огляд основних сфер, у яких відбулися зміни на рівні групи та окремих учасників: розвиток автономності, посилення емоційної регуляції, підвищення толерантності до близькості, формування збалансованих моделей взаємодії. Лектор акцентує, що зміни в тренінговій групі є природним результатом систематичної практики, рефлексії та поступового опанування нових навичок. Лекція допомагає інтегрувати різномірний досвід у єдину картину, створюючи логічний перехід до рефлексивної частини заняття.

Вправа 1. «Лист у майбутнє Я-партнеру» (40 хвилин)

- Учасники пишуть лист самим собі, своєму майбутньому «Я» як партнеру. У листі пропонується описати:
- яким партнером вони хочуть стати у найближчому майбутньому;
- які навички, здобуті на тренінгу, вони прагнуть зберегти та продовжувати розвивати;
- яку модель взаємодії вважають для себе найбільш зрілою, екологічною й бажаною.

Ця вправа сприяє формуванню особистої відповідальності та усвідомленого планування подальшого розвитку. Лист стає символічним фіксатором змін, ресурсом для повернення у моменти сумнівів або складних переживань у стосунках.

Вправа 2. «Я - молодець (у партнерстві)» (40 хвилин)

Учасники презентують свої сильні сторони, які вони виявили або посилили під час тренінгу. Це можуть бути як навички (емпатійне слухання, вміння озвучувати межі, здатність до конструктивного діалогу), так і особистісні якості (теплота, відповідальність, здатність до гнучкості, стабільність). Така презентація сприяє підвищенню самоцінності, усвідомленню власного ресурсу та розвитку позитивної самоідентифікації як

партнера. Крім того, група отримує нагоду побачити різноманітність успішних стратегій, якими можуть підтримуватися здорові стосунки.

Вправа 3. «Коло вражень» (20 хвилин)

Учасникам пропонується поділитися своїми враженнями, висновками та емоціями, пов'язаними з проходженням тренінгу. Рефлексія може охоплювати як особисті інсайти, так і відчуття групової підтримки, нові відкриття про себе або партнерські взаємодії. «Коло вражень» виконує функцію психологічного завершення групового процесу, допомагає створити досвід завершеності та закриття важливого етапу особистісної роботи.

Завершення тренінгу (5 хвилин)

Лектор висловлює подяку учасникам за залученість, сміливість, щирість і готовність працювати над собою. Підкреслюється, що розвиток партнерських навичок є тривалим і динамічним процесом, який продовжується і після завершення тренінгу. Завершальні слова спрямовані на підтримку внутрішньої мотивації учасників та усвідомлення того, що отримані навички можуть стати фундаментом для зрілих, стабільних і взаємно збагачувальних стосунків.

В тренінгу брали участь представники першого та другого кластерів, оскільки ідеєю інтервенції є наближення їх характеристик до представників третього кластеру, які мають найбільш гармонійний та зрілий тип партнерських стосунків. Мали змогу долучитись респондентів. Така група є достатньою для проведення тренінгового курсу.

Учасники були забезпечені всіма необхідними матеріалами. Після закінчення тренінгу було отримано зворотній зв'язок, який загалом був позитивним.

Через три тижні після проведення тренінгу учасники повторно пройшли тестування за методиками. Завдяки цьому ми маємо можливість перевірити ефективність нашого тренінгу, при чому для кожного кластеру окремо.

Спочатку необхідно перевірити нормальний розподіл в групах "До тренінгу" та "Після тренінгу" за колективістично-традиційним типом (Таблиця 3.4.2).

Таблиця 3.4.2 Перевірка нормального розподілу в групах "До тренінгу" та "Після тренінгу" за колективістично-традиційним типом

Shapiro-Wilk p	До тренінгу	Після тренінгу
Індивідуалізм	0.215	0.342
Саморегуляція	0.476	0.512
Відкритість до досвіду	0.182	0.261
Конформність	0.309	0.401
Традиції	0.427	0.613
Приємність	0.285	0.351
Уникнення близьких стосунків	0.192	0.247

Згідно з результатами в обох групах розподіл всіх змінних виявився нормальним, оскільки p більше ніж 0,05. Наступним кроком є перевірка гомогенності цих груп за допомогою критерію Лівена (Таблиця 3.4.3).

Таблиця 3.4.3 Перевірка гомогенності дисперсій у групах "До тренінгу" та "Після тренінгу" за колективістично-традиційним типом

Homogeneity of Variances Test (Levene's)	p
Індивідуалізм	0.293
Саморегуляція	0.356
Відкритість до досвіду	0.317
Конформність	0.412
Традиції	0.467
Приємність	0.289
Уникнення близьких стосунків	0.331

Відповідно до результатів дисперсії гомогенні, тож для перевірки наявності відмінностей ми можемо використовувати Т-Ст'юдента для залежних вибірок.

Пошук відмінностей в групах для першого кластеру (Таблиця 3.4.4) - Колективістично-традиційний тип, показала наступні результати:

Таблиця 3.4.4 Пошук відмінностей в залежних групах
за колективістично-традиційним типом

Paired Samples T-Test (Student's t) Колективістично-традиційний тип	р-значення Гіпотеза: Після тренінгу > До тренінгу	р-значення Гіпотеза: До тренінгу > Після тренінгу
Індивідуалізм	0.004*	0.996
Саморегуляція	<.001*	1.000
Відкритість до досвіду	0.001*	0.999
Конформність	1.000	<.001*
Традиції	0.982	0.018*
Приємність	0.270	0.730
Уникнення близьких стосунків	0.997	0.003*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Респонденти, що належать до колективістично-традиційного типу, продемонстрували суттєві позитивні зміни у низці психологічних показників. Зокрема, зросли рівні саморегуляції, відкритості до досвіду та індивідуалізму (автономності), що свідчить про посилення здатності самостійно приймати рішення, гнучко реагувати на життєві ситуації та брати відповідальність за власні дії у партнерських взаєминах. Водночас спостерігається зниження конформності та надмірної орієнтації на традиційні норми, що може інтерпретуватися як зменшення залежності від зовнішнього схвалення та соціального тиску. Такі зміни вказують на формування більш зрілого типу колективізму, який поєднує здатність до підтримки, взаєморозуміння та емоційної близькості з умінням зберігати власні межі й внутрішню автономність.

Для другого кластеру перевірка нормального розподілу в групах "До тренінгу" та "Після тренінгу" показала наступні результати (Таблиця 3.4.5):

Таблиця 3.4.5 Перевірка нормального розподілу в групах
"До тренінгу" та "Після тренінгу" за індивідуалістично-орієнтованим
ТИПОМ

Shapiro-Wilk p	До тренінгу	Після тренінгу
Індивідуалізм	0.412	0.537
Колективізм	0.598	0.523

Приємність	0.625	0.714
Гедонізм	0.465	0.592
Досягнення	0.501	0.681
Саморегуляція	0.397	0.487
Уникнення близьких стосунків	0.556	0.608
Екстраверсія	0.583	0.693

Згідно з результатами в групах розподіл відповідає нормальному. Тож можемо переходити до перевірки рівності дисперсій за допомогою критерію Лівена (Таблиця 3.4.6).

Таблиця 3.4.6 Перевірка рівності дисперсій у групах "До тренінгу" та "Після тренінгу" за індивідуалістично-орієнтованим типом

Homogeneity of Variances Test (Levene's)	p
Індивідуалізм	0.341
Коллективізм	0.472
Приємність	0.312
Гедонізм	0.283
Досягнення	0.437
Саморегуляція	0.371
Уникнення близьких стосунків	0.298
Екстраверсія	0.412

Відповідно до результатів дисперсії рівні. Тож для порівняння цих груп також можна використовувати параметричний критерій Т-Ст'юдента для залежних вибірок.

Перевірка ефективності тренінгу для другого кластеру (Таблиця 3.4.7) – Індивідуалістично-орієнтований тип, показала наступні результати:

Таблиця 3.4.7 Пошук відмінностей в залежних групах за індивідуалістично-орієнтованим типом

Paired Samples T-Test (Student's t)	p-значення Гіпотеза: Після тренінгу > До тренінгу	p-значення Гіпотеза: До тренінгу > Після тренінгу
Індивідуалізм	0.460	0.540
Коллективізм	<.001*	1.000

Приємність	<.001*	1.000
Гедонізм	0.983	0.017*
Досягнення	0.952	0.048*
Саморегуляція	0.001	0.999
Уникнення близьких стосунків	1.000	<.001*
Екстраверсія	0.011*	0.988

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Респонденти індивідуалістично-орієнтованого типу, також виявили суттєві позитивні зміни у ключових психологічних показниках. Найбільш вираженим став ріст колективістичних тенденцій – підвищилась орієнтація на взаємодію, спільні цінності та партнерство. Респонденти почали частіше демонструвати емпатійність, довіру, готовність брати до уваги позицію іншої людини, що виявилось у зростанні показників приємності та зниженні рівня уникнення близьких стосунків. Також зменшилась надмірна зосередженість на власних досягненнях і задоволенні індивідуальних потреб (зниження гедонізму та орієнтації на досягнення), що свідчить про перехід від егоцентричної до партнерсько-співробітницької моделі взаємодії. Водночас підвищення саморегуляції та екстраверсії вказує на зростання впевненості у власних соціальних навичках і покращення комунікативної гнучкості. Загалом після тренінгу індивідуалістично-орієнтований тип демонструє формування зрілого індивідуалізму, який поєднує автономність і самостійність із відкритістю до емоційного контакту, підтримки та партнерства.

Цілями нашого тренінгу було:

А) Для колективістично-традиційного типу: навчити вибудовувати партнерські стосунки на основі взаємоповаги та усвідомленої взаємодії, а не лише підтримки традицій. Розвиваючи саморегуляцію, автономність, відкритість до досвіду та регулюючи надмірну конформність і залежність від зовнішнього схвалення.

Б) Для індивідуалістично-орієнтованого типу: формування цінності партнерства як співпраці рівних, а не конкуренції чи самозахисту. Розвиваючи колективізм через емпатію, довіру, здатність до співпереживання

та балансуючи індивідуалістичну змагальність, уникнення близьких стосунків, емоційну тривогу.

Загалом можна сказати, що цілі нашого тренінгу досягнуто, тож його можна вважати ефективним. Тож програму інтервенції можна рекомендувати психологам для роботи з парами над гармонізацією стосунків.

Висновки до розділу 3

Емпіричні результати розділу 3 засвідчили, що індивідуалістичні та колективістичні орієнтації мають системний зв'язок із психологічними характеристиками партнерських стосунків і проявляються через конкретні параметри взаємодії. Встановлено, що колективістичні орієнтації асоціюються з більшою значущістю емоційно-психотерапевтичної та батьківсько-виховної сфер, а також із підвищеною тривожністю у стосунках, що відображає орієнтацію на близькість і взаємну залученість за умови високої чутливості до міжособистісної напруги. Водночас індивідуалістична спрямованість пов'язана з орієнтацією на автономію, саморегуляцію, досягнення та внутрішній контроль, що супроводжується тенденцією до більшої емоційної дистанції у партнерстві.

Аналіз взаємозв'язків між цінностями та компонентами прихильності показав, що уникнення близькості відображає зниження орієнтації на стабільність, нормативність і емоційну залученість, що підкреслює ціннісний характер регуляції дистанції у стосунках. Порівняльний аналіз груп підтвердив наявність якісно різних профілів партнерської взаємодії залежно від домінування індивідуалістичних або колективістичних орієнтацій.

Багатомірний аналіз дозволив виокремити три типи партнерських профілів, серед яких найбільш адаптивним є збалансовано-інтегрований тип, що поєднує автономію та близькість без взаємного знецінення. Апробація тренінгової програми підтвердила можливість цілеспрямованого психологічного впливу на гармонізацію партнерських стосунків через

розвиток ціннісної гнучкості, зниження уникнення близькості та оптимізацію особистісних ресурсів. Отримані результати доводять доцільність розгляду індивідуалізму–колективізму як важливого емпіричного виміру аналізу та корекції партнерських стосунків.

ВИСНОВКИ

1. У межах виконаного дослідження було досягнуто поставленої мети та послідовно реалізовано всі завдання. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що індивідуалізм і колективізм є фундаментальними ціннісними вимірами, які задають різні способи організації близьких стосунків, формують уявлення про допустимі межі автономії та взаємної залежності, а також визначають очікування щодо емоційної залученості й відповідальності у партнерстві.

2. Було встановлено, що колективістичні орієнтації пов'язані з орієнтацією на спільність, стабільність і підтримання емоційного контакту, що підсилює значущість близькості та рольової узгодженості, але за умов їх жорсткої реалізації може супроводжуватися підвищеною тривожністю у стосунках. Індивідуалістичні орієнтації, своєю чергою, сприяють розвитку автономії, саморегуляції та особистої відповідальності, водночас створюючи ризик емоційної дистанції у разі недостатньої включеності у взаємодію.

Емпіричні результати підтвердили, що індивідуалістичні та колективістичні орієнтації пов'язані з різними психологічними профілями партнерської взаємодії, зокрема зі стилями переживання близькості, особливостями рольових очікувань і регуляцією дистанції у стосунках. Отримані дані дозволяють стверджувати, що дисгармонія у партнерстві частіше виникає за умов домінування однієї ціннісної орієнтації та ігнорування іншої, ніж унаслідок самої спрямованості на індивідуалізм або колективізм. Таким чином, проблемність стосунків зумовлюється не типом цінностей, а способом їх інтеграції у спільному просторі взаємодії.

3. Виокремлення типів партнерських профілів дало змогу емпірично підтвердити існування різних моделей організації партнерських стосунків, що відрізняються за поєднанням ціннісних орієнтацій, особистісних характеристик і особливостей взаємодії. Найбільш

психологічно адаптивним виявився збалансовано-інтегрований тип, для якого характерне поєднання автономії та близькості, здатність до збереження особистих меж за умови емоційної включеності та готовності до взаємної підтримки. Такий тип партнерства може розглядатися як оптимальна модель функціонування стосунків у сучасних соціокультурних умовах.

4. Практична апробація розробленої тренінгової програми продемонструвала можливість цілеспрямованого психологічного впливу на гармонізацію партнерських стосунків через розвиток ціннісної гнучкості, оптимізацію рольових очікувань і зниження деструктивних форм емоційної дистанції. Отримані результати підтверджують, що індивідуалістичні та колективістичні орієнтації не є фіксованими характеристиками, а можуть змінюватися під впливом рефлексії, психологічної роботи та міжособистісного досвіду.

Загалом результати дослідження поглиблюють наукові уявлення про ціннісні орієнтації як психологічний чинник партнерських стосунків і підкреслюють їх значення для розуміння механізмів узгодження автономії та близькості у сучасному партнерстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adams, J. M., & Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1177–1196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1177>
2. Bao, X., Zhang, M., & Chen, X. (2024). The influence of partner trustworthiness and relationship closeness on interpersonal trust in individuals with attachment anxiety: An ERP study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(1), 100494. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100494>
3. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
4. Bond, S. (2009). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(2), 144–145. <https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e318195fe3f>
5. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books. https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACH_MENT.pdf
6. Brewer, M. B., & Chen, Y. R. (2007). Where (who) are collectives in collectivism? *Psychological Review*, 114(1), 133–151. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.1.133>
7. Chentsova-Dutton, Y. E., & Tsai, J. L. (2010). Self-focused attention and emotional reactivity: The role of culture. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 507–519. <https://doi.org/10.1037/a0018534>
8. Choi, H. (2025). Individualism–collectivism and intergroup bias. *Asian Journal of Social Psychology*, 28(2). <https://doi.org/10.1111/ajsp.70010>
9. Czerniawska, M. (2020). Horizontal and vertical “individualism – collectivism” and values. *Kultura-Społeczeństwo-Edukacja*, 18(2). <https://doi.org/10.14746/kse.2020.18.11.2>

10. Darwin, C. (1889). *The descent of man, and selection in relation to sex*. D. Appleton & Co., Publishers. https://darwin-online.org.uk/converted/pdf/1889_Descent_F969.pdf
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
12. Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851–864. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.851>
13. Erich, F. (2001). *The Sane Society*. Routledge. <https://historicalunderbelly.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/12/erich-fromm-the-sane-society.pdf> (Оригінал опубліковано 1955 р.)
14. Feeney, J. A., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
15. Fiske, A. P. (1992). The four elementary forms of sociality. *Psychological Review*, 99(4), 689–723. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.4.689>
16. Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 933–940. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.933>
17. Freud, S. (1949). *Group psychology and the analysis of the ego* (6-те вид.). The International Psycho-Analytical Library. [https://ia802907.us.archive.org/17/items/SigmundFreud/Sigmund%20Freud%20\[1921\]%20Group%20Psychology%20and%20the%20Analysis%20of%20the%20Ego%20\(James%20Strachey%20translation,%201949\).pdf](https://ia802907.us.archive.org/17/items/SigmundFreud/Sigmund%20Freud%20[1921]%20Group%20Psychology%20and%20the%20Analysis%20of%20the%20Ego%20(James%20Strachey%20translation,%201949).pdf) (Оригінал опубліковано 1921 р.)

18. Gaines, S. O., Jr., Clark, M. S., & Reis, H. T. (2009). Reexamining communality in personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6–7), 701–726. <https://doi.org/10.1177/0265407509347934>
19. Gobel, M. S., & Miyamoto, Y. (2023b). Self- and Other-Orientation in High Rank: A Cultural Psychological Approach to Social Hierarchy. *Personality and Social Psychology Review*, 108886832311722. <https://doi.org/10.1177/10888683231172252>
20. Gore, J. S., & Cross, S. E. (2014). Defining and measuring relational-interdependent self-construal. *Journal of Personality Assessment*, 96(4), 435–448. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.933>
21. Guo, Q., Zheng, W., Shen, J., Huang, T., & Ma, K. (2022). Social trust more strongly associated with well-being in individualistic societies. *Personality and Individual Differences*, 188, 111451. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111451>
22. Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2003). Sexual compliance. *Journal of Sex Research*, 40(1), 87–100. <https://doi.org/10.1080/00224490309552169>
23. Jung, C. G. (2014). *Aion researches into the phenomenology of the self* (Sir Herbert Read, Michael Fordham, Gerhard Adler & Wiluam Mcguire, Ред.). Routledge Taylor & Francis Group. https://www.academia.edu/19686702/Carl_Jung_Aion_Researches_into_the_Phenomenology_of_the_Self_pdf (Оригінал опубліковано 1959 р.)
24. Kagitcibasi, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>
25. Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley. <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/25/3/245/1887923?redirectedFrom=fulltext>

26. Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, *110*(2), 265–284. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.2.265>
27. Kimball, S. T. (1966). Individualism and the Formation of Values. *The Journal of Applied Behavioral Science*, *2*(4), 465–482. <https://doi.org/10.1177/002188636600200408>
28. Kito, M. (2005). Self-disclosure in romantic relationships. *Journal of Social Psychology*, *145*(2), 127–140. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.2.127-140>
29. Klein, N. D., Bravo, A. J., Conway, C. C., & others. (2024). Individualism, collectivism, and emotion regulation: A cross-cultural examination among young adults from seven countries. *Current Psychology*, *43*, 26007–26018. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06226-8>
30. Kus, M., Ambrož, A. (2021). Values and virtues as correlates of quality and stability of romantic relationships. *Social Sciences*, *10*(8), 289. <https://doi.org/10.3390/socsci10080289>
31. Mark, K. P., Milhausen, R. R., & Maitland, S. B. (2013). The impact of sexual compatibility on sexual and relationship satisfaction in a sample of young adult heterosexual couples. *Sexual and Relationship Therapy*. <https://doi.org/10.1080/14681994.2013.807336>
32. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
33. Mary D. Salter Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters, & Sally N. Wall. (2015). *Patterns of Attachment*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
34. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press. https://www.academia.edu/34596672/Attachment_in_Adulthood_Structure_Dynamics_and_Change_Mario_Mikulincer_PhD_Phillip_R_Sha_pdf

35. Minuchin, S. (2018). A family model. *Y Families and Family Therapy* (c. 35–50). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203111673-3>
36. Mortenson, S. T. (2002). Sex, communication values, and cultural values: Individualism- collectivism as a mediator of sex differences in communication values in two cultures. *Communication Reports*, 15(1), 57–70. <https://doi.org/10.1080/08934210209367752>
37. Nielsen, S. H., von Hellens, L. A., Greenhill, A., & Pringle, R. (1997). Collectivism and connectivity. *Y the 1997 ACM SIGCPR conference*. ACM Press. <https://doi.org/10.1145/268820.277347>
38. Nisbett, R. E. (2003). *The geography of thought: How Asians and Westerners think differently... and why*. Free Press. <https://archive.org/details/geographyofthoug00nisb/page/n5/mode/2up>
39. Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2006). Regulation processes in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 662–677. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.662>
40. Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3–72. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.1.3>
41. Piotr K. Oles, Hubert J. M. Hermans. (2010). Allport- Vernon Study of Values. *Corsini Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0038>
42. Reis, H. T., & Shaver, P. (2018). Intimacy as an interpersonal process. *Y Relationships, Well-Being and Behaviour* (c. 113–143). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203732496-5>
43. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. https://psy-akademie.at/fileadmin/Media/WPA/Ausbildungen/PSYCHOTHERAPEUTISCHE_S_PROPAEDEUTIKUM_A-

[PP/Unterlagen/A.2/Carl Rogers On Becoming a Person Chapter 1 this is me.pdf](#)

44. Schwartz, S. H., Sagiv, L., & Boehnke, K. (2000). Worries and Values. *Journal of Personality*, 68(2), 309–346. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.0009963/156913306778667357>

45. Serdiuk, L. Z., Danyliuk, I. V., Turban, V. V., Penkova, O. I., & Volodarska, N. D. (2018). *Psykhologichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti* (L. Z. Serdiuk, ред.). Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy.

https://www.researchgate.net/publication/359338327_PSIHOLOGICNI_TEHNOLOGII_SAMODETERMINACII_ROZVITKU_OSOBISTOSTI_monografia

46. Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2014). Partner buffering of attachment insecurity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 54–59. <https://doi.org/10.1177/09637214135109>

47. Singelis, T. M., Triandis, H. C., Bhawuk, D. P. S., & Gelfand, M. J. (1995). Horizontal and Vertical Dimensions of Individualism and Collectivism: A Theoretical and Measurement Refinement. *Cross-Cultural Research*, 29(3), 240–275. <https://doi.org/10.1177/106939719502900302>

48. Skinner, B. F. (2014). *Science and human behavior*. The B. F. Skinner Foundation. <https://www.bfskinner.org/newtestsite/wp-content/uploads/2014/02/ScienceHumanBehavior.pdf> (Оригінал опубліковано 1953 p.)

49. Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *The Journal of Sex Research*, 39(3), 190–196. <https://doi.org/10.1080/00224490209552141>

50. Synhaivska, I., & Osaulenko, N. (2023). Features communicational problems in marriage partnership of forced migrants during the war time. *Scientific notes of the University "KROK"*, (3(71)), 125–134. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134>

51. Taras, V., Kirkman, B. L., & Steel, P. (2010). Examining the impact of Culture's Consequences: A three-decade, multilevel, meta-analytic review of Hofstede's cultural value dimensions. *Journal of Applied Psychology*, 95(3), 405–439. <https://doi.org/10.1037/a0018938>
52. Tartakovsky, E. (2023). The psychology of romantic relationships: Motivations and mate preferences. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1273607. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1273607>
53. Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907–924. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.69616>
54. Tsai, J. L. (2007). Ideal Affect: Cultural Causes and Behavioral Consequences. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 242–259. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00043.x>
55. van der Wal, R. C., & Lukas, F. (2023). Values in romantic relationships: The role of personal value priorities for relationship quality and functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1177/01461672231156975>
56. Varypaiev, O., & Minosian, A. (2025). Ціннісні орієнтації як фактор становлення світогляду здобувача вищої освіти . *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5314019>
57. Yılmaz, C. D., Kara, M., & Erol, A. (2023). Trust in relationships: A preliminary investigation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1260480. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1260480>
58. Ігнатенко, О. В. (2022). Ціннісні сімейні та репродуктивні орієнтації сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2, 93–102. <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7516>
59. Кислинська, Д. (2015). Ціннісні орієнтації: теоретичний огляд. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (18), 89–97. <https://dspace.univd.edu.ua/items/c222f94b-d641-421f-8a59-e31c27673b9>

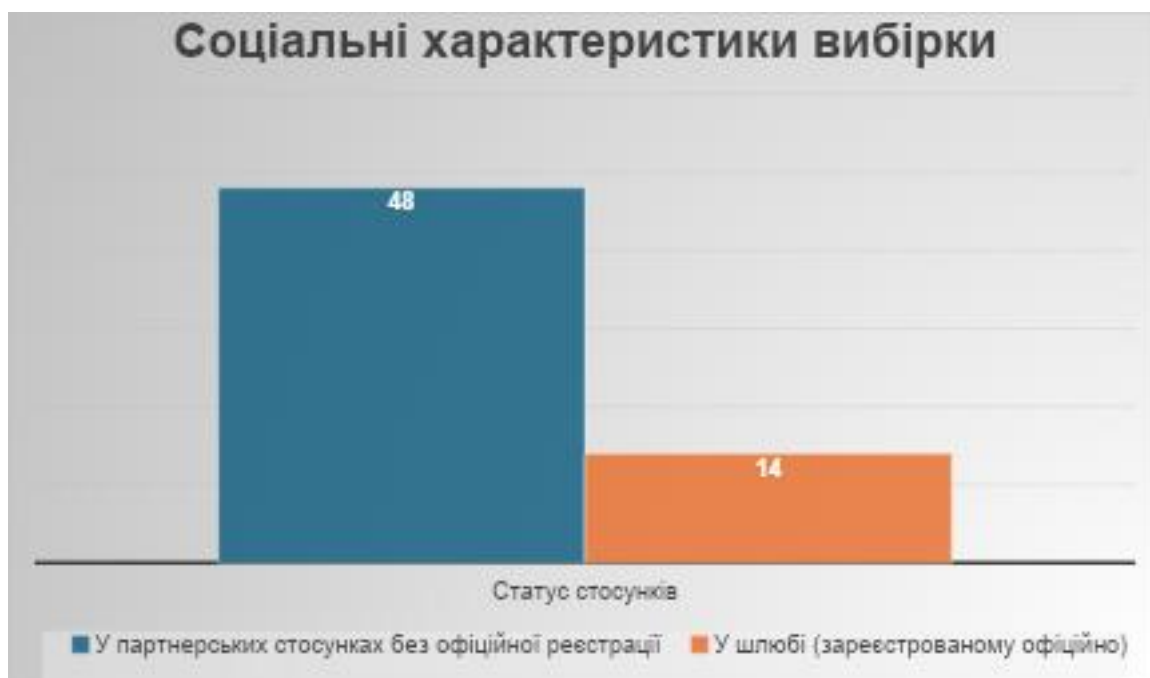
60. Коваль, Г. (2023). Сутність поняття «ціннісні орієнтації». *Humanitas*, (6), 24–30. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.6.4>
61. Козак, Г. А. (2022). Термінальні та інструментальні цінності педагогів із різним стажем професійної діяльності. *Академічні студії. серія «педагогіка»*, 1(4), 100–105. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.4.1.15>
62. Рішко, Л. (2011). Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 23, 147–149. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2011_23_54
63. Романюк, Л. В. (2009). Цінності в структурі особистості. *Проблеми сучасної психології*, (3). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-3>
64. Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., Пенькова, О. І., & Володарська, Н. Д. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості* (Л. З. Сердюк, ред.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://www.researchgate.net/publication/359338327_PSIHOLOGICNI_TEHNOL_OGII_SAMODETERMINACII_ROZVITKU_OSOBISTOSTI_monografia
65. Ткачук, Т. А., & Іщенко, А. С. (2017). Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. *Young Scientist*, 5(45), 227–235. Retrieved from <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/689885>
66. Чайка, Г. В. (2021). Переклад українською тесту автономії-прив'язаності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(2), 31–35. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2021/8.pdf
67. Целякова, О. М. (2009). Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, (38), 222–233. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpqgvzdia_2009_38_24

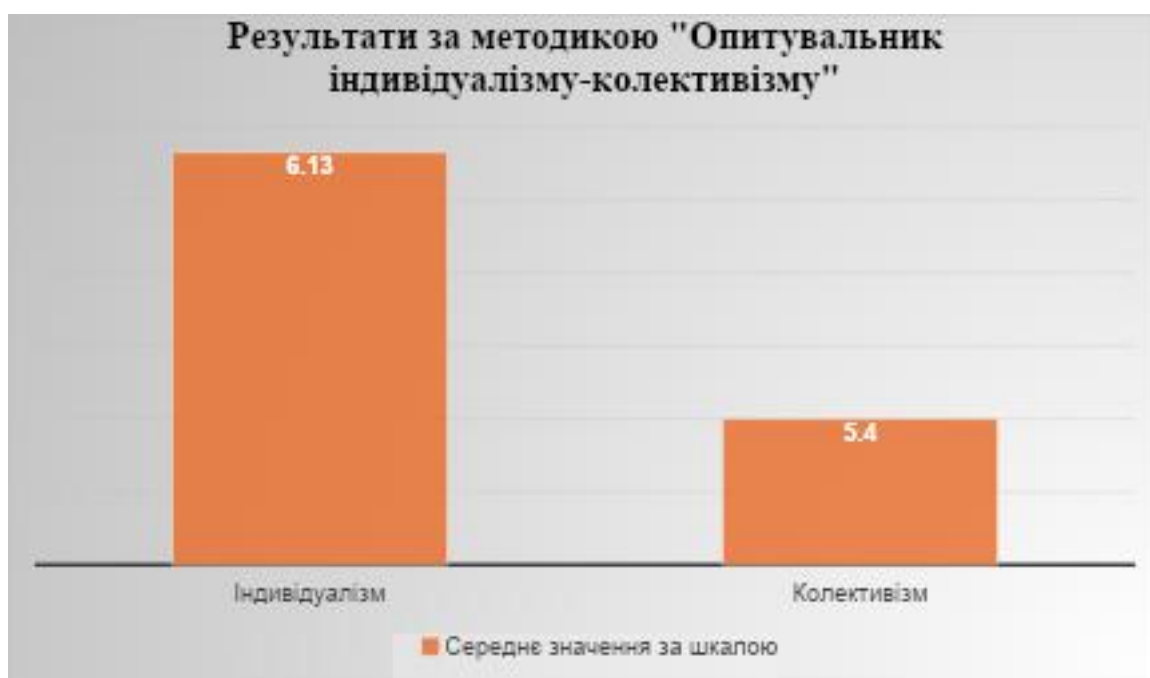
ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

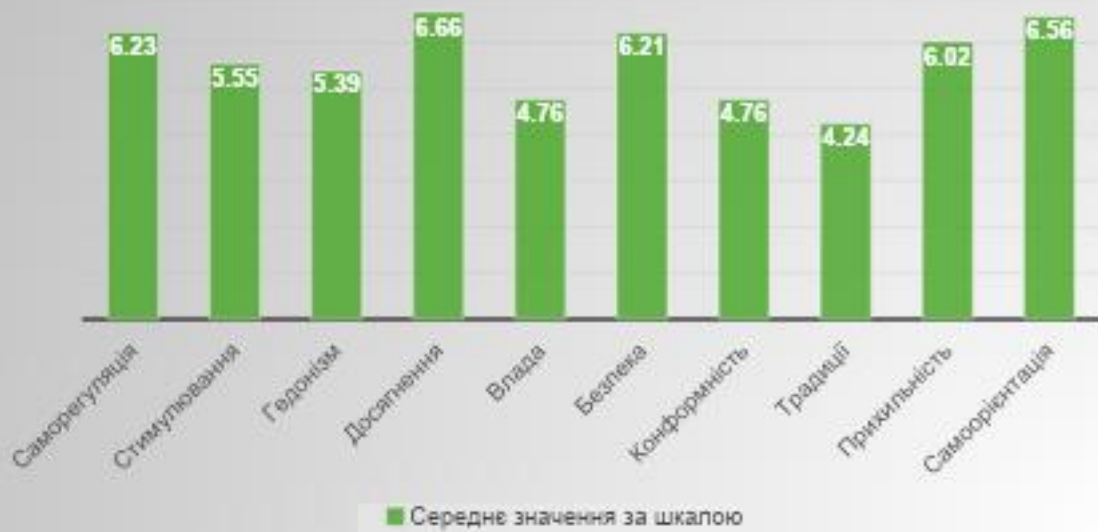
**Кількість респондентів за віковими категоріями
(1 — 18-21; 2 — 22-40; 3 — 41-60; 4 — 61 і більше)**

Descriptives		
	Вік	Стать
N	1	15
	2	37
	3	9
	4	1

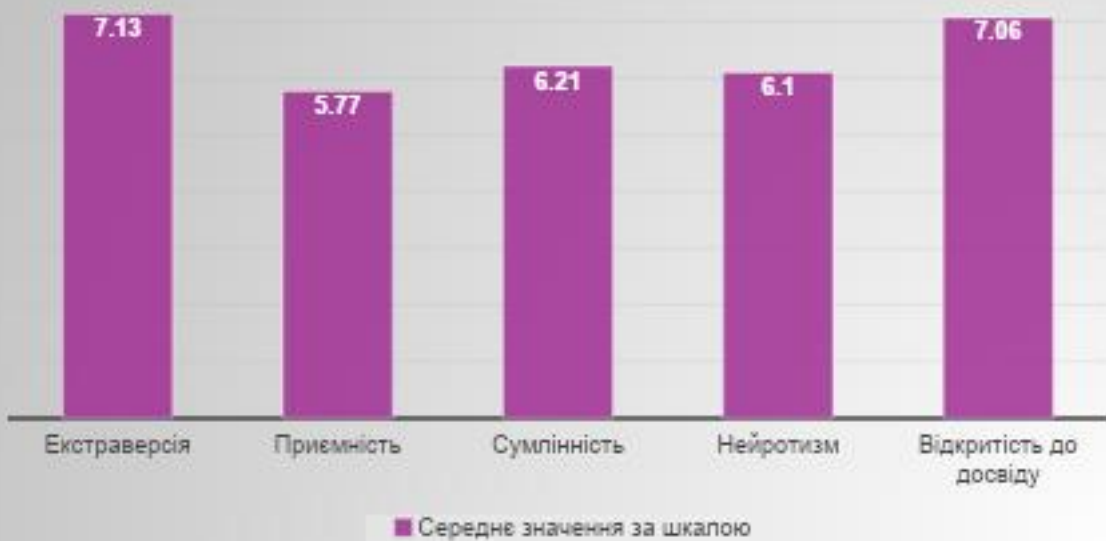




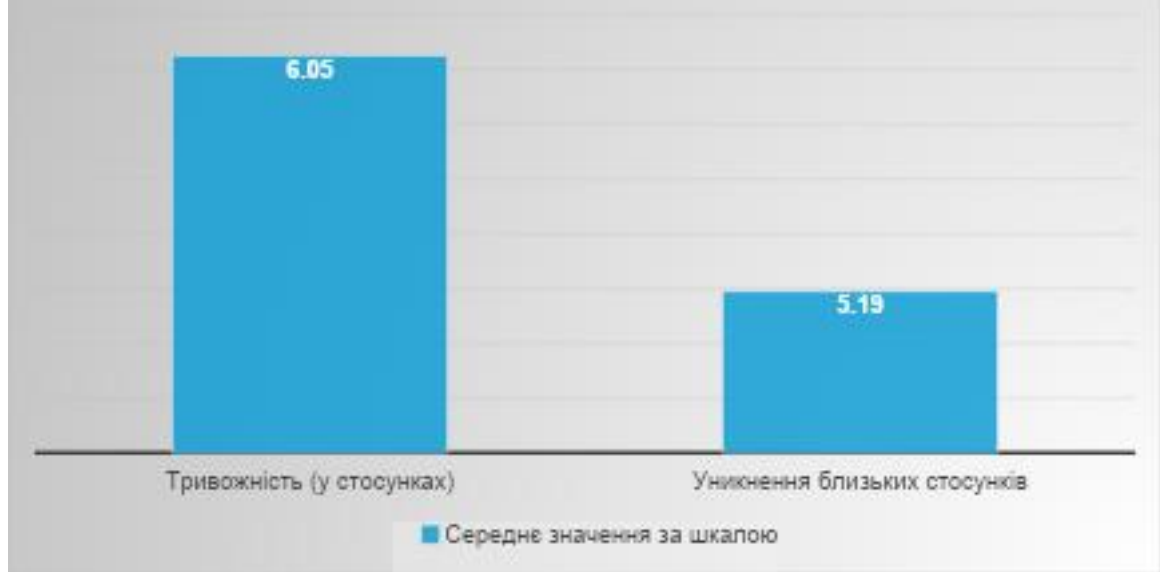
Результати за методикою "Опитувальник ціннісних орієнтацій Шварца"



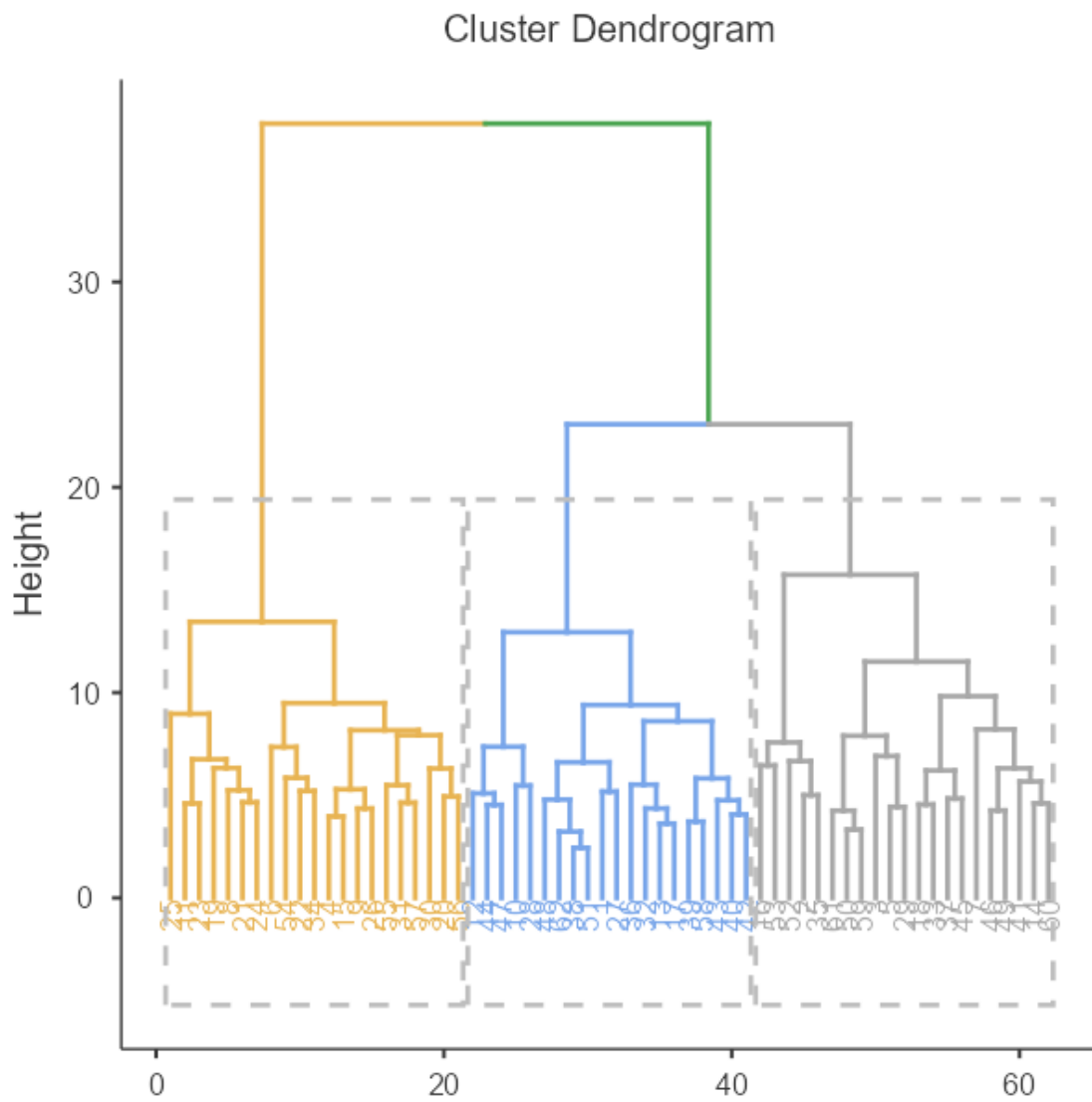
Результати за методикою "Велика п'ятірка"



Результати за методикою "Досвід близьких стосунків"



Дендрограма кластерного аналізу



Тест Тукі

Tukey Post-Hoc Test – Індивідуалізм

		1	2	3
1	Mean difference	—	1.61	0.226
	p-value	—	< .001	0.543
2	Mean difference		—	-1.381
	p-value		—	< .001
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Саморегуляція

		1	2	3
1	Mean difference	—	0.183	-1.29
	p-value	—	0.627	< .001
2	Mean difference		—	-1.48
	p-value		—	< .001
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Колективізм

		1	2	3
1	Mean difference	—	-1.25	-0.824
	p-value	—	0.004	0.074
2	Mean difference		—	0.429
	p-value		—	0.473
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Стимулювання

		1	2	3
1	Mean difference	—	-0.0952	-1.52
	p-value	—	0.926	< .001
2	Mean difference		—	-1.43
	p-value		—	< .001
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Гедонізм

		1	2	3
1	Mean difference	—	-0.640	-1.83
	p-value	—	0.102	< .001
2	Mean difference		—	-1.19
	p-value		—	< .001
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Безпека

		1	2	3
1	Mean difference	—	-0.986	-1.700
	p-value	—	< .001	< .001
2	Mean difference		—	-0.714
	p-value		—	0.006
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Досягнення

		1	2	3
1	Mean difference	—	0.210	-0.981
	p-value	—	0.503	< .001
2	Mean difference		—	-1.190
	p-value		—	< .001
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Конформність

		1	2	3
1	Mean difference	—	-0.962	-1.867
	p-value	—	< .001	< .001
2	Mean difference		—	-0.905
	p-value		—	< .001
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Традиції

		1	2	3
1	Mean difference	—	-1.18	-2.040
	p-value	—	0.001	< .001
2	Mean difference		—	-0.857
	p-value		—	0.022
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Самоорієнтація

		1	2	3
1	Mean difference	—	-0.286	-1.38
	p-value	—	0.625	< .001
2	Mean difference		—	-1.10
	p-value		—	0.002
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Прихильність

		1	2	3
1	Mean difference	—	-0.798	-1.464
	p-value	—	0.004	< .001
2	Mean difference		—	-0.667
	p-value		—	0.018
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Екстраверсія

		1	2	3
1	Mean difference	—	-1.89	-0.702
	p-value	—	0.002	0.398
2	Mean difference		—	1.190
	p-value		—	0.073
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Приємність

		1	2	3
1	Mean difference	—	-1.90	0.0548
	p-value	—	< .001	0.993
2	Mean difference		—	1.9524
	p-value		—	< .001
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Відкритість до досвіду

		1	2	3
1	Mean difference	—	1.45	-0.602
	p-value	—	0.026	0.510
2	Mean difference		—	-2.048
	p-value		—	< .001
3	Mean difference			—
	p-value			—

Tukey Post-Hoc Test – Уникнення близьких стосунків

		1	2	3
1	Mean difference	—	3.45	3.3571
	p-value	—	0.001	0.002
2	Mean difference		—	-0.0952
	p-value		—	0.994
3	Mean difference			—
	p-value			—