ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

« ЦІННІСНІ УЯВЛЕННЯ ПАРТНЕРІВ ЯК ФАКТОР ПОВЕДІНКОВИХ СЦЕНАРІЇВ У ПАРІ »

Виконала: здобувач 2 року навчання
групи Пз-2404
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Цісаренко Ольга Олександрівна

Науковий керівник:
Сидоренко Ольга Олександрівна, магістерка психології, асистентка кафедри психології КМУ

Рецензент:
Ірина ГРЕЧУХА - кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології Поліського національного університету

Київ – 2026

ЦІННІСНІ УЯВЛЕННЯ ПАРТНЕРІВ ЯК ФАКТОР ПОВЕДІНКОВИХ СЦЕНАРІЇВ У ПАРІ

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ УЯВЛЕНЬ ПАРТНЕРІВ ЯК ФАКТОРУ ПОВЕДІНКОВИХ СЦЕНАРІЇВ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ 7

1.1. Теоретичний аналіз проблеми поведінкових сценаріїв в психології 7

1.2. Психологічна характеристика ціннісних уявлень: формування, структурно-динамічні прояви 21

1.3. Вплив ціннісних уявлень партнерів на взаємовідносини у подружжя 34

Висновки до розділу 1 42

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ УЯВЛЕНЬ ПАРТНЕРІВ НА ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ СЦЕНАРІЇВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ 44

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження 44

2.3. Результати дослідження 50

Висновки до розділу 2 67

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПОДРУЖНІХ ПАР З МЕТОЮ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ 69

3.1. Психологічний супровід подружніх пар з неконструктивними поведінковими сценаріями, його принципи та методи 69

3.2. Методи, прийоми та техніки гармонізації ціннісних уявлень у подружніх пар 75

3.3. Короткострокова психоедукаційна програма для подружніх пар 81

Висновки до розділу 3 85

ВИСНОВКИ 88

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 91

ДОДАТКИ 100

ВСТУП

Актуальність та постановка проблеми. У сучасному українському суспільстві, яке характеризується швидкими змінами, індивідуалізацією та культурною різноманітністю, питання гармонізації стосунків у подружжі набуває особливого значення. З одного боку, базові цінності кожного з партнерів визначають їх життєві орієнтири, впливають на сприйняття себе та інших, а з іншого – слугують регуляторами поведінки в міжособистісних стосунках. Дослідження базових цінностей людини та їхнього впливу на самосприйняття і світогляд привертало увагу багатьох психологів. Зокрема, соціальний психолог Шалом Шварц розробив теорію базових людських цінностей, яка описує універсальні цінності, що мотивують людську поведінку. Його дослідження підкреслюють, що ці цінності впливають на те, як людина сприймає себе та оточуючий світ. У гуманістичній психології Абрахам Маслоу та Карл Роджерс розглядали цінності як одну з основних складових самореалізації та розвитку особистості. Маслоу вважав, що цінності відповідають потребам людини та обираються нею з числа інших пропозицій, що впливає на її світогляд та самосприйняття.

Дослідження системи ціннісних уявлень особистості та їхнього впливу на міжособистісні стосунки не раз ставало предметом уваги теоретиків і практиків із США, Італії та Франції. Зокрема, американський психолог Вільям Джеймс вивчав зв’язок між особистісними цінностями та поведінкою індивіда. Французький філософ і соціолог Еміль Дюркгейм аналізував роль колективних уявлень у формуванні соціальних норм та цінностей, що впливають на взаємодію між людьми. Італійський психолог Роберто Ассаджіолі, засновник психосинтезу, досліджував інтеграцію особистісних цінностей у контексті самореалізації та їхній вплив на стосунки з оточенням.

Різні автори також співвідносять несвідомі ціннісні уявлення партнерів про сімейну взаємодію і їх перенесення у реальні життєві відносини. Ерік Берн у своїй теорії життєвих сценаріїв зазначає, що ці несвідомі плани, закладені

під впливом батьківських послань та раннього досвіду, визначають поведінку людини в дорослому житті, зокрема у стосунках з партнером. Ден П. МакАдамс, дослідник наративної психології розглядає, як особисті наративи, що відображають індивідуальні цінності та переконання, впливають на поведінку та взаємини. Він підкреслює, що ці життєві історії, сформовані на основі раннього досвіду, можуть як сприяти гармонійним стосункам, так і створювати конфлікти, якщо партнери мають різні базові уявлення. Річард Г. Ерскін досліджує, як життєві сценарії, сформовані в дитинстві, впливають на реляційні патерни в дорослому житті. Він зазначає, що ці несвідомі патерни можуть призводити до повторення певних моделей поведінки у стосунках, що впливає на їхню якість та стабільність. Ейдеміллер і Юстіцкіс розглядають проблему сімейних уявлень, які, на їх думку, є нічим іншим як репрезентантами фантазій кожного з партнерів про базові сімейні цінності. Гарвілл Гендрікс, співавтор терапії відносин за методом Імаго, досліджує, як ранній дитячий досвід і несвідомі уявлення про любов впливають на романтичні стосунки у дорослому віці. Він підкреслює, що розуміння та усвідомлення цих уявлень може допомогти парам трансформувати негативні патерни та покращити взаємини. Формулювання варіюються, але змістовне повідомлення фокусується на тому, що несвідомі ціннісні уявлення і їх неспівпадіння в рамках однієї сім'ї можуть відтворюватися у повторюваних патернах взаємодії і значно впливати на взаємини в довгостроковій перспективі. Це відбивається на рівні взаєморозуміння, задоволеності шлюбом та стабільності відносин. З огляду на це, важливим є подальше вивчення того, як базові цінності партнерів формують їхні взаємодії та які поведінкові сценарії виникають у парі внаслідок цього.

Актуальність та недостатня розробленість проблеми на теоретичному та емпіричному рівнях дозволили нам сформулювати таку тему магістерського дослідження: «***Ціннісні уявлення партнерів як фактор поведінкових сценаріїв у парі***».

Об'єкт дослідження – поведінкові сценарії в подружжі.

Предмет дослідження – ціннісні уявлення у подружжі та їх вплив на поведінку в парі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив ціннісних уявлень подружжя на поведінку в парі.

Гіпотеза дослідження – ціннісні уявлення партнерів впливають на поведінкові сценарії в парі, зокрема на конструктивну комунікацію, здатність до компромісів, ступінь взаємної підтримки та рівень задоволеності стосунками.

Відповідно до мети і гіпотези нами було поставлено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми ціннісних уявлень та особливостей взаємовідносин у подружжі.
2. Теоретично проаналізувати взаємозв'язок між ціннісними уявленнями і поведінкою в парі у вітчизняній та зарубіжній літературі.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між ціннісними уявленнями і поведінкою в парі.
4. Розробити план короткострокової психоедукаційної програми для подружніх пар з метою гармонізації подружніх відносин.

Методи дослідження.

Теоретичні методи включають аналіз наукової літератури.

Емпіричні методи дослідження включали в себе:

1. Напівструктуровані інтерв'ю з подружніми парами.
2. Опитувальник базових цінностей Шварца (PVQ).
3. Тест Берна «Батько, Дорослий, Дитина» для виявлення базових життєвих установок.
4. Методика Томаса «Схильність до конфліктної поведінки».

Якісні методи аналізу даних передбачали:

1. Тематичний аналіз інтерв'ю. Основний метод аналізу, який дозволив виділити ключові теми, що відображають взаємозв'язок між базовими

цінностями партнерів і їхньою поведінкою. Тематичний аналіз допоміг виявити спільні патерни взаємодії, пов’язані з ціннісними орієнтаціями.

2. Аналіз сценарних установок. Дані, отримані за допомогою Сценарного тесту Берна, були використані для вивчення повторюваних моделей поведінки та їхнього зв’язку з результатами інтерв’ю.
3. Кейс-стаді: Опис кількох пар як окремих кейсів для виявлення спільних рис або унікальних особливостей у їхніх взаємодіях додав можливість структурувати результати дослідження та зробити висновки.

Теоретичне значення магістерського дослідження полягає в тому, що воно дозволило узагальнити теоретичні знання з психології цінностей, сімейної терапії та життєвих сценаріїв у подружжі і вибудувати теоретичне підґрунтя для подальшого розвитку теорії і практики психологічного консультування пар.

Практичне значення одержаних результатів полягає у використанні отриманих даних у розробці психоедукаційної програми для сімей, подружніх пар та партнерів, що живуть у цивільному шлюбі, спрямованої на гармонізацію стосунків у парі.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (100 найменувань), додатків. Містить 5 таблиць, 2 додатки. Основний зміст роботи викладено на 87 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ УЯВЛЕНЬ ПАРТНЕРІВ ЯК ФАКТОРУ ПОВЕДІНКОВИХ СЦЕНАРІЇВ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми поведінкових сценаріїв в психології

Формування поведінкового сценарію особистості відбувається як складний і багатовимірний процес, що розпочинається з раннього дитинства та продовжується протягом усього життя. Взаємодія соціальних, культурних і психологічних чинників визначає способи інтерпретації життєвих подій, реакцій на них, а також побудову міжособистісних відносин.

Концепція транзакційного аналізу, розроблена Е. Берном [5], ґрунтується на припущенні, що сценарії не є сукупністю окремих поведінкових реакцій, а функціонують як структуровані програми, які закладаються в дитинстві під впливом батьків, соціального середовища та емоційного досвіду ранніх років. Особливості розвитку цих програм залежать від взаємодії із найближчим оточенням, настанов, отриманих у дитячі роки, а також від соціокультурного контексту.

Процес формування життєвого сценарію проходить три основні етапи:

1. Раннє дитинство (від народження до 6-7 років)
2. Дитинство та підлітковий вік (7-18 років)
3. Дорослість (після 18 років)

У період раннього дитинства самосприйняття формується крізь призму безпосереднього досвіду емоційної взаємодії з дорослими, зокрема з фігурами батьківського захисту. Дитина ще не відокремлює себе від середовища, тому кожне вербальне чи невербальне послання дорослого сприймається як констатація внутрішньої реальності. У цей час основи образу «Я» складаються з відображення в очах іншого: тепла усмішка під час спроби висловити думку – утверджує прийнятність, різка реакція – формує відчуття небезпеки. Згідно

з концепцією психосоціального розвитку Е. Еріксона, провідним конфліктом цього віку є «базова довіра проти базової недовіри» [74]. Успішне розв'язання цього конфлікту дозволяє дитині сформувати відчуття безпечності світу, а також внутрішню впевненість у тому, що її потреби будуть задоволені. Натомість хронічна емоційна відсутність дорослого або непослідовність реакцій сприяють закріпленню тривожності й базової недовіри до світу.

Формується система базових переконань:

- сприйняття себе (установки типу «я хороший/поганий»);
- оцінка інших («люди доброзичливі/вороже налаштовані»);
- уявлення про світ («світ безпечний/небезпечний»).

Засвоєні сценарні установки на цьому етапі сприяють розвитку специфічних моделей транзакційної взаємодії. Людина може переважно діяти з позиції одного з его-станів: Батька, Дитини чи Дорослого, що надалі впливатиме на стиль її комунікації.

У період з 7 до 18 років життєвий сценарій уточнюється через вплив шкільної системи, соціальних норм, групових процесів у середовищі однолітків. Відбувається активне засвоєння нових моделей поведінки, що можуть як посилювати, так і видозмінювати початкові установки. Середовище навчання виконує функцію соціального дзеркала, яке транслює очікування, моделі успіху й санкції, закріплюючи ті чи інші ролі в межах ієрархії групи. Значну роль відіграє процес порівняння із референтними особами, що стимулює перегляд власного образу «Я».

У цьому віці виникають перші значущі особистісні конфлікти, які пов'язані з необхідністю балансу між сценарними установками, що були закладені раніше, та прагненням до автономності. Згідно з психосоціальною теорією розвитку Е. Еріксона, періоди молодшого шкільного віку та підлітковості охоплюють послідовні конфлікти: «працьовитість проти почуття неповноцінності» та «ідентичність проти розсіювання ролей» [74]. Успішне їхнє подолання сприяє формуванню впевненості в собі, готовності до

самостійного прийняття рішень і здатності вибудовувати особистісно значущі стосунки.

Психологічні механізми інтеграції нового досвіду в структуру «Я» описані в працях Ж. Піаже, який визначав когнітивний розвиток як послідовну зміну стадій мислення, що включають зростання здатності до абстракції, логічного міркування та саморефлексії [93]. Саме перехід до операційного мислення, що відбувається у цьому віці, забезпечує здатність до внутрішнього діалогу між набутою сценарною установкою і новою нормою, нав'язаною соціумом.

У межах гуманістичного підходу К. Роджерс підкреслював важливість середовища безумовного прийняття для формування автентичної ідентичності в підлітковому віці [94]. За його спостереженнями, саме в цьому віці індивід починає зіставляти себе з очікуваннями значущих інших і прагне інтегрувати власні уявлення про цінність у структуру «Я-концепції». Невідповідність між «реальним Я» та «ідеальним Я» може призводити до внутрішньої напруги та розвитку сценаріїв самозаперечення або надмірної конформності.

Відповідно до результатів дослідження О. Чанцева-Коваленко [62], сценарна поведінка проявляється у стилі комунікації, який закріплюється з ранніх років. Діти, яким у сімейному середовищі забороняли відкрито виражати емоції, у дорослому віці можуть мати труднощі з формуванням глибоких емоційних зв'язків із партнерами. Аналогічно, жорсткі виховні настанови щодо дисципліни та відповідальності можуть зумовлювати тенденцію до гіперконтролю або, навпаки, до бунтівної поведінки. На цьому етапі також закріплюється механізм сценарного вибору партнера, формується модель романтичних і дружніх відносин. У разі, якщо дитина спостерігала конфліктні чи дисфункціональні взаємини батьків, висока ймовірність відтворення аналогічних поведінкових патернів у майбутньому. В дорослому віці реалізація життєвого сценарію набуває конкретного вираження у професійній сфері, соціальному статусі та побудові особистих стосунків.

Взаємодія з партнерами, створення сім'ї, виховання дітей відбуваються відповідно до тих стратегій, які були засвоєні у попередні періоди.

Для деяких людей усвідомлення обмежень власного сценарію стає поштовхом до його перегляду. Випадки змін сценарних установок частіше трапляються під впливом критичних життєвих подій, особистісного розвитку або психотерапевтичної роботи. Теоретичні основи цього процесу розглядалися у межах концепції когнітивного дисонансу Л. Фестінгера [75], яка пояснює прагнення особистості зменшити внутрішнє протиріччя між усталеними переконаннями та новим досвідом.

З погляду Е. Берна [5], поведінковий сценарій функціонує як несвідомо засвоєна життєва стратегія, яка визначає способи реагування на ситуації, вибір партнерів, професійну діяльність та навіть загальний життєвий шлях. У межах транзакційного аналізу цей сценарій є частиною ширшої моделі психіки, що включає три его-стани – Дорослого, Дитину та Батька. Взаємодія цих его-станів визначає характер комунікації, якість міжособистісних стосунків та стійкість поведінкових патернів.

Подібне розуміння життєвого сценарію зустрічається в теорії А. Адлера, де йдеться про індивідуальний стиль життя як ранньосформовану стратегію досягнення значущості та подолання почуття неповноцінності [67]. Цей стиль охоплює цілі, поведінкові шаблони та інтерпретацію досвіду, що визначають напрямок особистісного розвитку. У межах гуманістичного підходу К. Роджерс розглядав адаптивні поведінкові моделі як реакцію на умови позитивного прийняття. За відсутності безумовної підтримки індивід формує сценарні ролі, що забезпечують схвалення, але можуть суперечити власним потребам [94].

У неофрейдистській традиції К. Хорні інтерпретувала стійкі поведінкові стратегії як засіб подолання тривоги та забезпечення міжособистісної безпеки. Невротичні потреби, що виникають у процесі розвитку, виконують сценарну функцію, задаючи переважний напрям міжособистісної взаємодії [82]. У контексті психосоціальної теорії Е. Еріксона сценарні елементи проявляються

у способах вирішення вікових конфліктів, які формують базові уявлення про себе та світ. Неусвідомлені стратегії, що виникають у відповідь на критичні життєві завдання, інтегруються в структуру ідентичності [74].

У когнітивному підході К. Граве концепція схем як стабільних структур сприйняття та реагування наближається до ідеї сценарію [80]. Такі схеми виникають на основі повторюваного досвіду та визначають характер емоційної і поведінкової активності. У аналітичній психології К. Юнга архетипові сюжети, зокрема образ Героя або Сироти, виступають як глибинні моделі, що задають напрямок індивідуального розвитку [64]. Їхня активація в особистісній історії супроводжується вибудовуванням поведінкових стратегій, подібних до описаних у транзакційному аналізі.

Формування поведінкових сценаріїв особистості розглядається в межах різних психологічних шкіл крізь призму соціального, когнітивного та емоційного досвіду. У психоаналітичному підході цей процес трактують як несвідоме відтворення ранніх моделей взаємодії, що проявляється у стосунках через механізм переносу. Під впливом сімейного виховання закріплюються не лише конкретні поведінкові стратегії, а і глибинні емоційні патерни, що формують стиль прив’язаності. С. Мінухін [43] наголошував на тому, що сімейна система передає поведінкові моделі, які згодом визначають характер міжособистісних стосунків у дорослому житті.

Ціннісні орієнтації та установки, що формують сценарії поведінки, розглядаються у дослідженнях С. Шварца [97] як фундаментальні регулятори поведінки. Відповідно до його концепції, у кожному суспільстві існує певний набір базових цінностей, що визначають соціальні ролі та очікування. Культурні особливості суттєво впливають на сценарні моделі: у колективістських культурах переважають сценарії, що підкреслюють взаємозалежність партнерів, тоді як у суспільствах із виразною індивідуалістичною орієнтацією акцент робиться на автономії, самореалізації та особистій відповідальності. На рівні особистісної взаємодії сценарні установки проявляються через три основні механізми:

- формування ролей – кожен партнер бере на себе певну функцію у стосунках, що може виражатися у ролях захисника, підлеглого, рятівника тощо;
- очікування щодо партнера – визначають припустимі та неприйнятні форми поведінки у взаєминах, формують моделі сприйняття власної та чужої відповідальності;
- стратегії розв'язання конфліктів – одні сценарії спрямовані на уникнення відкритого протистояння, тоді як інші заохочують пряму конфронтацію або маніпулятивну поведінку.

Дослідження Т. Третьякової та Я. Короход [59] підтверджують, що люди мають схильність відтворювати сценарії своїх батьків, навіть якщо ці моделі взаємодії є деструктивними. Це пояснюється тим, що знайомі поведінкові патерни, навіть якщо вони не сприяють гармонійним стосункам, викликають відчуття безпеки та передбачуваності.

З позиції транзакційного аналізу, розробленого Е. Берном [5], сценарій формується в ранньому дитинстві через інтроєкцію моделей поведінки, що демонструють батьки. Важливу роль у цьому процесі відіграють батьківські послання, які можуть мати як підтримувальний, так і обмежувальний характер. Інформація, що передається дитині, закладає основи майбутньої взаємодії із соціумом та визначає її роль у соціальній ієрархії. Сценарні директиви, отримані у дитинстві, можуть бути відкритими або неявними. Відкриті директиви виражаються через прямі батьківські настанови:

- *«Ти маєш бути найкращим»* – сприяє розвитку перфекціоністських установок, що можуть зумовлювати тривожність і страх невдач.
- *«Ти повинен завжди догоджати іншим»* – формує схильність до самопожертви у стосунках.

Неявні директиви передаються через стиль виховання, систему заборон і дозволів, моделі емоційного реагування дорослих. Їхній зміст безпосередньо впливає на майбутні подружні стосунки. Дослідження М. Боришевського [9]

підтверджують, що сімейні цінності батьків значною мірою визначають поведінкові стратегії їхніх дітей у майбутніх шлюбах.

На основі аналізу батьківських настанов Е. Берн [5] виділив шістнадцять ключових сценарних послань, що накладають певні обмеження або, навпаки, сприяють особистісному розвитку. Серед найпоширеніших можна виокремити такі:

1. *«Не будь собою»* – формує невпевненість у власних бажаннях, почуттях та потребах, змушуючи підлаштовуватися під зовнішні очікування.
2. *«Не думай»* – обмежує здатність до критичного аналізу ситуацій, змушуючи діяти шаблонно та некритично приймати соціальні установки.
3. *«Не відчувай»* – пригнічує емоційний контакт із собою та іншими, що ускладнює встановлення глибоких міжособистісних зв'язків.
4. *«Не належ»* – сприяє відчуженню від соціального середовища, провокуючи ізоляцію та труднощі в групових взаєминах.
5. *«Не будь близьким»* – створює перешкоди у встановленні довірливих і глибоких стосунків у подружжі, формуючи моделі дистанціювання.

Залежно від інтенсивності та змісту цих директив, людина може розвинути установки, які пізніше визначатимуть її поведінку у подружніх взаєминах. Наприклад, дитина, якій не дозволяли висловлювати власну думку, у дорослому віці може уникати відкритої комунікації, що ускладнює розв'язання конфліктів у подружжі. Вплив цих послань не обмежується індивідуальною поведінкою, а поширюється на динаміку взаємодії у шлюбі, визначаючи типи партнерів, яких обирає людина, а також ролі, які вона виконує у стосунках.

Формування життєвих сценаріїв виходить за межі сімейного середовища, оскільки освітній простір, соціальні норми, культурні традиції та міжособистісні зв'язки відіграють значну роль у їх закріпленні. Соціальне оточення, згідно з дослідженнями Е. Головахи [18], є ключовим чинником у становленні моделей поведінки, що визначають способи взаємодії з іншими.

Патріархальні суспільства, що характеризуються жорсткою ієрархією, передають сценарії, які регламентують традиційний розподіл ролей у сім'ї, закріплюючи гендерно детерміновані моделі поведінки. Урбанізовані культури, що орієнтовані на індивідуальність і самореалізацію, демонструють гнучкіші моделі взаємодії, де партнерство будується на рівноправності та особистісному виборі.

Протягом життя сценарій може змінюватися або набувати додаткових елементів, що розширюють або обмежують можливості особистості у міжособистісних стосунках. Негативний досвід, як-от зрада або деструктивні стосунки, здатен закріплювати поведінкові моделі, що сприяють формуванню емоційного дистанціювання, уникнення близькості чи розвитку недовіри до партнера.

В. Сатир [96] наголошувала на тому, що більшість труднощів у подружніх стосунках пов'язані з повторенням моделей, засвоєних у ранньому дитинстві. Люди схильні неусвідомлено відтворювати знайомі моделі взаємодії, навіть якщо вони є дисфункціональними та перешкоджають емоційному благополуччю.

Транзакційний аналіз пропонує розмежування життєвих сценаріїв на функціональні та дисфункціональні. Функціональні сценарії сприяють конструктивній взаємодії, розвитку партнерських відносин та особистісному зростанню. Дисфункціональні сценарії обмежують адаптивні можливості особистості, змушуючи її відтворювати поведінкові моделі, що не сприяють гармонійному розвитку стосунків.

Несвідомий пошук партнера відбувається відповідно до усталеного життєвого сценарію, який визначає модель міжособистісної взаємодії та характерні ролі, що відіграють партнери у стосунках. Сценарна комплементарність, що виражається у схильності обирати людей, які доповнюють усталені поведінкові патерни, пояснює вибір партнера через взаємозв'язок між дитячим досвідом та дорослими відносинами. Якщо людина виховувалася у середовищі, де один із батьків демонстрував емоційну

холодність або уникнення близькості, то сформована в дитинстві схема взаємодії визначає схильність до аналогічних моделей у дорослих стосунках. Така особа може підсвідомо прагнути обирати партнера, який не проявляє емоційної доступності, оскільки така форма взаємодії є звичною та прогнозованою. Подібний механізм простежується і у випадках, коли ухвалення рішень у сім'ї було централізоване в одній особі, що призводить до формування сценарію залежності. Людина, яка звикла делегувати відповідальність за своє життя іншим, шукатиме партнера, який виконуватиме цю функцію, підтверджуючи закріплену у дитинстві модель поведінки. Дослідження А. Ломакіна [40] свідчать про те, що жорсткість сценарію прямо корелює з рівнем конфліктності у подружніх стосунках, оскільки закріплені з раннього віку установки впливають на комунікативну взаємодію партнерів та визначають динаміку їхніх стосунків навіть у тих випадках, коли сценарій викликає дискомфорт або призводить до напруженості у відносинах.

У межах транзакційного аналізу розглядається процес комунікації між партнерами через концепцію его-станів, кожен із яких визначає спосіб реагування на ситуації та особливості поведінкових проявів. Взаємодія, що відбувається на рівні транзакцій, розгортається між позиціями Дорослого, Дитини та Батька, кожна з яких відіграє специфічну роль у комунікативному процесі. Позиція Дорослого передбачає раціональний аналіз ситуації, об'єктивну оцінку подій та прагнення до конструктивного вирішення конфліктів. Дитяча позиція, навпаки, виражає емоційну імпульсивність, залежність від зовнішніх обставин і схильність до афективного реагування. Батьківська роль розгортається у двох варіантах: нормативно-авторитарному, що проявляється у контролюючій або повчальній поведінці, або ж опікунському, що виражається у прагненні брати на себе відповідальність за іншого. Структура подружньої взаємодії значною мірою залежить від того, які его-стани домінують у партнерів під час комунікації. Якщо один із них посідає позицію Батька, а інший відповідає з позиції Дитини, формується ієрархічна модель, що призводить до емоційного відчуження або наростання

конфліктності. Як показують дослідження А. Володарської [98], пари, у яких один із партнерів неусвідомлено виконує роль опікуна, а інший бере на себе позицію залежного, частіше стикаються з дисбалансом у стосунках, що ускладнює комунікативну взаємодію та сприяє наростанню напруженості.

Типологія транзакцій у подружніх стосунках визначає характерну динаміку взаємодії та потенційні комунікативні бар'єри, що можуть виникати між партнерами. Додаткові транзакції, за яких обидва партнери перебувають у симетричному комунікативному полі та взаємодіють на рівних, сприяють ефективному діалогу та забезпечують стабільність у стосунках. Перехресні транзакції, що виникають тоді, коли один партнер звертається з позиції Дорослого, а інший відповідає з позиції Дитини або Батька, порушують баланс взаємодії та стають причиною непорозумінь, які ускладнюють розв'язання конфліктів. Приховані транзакції, що містять подвійний комунікативний сигнал, часто виступають інструментом маніпуляції або створюють ситуацію, у якій вербальні та невербальні повідомлення передають суперечливі меседжі. Дослідження О. Чанцевої-Коваленко [62] підтверджують, що перехресні транзакції є найпоширенішою формою комунікативних розбіжностей у подружніх стосунках, оскільки відмінність у его-станах партнерів створює перешкоди для продуктивного діалогу, що унеможливлює ефективне розв'язання конфліктів.

У структурі сімейної взаємодії ціннісні уявлення не є статичними – вони змінюються під впливом життєвого досвіду, змін ролей і зовнішніх чинників. На думку Р. Федоренка, конфлікт у подружжі виникає у ситуаціях, коли інтереси, потреби чи наміри одного з членів сім'ї суперечать інтересам іншого. Такі протиріччя здатні породжувати тривалі негативні емоційні стани, що ускладнюють взаєморозуміння. Водночас збереження шлюбу часто забезпечується на основі поступок, компромісів і балансування особистісних цінностей із потребами сімейної системи [Федоренко].

Системний підхід до аналізу сімейного розвитку демонструє часову чутливість ціннісних уявлень. Як зазначає О. Туриніна, конфлікти нерідко

пов’язані з нормативними змінами в життєвому циклі сім’ї. Формування подружжя, народження дітей, вступ дитини до школи, її вихід у самостійне життя – кожен із цих етапів ставить подружжя перед необхідністю переосмислення ролей, обов’язків і життєвих пріоритетів. Цінності, що раніше були ресурсом стабільності, можуть стати джерелом напруження в нових обставинах [Туриніна].

Вплив поведінкових сценаріїв на динаміку стосунків визначає не лише стиль взаємодії, а і спосіб вирішення конфліктних ситуацій, а також очікування, які партнери формують один щодо одного. Нереалістичні або надмірні очікування можуть провокувати сценарний конфлікт, що проявляється через розбіжності між уявленнями про стосунки та реальною поведінкою партнера. Наприклад, очікування безумовної підтримки, що передбачає вимогу завжди бути на боці партнера незалежно від обставин, створює потенційну основу для конфлікту, якщо інший учасник стосунків не поділяє такої установки. Аналогічно, переконання, що гармонійні відносини виключають конфлікти, може сприяти уникненню відкритих дискусій та накопиченню нерозв’язаних проблем. Як зазначає Е. Берн [5], поведінкові сценарії підтримуються через механізми селективного сприйняття, пророцтва, що самореалізуються, та повторювані транзакції, що створюють циклічну модель взаємодії, де кожен наступний конфлікт лише зміцнює попередні переконання.

Поведінкові сценарії, що визначають характер взаємодії у подружніх відносинах, формуються під впливом дитячого досвіду, соціальних установок і культурних моделей, закріплюючись у підсвідомості як своєрідні когнітивно-емоційні схеми. Вони не лише визначають способи реагування на конфлікти, а і структурують загальну динаміку стосунків, окреслюючи очікування партнерів один від одного, розподіл ролей та механізми взаємодії. Дослідження А. Володарської [98] підтверджують, що рівень емоційної підтримки у подружніх парах прямо корелює з гармонійністю поведінкових сценаріїв, тоді як недостатній рівень емоційного залучення або відсутність

психологічного контакту сприяють формуванню сценаріїв уникнення чи конфліктної взаємодії. Відповідно до цього підходу, адаптивність сценарію визначає, наскільки гнучко партнери здатні змінювати усталені моделі поведінки, чи готові вони коригувати свої установки та адаптуватися до потреб один одного. У стабільних взаєминах сценарій виступає не жорсткою схемою, а відкритою системою, що дозволяє коригувати очікування та змінювати стратегії комунікації, тоді як у дисфункціональних стосунках відбувається закріплення негативних патернів, що повторюються у різних контекстах.

Структура подружньої взаємодії, за С. Мінухіним [43], ґрунтується на трьох ключових елементах: сценарних очікуваннях, механізмах підтримки сценарію та механізмах розв'язання конфліктів. Сценарні очікування визначають допустимі межі поведінки у відносинах і можуть варіюватися від реалістичних, що сприяють гармонії, до жорстко фіксованих, які провокують суперечності між партнерськими уявленнями про рольові функції та емоційну залученість. Очікування безумовної підтримки, що передбачає необхідність завжди бути на боці партнера незалежно від обставин, створює потенційну загрозу нерівноправного розподілу відповідальності у парі. Переконання, що справжнє кохання передбачає самопожертву, може сприяти формуванню співзалежного сценарію, за якого один із партнерів поступово втрачає автономність, підпорядковуючи свої потреби інтересам іншого. Дослідження Е. Берна [5] показують, що люди несвідомо шукають партнерів, які підтверджують їхній життєвий сценарій, навіть якщо він є деструктивним. Наприклад, особа, яка у дитинстві отримувала емоційну близькість лише через конфлікти або драматичні ситуації, у дорослому віці може несвідомо прагнути відтворити подібні патерни у подружніх стосунках, оскільки саме така форма взаємодії асоціюється з відчуттям емоційної значущості.

Взаємодія партнерів розгортається через систему рольових позицій, що закріплюють сценарій і визначають динаміку стосунків. За умови гнучкої ролевої взаємодії партнери мають можливість адаптуватися до змін, тоді як

жорстко закріплені ролі, зафіксовані ще у дитячому досвіді, можуть сприяти формуванню дисфункціональних моделей поведінки. Роль «рятівника», що характеризується прагненням брати на себе відповідальність за емоційний стан іншого, нерідко призводить до емоційного виснаження, оскільки партнер, який виконує цю функцію, поступово позбавляється власного ресурсу для саморегуляції. Роль «авторитету», що базується на домінуванні у стосунках, створює нерівноправну динаміку взаємодії, де один із партнерів змушений підкорятися встановленим правилам, що сприяє наростанню напруги. Взаємодія за сценарієм «переслідувач – утікач», коли один із партнерів постійно потребує контролю або підтвердження своєї значущості, а інший уникає конфронтації, сприяє циклічному розвитку конфліктів, що не мають реального вирішення. Дослідження М. Гулдінга [23] підтверджують, що пари з дисфункційними сценаріями часто демонструють «емоційний симбіоз», за якого один із партнерів неусвідомлено бере на себе відповідальність за почуття іншого, поступово втрачаючи власну автономність, що у довгостроковій перспективі веде до емоційного виснаження та поглиблення внутрішніх конфліктів.

Закріплення сценарію відбувається через механізми підкріплення, що забезпечують його стабільність і перешкоджають змінам. Селективне сприйняття призводить до того, що людина помічає лише ті події, які підтверджують її сценарій, ігноруючи альтернативні варіанти взаємодії. Самореалізуюче пророцтво сприяє тому, що поведінка людини провокує саме ті реакції партнера, які відповідають її очікуванням, навіть якщо вони є негативними. Наприклад, якщо особа переконана, що її партнер не виявляє емоційної чуйності, вона може демонструвати відстороненість, що, у свою чергу, призводить до емоційного охолодження у стосунках. Дослідження Ф. Даттіліо [72] вказують на те, що когнітивно-біхевіоральні методи терапії є ефективними у зміні негативних сценарних установок, оскільки вони дозволяють ідентифікувати автоматизовані поведінкові реакції та скоригувати їх у бік більш адаптивних моделей взаємодії.

Поведінкові сценарії у подружніх стосунках зберігають свою стійкість завдяки низці механізмів, що підтримують їхню стабільність і сприяють відтворенню вже усталених моделей взаємодії. До таких механізмів належить селективне сприйняття, що проявляється у схильності особи звертати увагу лише на ті події, які підтверджують її життєві переконання та сценарні установки. Наприклад, людина, яка з дитинства засвоїла переконання про емоційну недоступність близьких, буде помічати лише моменти, коли партнер не проявляє чуйності, ігноруючи ситуації, що суперечать цій установці. Самореалізуюче пророцтво, яке є ще одним механізмом підтримки сценарію, проявляється в тому, що поведінка людини несвідомо провокує відповідну реакцію партнера, що лише закріплює початкові переконання. Наприклад, якщо одна особа переконана, що її партнер байдужий, вона може демонструвати емоційну закритість, що, своєю чергою, підсилює дистанцію між ними. Важливу роль у закріпленні сценарних моделей відіграє також повторення специфічних транзакцій, що відбуваються між партнерами на основі фіксованих его-станів. Як зазначає М. Віддоусон [12], у гармонійних стосунках сценарні транзакції є гнучкими, що дозволяє партнерам переходити між різними его-станами відповідно до ситуації. Водночас у парах із жорстко закріпленими сценаріями комунікація часто є обмеженою, що ускладнює розв’язання конфліктів і створює передумови для повторюваних непорозумінь.

Несумісність сценарних очікувань у подружніх стосунках призводить до виникнення конфліктів, що базуються на невідповідності між очікуваною та реальною поведінкою партнера. Одним із найбільш поширених видів є конфлікт нездійсненних очікувань, за якого один партнер вимагає від іншого виконання певної ролі, що є для нього неприйнятною або несумісною з його уявленнями про стосунки. Інший варіант сценарного конфлікту полягає у динаміці «жертви та переслідувача», коли один із партнерів відіграє роль жертви, демонструючи незадоволеність стосунками та звинувачуючи іншого у всіх негараздах, що, своєю чергою, провокує агресивну або захисну реакцію.

Конфлікт між контролем і автономією, що полягає у прагненні одного партнера до повного контролю над стосунками та одночасному бажанні іншого зберегти особистий простір, також є частою причиною напруги у відносинах. Як демонструють дослідження А. Ломакіна [40], пари, що здатні змінювати свої сценарні ролі відповідно до життєвих обставин, демонструють вищий рівень стабільності у взаєминах, оскільки сценарна гнучкість сприяє адаптації до змін і знижує ймовірність повторюваних конфліктів.

Поведінковий сценарій у подружній парі визначає не лише стиль комунікації, а і рівень психологічної сумісності партнерів, що впливає на довготривалість та якість стосунків. Усвідомлення власного сценарію та його трансформація є необхідними умовами гармонійної взаємодії, оскільки закріплення деструктивних патернів сприяє повторюваності конфліктів і перешкоджає розвитку відносин. Як демонструє теорія транзакційного аналізу, поведінкові сценарії формують не лише очікування партнерів, а і визначають специфіку розв’язання конфліктів та емоційну динаміку у взаєминах. Зміна сценарію передбачає глибоку рефлексію щодо особистих переконань і аналіз повторюваних комунікативних патернів, що дозволяє уникнути їхньої автоматичної репродукції.

1.2. Психологічна характеристика ціннісних уявлень: формування, структурно-динамічні прояви

Формування ціннісних уявлень особистості відбувається як результат внутрішнього переживання потреби у впорядкованому, осмисленому середовищі, де дії, стосунки та норми набувають не лише інструментального, а і смислового наповнення. На думку Л. Романюк, цінність функціонує як індикатор особистісної потреби в безпечному просторі, де суб’єкт прагне стабільності, але водночас очікує розвитку цього простору згідно з наперед заданими принципами та напрямами [51]. У структурі таких уявлень завжди присутній зв’язок між особистісною перспективою й колективними формами узагальнення, що стабілізують поведінку в умовах невизначеності.

У часи соціальних змін цінності виконують роль смислових якорів, які допомагають не лише орієнтуватися в нових умовах, а й адаптуватися до них, не втрачаючи внутрішньої цілісності. У цьому контексті варто згадати філософське підґрунтя поняття. Уже Т. Гоббс звертав увагу на те, що судження про цінності є продуктом інтерпретації. У його словах читається перша спроба проблематизації відносності оцінок: «те, що одна людина називає мудрістю, інша назве страхом; один – жорстокістю, інший – справедливістю» [16]. На його думку, цінність як така не має абсолютного статусу, а визначається в термінах суспільного попиту, тобто оцінки суб'єкта з боку інших: «цінність людини є її ціна» [16].

На відміну від цього релятивізму, Б. Спіноза радикалізував позицію щодо ціннісних понять, визначаючи їх як завади, що утруднюють шлях до істинного розуміння себе. У його підході вкорінене переконання, що індивід має виходити з власної користі, яка й стає єдиною розумною метою. Така позиція лягла в основу утилітаризму, подальшого розвитку якого надав І. Бентам. Він запропонував розглядати мораль як раціональну арифметику задоволень і страждань, де головною цінністю виступає «найбільше щастя для найбільшої кількості людей» [Bentham]. У його шкалі задоволення стає не етичним ідеалом, а практичним критерієм – підставою для прийняття рішень.

Утилітарна парадигма була рішуче переосмислена І. Кантом. Він першим чітко сформулював автономію морального закону. У кантівському розумінні мораль не потребує санкції ззовні – вона існує як внутрішній закон розумної істоти. Кожна особистість, за Кантом, володіє «абсолютною цінністю», що унеможливлює її використання як засобу до мети. Такий підхід запроваджує принципову межу між предметами, що мають відносну вартість, і особистістю, яка виступає як мета сама по собі [28].

У межах цього підходу структура ціннісного переживання набуває тривимірного характеру: інтелектуального, морального і мотиваційного. Моральна норма існує не як заборона чи зовнішній припис, а як внутрішнє переживання обов'язку. При цьому, за Кантом, існує напруга між розумовим

усвідомленням боргу та чуттєвими схильностями, які можуть спонукати людину до його порушення. У цій точці з'являється ще одна важлива теза – прагнення до щастя також є обов'язком, оскільки без нього виникає спокуса порушити моральний закон [28].

У контексті сучасної психологічної науки ціннісні орієнтації поділяються на дві основні категорії: абстрактно-узагальнені концепції, що включають базові життєві пріоритети, такі як свобода, безпека, добробут, самореалізація, та конкретні уявлення про бажані моделі поведінки, що відображають ідеальні характеристики особистості, зокрема чесність, логічність, відповідальність. Як зазначають В. Отрут та М. Рокич [95], усвідомлене оволодіння системою цінностей відбувається через поступове вибудовування особистісних смислів, що набувають статусу життєвих настанов і визначають стратегічні напрями діяльності. Водночас дослідники підкреслюють, що цінності не лише відображають внутрішній світ людини, а і формують її соціальну взаємодію, сприяючи адаптації або, навпаки, конфліктам із суспільними нормами. Психологічні механізми регуляції поведінки через ціннісні орієнтації досліджуються як з точки зору прогнозування суспільної поведінки, так і в аспекті внутрішньої мотивації особистості.

Відповідно до натуралістичної концепції, що спирається на дослідження біологічних основ людської поведінки, цінності вважаються вродженими елементами психіки, що мають генетичну основу, проте їхнє формування й розвиток відбувається виключно в соціальному контексті. Як зазначають прихильники цього підходу, культура виступає головним чинником формування цінностей, оскільки вона визначає символічні значення, що надаються різним аспектам буття, тоді як цивілізація забезпечує їхню репродукцію через систему соціальних інституцій. У зв'язку з цим майбутнє особистості значною мірою визначається домінуючими соціальними ідеалами, що окреслюють напрями самореалізації та адаптації до суспільних трансформацій. Дослідження мотиваційної ролі ціннісних орієнтацій

демонструють, що вони виступають не лише як суб'єктивні концепції значущості тих чи інших аспектів життя, а й як дієві регулятори поведінки, що визначають ставлення людини до себе, інших і навколишнього світу. У цьому контексті особливу роль відіграють механізми конструювання та модифікації цінностей, що реалізуються через соціальне навчання, інституційну регуляцію та особистісну рефлексію.

Ціннісні орієнтації особистості в соціально-психологічному контексті розглядаються як механізми осмислення реальності й основа прийняття рішень. Як показують дослідження В. Москаленка, ці орієнтації не зводяться лише до декларативних установок, а слугують критеріями оцінки ситуацій і каналами соціального впливу, оскільки формують еталони прийнятного й очікуваного [44].

У педагогічному контексті ціннісні орієнтації вивчаються через призму цільових установок навчального процесу. На думку В. Драченка, формування морально-ціннісних орієнтацій учнів є не побічним, а безпосереднім результатом педагогічного впливу, який здійснюється як через зміст освіти, так і через особистісні стосунки у шкільному середовищі [25].

У психологічному дискурсі ціннісні орієнтації розглядаються не як застигла структура, а як динамічна система, що формується у взаємодії з досвідом, ідентичністю та професійним становленням особистості. Саме в такому ключі їх інтерпретує Н. Антонова, підкреслюючи, що у студентів педагогічних спеціальностей ціннісні орієнтації постають не лише як відображення особистісних цілей, а як результат глибинного осмислення майбутньої соціальної ролі в межах професії. Авторка розглядає зміст орієнтацій як індикатор зрілості, що включає емоційно-смислове прийняття педагогічної діяльності та її моральну оцінку [1].

Подібні тенденції спостерігаються і в аналізі професійної підготовки військовослужбовців. У дослідженні Ю. Горбенка акцент зроблено на переході від зовнішньої нормативності до внутрішньої змістової орієнтації, яка забезпечує стійкість поведінки та моральну інтегрованість дії. Автор

доводить, що саме наявність усвідомленого зв'язку між ціллю і засобами її досягнення формує в особистості відповідальне ставлення до професійного вибору та військового обов'язку [20]. Таким чином, зміна орієнтацій у процесі фахової соціалізації має не лише адаптивну, а й світоглядну природу.

Окремий вектор аналізу ціннісної динаміки розкривається у вивченні нормативно-смислового виміру. На думку О. Научителя, у період суспільних змін молодь виявляє не тільки нові смислові домінанти, але й змінює сам спосіб осмислення ціннісного вибору. Питання «що є цінністю» поступається питанню «як це усвідомлюється», тобто ціннісна орієнтація дедалі частіше розгортається у просторі рефлексивної свободи. Такий підхід дозволяє тлумачити зміну уявлень не лише як реакцію на зовнішні чинники, а як внутрішню трансформацію осмислення особистої та суспільної значущості різних сфер життя [45].

У сфері аналізу чинників, що модифікують ціннісну структуру, окреме місце займає гендер. У праці В. Семиченко простежується вплив статевої ідентичності на вибір ціннісних пріоритетів. Авторка зазначає, що у студентському середовищі жіночі й чоловічі групи формують відмінні стратегії самопрезентації. Такі відмінності виявляються не лише в домінантних цінностях (наприклад, орієнтація на емпатію чи досягнення), а й у соціальних очікуваннях, які ці групи генерують і транслюють. У результаті гендерні відмінності в цінностях впливають на якість міжособистісної взаємодії та соціального включення [55].

Цінності як категорія наукового аналізу є одним із найбільш багатовимірних феноменів, що визначають стратегічні напрями діяльності особистості, її поведінкові моделі та соціальну взаємодію. Велика кількість визначень цього поняття у науковій літературі свідчить про складність і багатогранність досліджуваного явища. Прагнення науковців систематизувати концептуальні підходи до вивчення цінностей є чи не єдиною точкою узгодження в межах цього дискурсу. Аналізуючи природу цінностей, М. Й. Боришевський підкреслює їхню роль як детермінант соціальної поведінки,

вказуючи, що саме вони визначають вектор саморегуляції особистості та її життєві пріоритети. Дослідник наголошує, що «спрямованість саморегуляції поведінки особистості у значній мірі визначається змістом провідних цінностей» [9]. У цьому контексті цінності не лише впливають на індивідуальну мотивацію, а й формують загальну соціальну динаміку, визначаючи орієнтири суспільного розвитку.

Поняття «цінність» трактується як базова одиниця смислового простору особистості. У широкому міждисциплінарному сенсі цінністю може виступати будь-який об’єкт, явище або уявлення, що набуває життєво важливого значення для суб’єкта – індивіда, групи, спільноти чи соціального інституту. Введення цього поняття пов’язане з іменем І. Канта, який розглядав цінність як загальний моральний норматив, тобто засіб виведення моральної максими з універсального принципу [29].

Сучасні інтерпретації цінності включають як матеріальні, так і ідеальні компоненти. З одного боку, до сфери цінностей належать ресурси, блага, предмети діяльності. З іншого – ідеї, цілі, ідеали, настанови, норми. Таке розширення меж дозволяє тлумачити цінність як соціально-психологічний конструкт, що поєднує поведінкові, когнітивні та емоційно-мотиваційні рівні. У психолого-філософському контексті вартості, які іноді вживаються як синоніми, позначають позитивно значущі якості свідомості, що регулюють повсякденну поведінку. Проте в теорії особистості під «цінністю» частіше розуміється ієрархічна структура, що визначає індивідуальну орієнтацію у світі [36].

Проблема множинності визначень поняття «цінність» піднімалась Н. Решером, який вважав, що єдиною точкою дотику між усіма теоріями виступає бажання навести концептуальний порядок у цій сфері знань [36]. У зв’язку з цим важливим є розрізнення універсальних, внутрішньо-групових і персональних цінностей. Перші – мають загальнолюдське значення (наприклад, свобода, любов, повага, безпека); другі – відображають

приналежність до соціальної групи (політичні чи релігійні); треті – індивідуалізовані, інтегровані в особистий досвід.

У психології особистості робляться спроби теоретичного структурування ціннісної сфери. Одну з найвпливовіших моделей запропонував В. Франкл, який виділив три категорії цінностей: творчі, переживальні та атрибутивні. Творчі цінності актуалізуються через дію, тобто у продуктивному ставленні до світу. Переживальні – через чуттєве чи духовне сприйняття. Атрибутивні – через прийняття ситуацій, що не піддаються зміні. Така класифікація дозволяє аналізувати цінність не лише як ідеал чи мету, а як спосіб ставлення до буття [60, с. 221].

Когнітивний і нормативний виміри цінності взаємодіють із поведінковим рівнем. Поведінка не тільки виражає цінність, а й сама може набувати статусу цінності, особливо якщо вона стає зразком для соціального наслідування. Цінності формують певну структуру, в якій домінують 5-10 ключових компонентів. Саме ця частина системи найбільше впливає на мотиваційну регуляцію особистості. Упродовж життя структура цінностей змінюється. На зміни впливають вік, життєві події, середовище, кризи, досвід ідентичності, професійна соціалізація, приналежність до групи.

Функціональне значення цінностей охоплює декілька вимірів. По-перше, вони є механізмами внутрішнього контролю, що заміщують зовнішній примус. По-друге, цінності формують мотиваційне ядро особистості, визначаючи домінантні напрями самореалізації. По-третє, у соціальному контексті цінності виконують роль фільтрів, через які особистість інтерпретує події, будує прогнози і формує очікування [29]. Їхню здатність до об'єднання поведінки, переконань і почуттів не можна зводити до функції вибору – цінності формують простір смислів, у якому розгортається діяльність.

Проблема класифікації цінностей залишається відкритою, оскільки вони можуть бути розглянуті в різних аспектах: як універсальні категорії, що репрезентують загальнолюдські ідеали, як внутрішньогрупові орієнтири, що мають значущість у певних соціальних спільнотах, або як індивідуальні

установки, що визначають життєву стратегію конкретної особистості. Під універсальними цінностями розуміють такі поняття, як любов, престиж, безпека, знання, здоров'я, матеріальні блага, які є ключовими для самозбереження та розвитку людства. Внутрішньогрупові цінності об'єднують релігійні, політичні, етнокультурні орієнтири, що регулюють поведінку членів певної спільноти. Індивідуальні цінності визначають особистісні пріоритети, що корелюють із внутрішніми потребами та уявленнями про сенс життя. Однак, незважаючи на їхню диференціацію, усі вони утворюють цілісну систему, яка є динамічною та змінюється під впливом соціальних, культурних та історичних умов.

Цінності як соціальне явище формуються в процесі соціалізації, відображаючи значущі для суспільства ідеї, що набувають індивідуального смислового наповнення. Водночас вони виконують кілька важливих функцій: виступають орієнтиром поведінки, підтримують соціальний порядок, регулюють соціальні відносини, стаючи механізмом контролю та соціальної інтеграції. Як зазначає С. Шварц, система цінностей забезпечує єдність суспільних норм і сприяє їхній передачі через механізми культурної спадковості [97]. У цьому контексті цінності не лише впливають на формування поведінкових стратегій, а й визначають основні напрями соціальної еволюції.

Проблема цінностей у психології є однією з ключових у дослідженні мотиваційної сфери особистості та механізмів соціальної регуляції поведінки. Особливого значення вона набуває в концепціях, що розглядають співвідношення між свідомо проголошеними і реально діючими цінностями. Академік Т. С. Яценко звертає увагу на те, що усвідомлювані та вербально декларовані цінності не завжди визначають реальну поведінку людини в соціумі. Дослідниця підкреслює наявність суперечностей між свідомо прийнятими переконаннями й результатами реальних дій, що здійснюються, часто всупереч заявленим принципам [65]. Це підтверджує тезу про те, що

система цінностей має не лише раціональний, а й глибинний, несвідомий рівень, що визначає імпульсивні та автоматичні поведінкові реакції.

Американська соціальна психологія також розглядає цінності як ієрархічну систему переконань, що має вплив на поведінкові установки особистості. М. Рокіч визначає цінності як стійкі переконання, які регулюють поведінку, визначаючи, що є бажаним чи соціально схвалюваним. На його думку, цінності не мають самостійної спонукальної сили, проте впливають на довготривалі стратегії поведінки через механізми соціалізації [95]. Відповідно до цієї концепції, усі цінності можна поділити на дві групи: термінальні (визначають життєві цілі, перспективи та узагальнені орієнтири поведінки, що базуються на соціальних еталонах) та інструментальні (характеризують способи досягнення цих цілей, виступаючи своєрідними засобами реалізації термінальних цінностей). Такий поділ підкреслює взаємозалежність між внутрішніми ціннісними орієнтаціями та практичними аспектами поведінки.

Поняття системи цінностей розглядається в психології як структурований комплекс переконань, ідеалів та нормативних орієнтирів, що впорядковують моральну й соціальну поведінку індивіда. Одним із перших, хто започаткував вивчення процесу становлення моральної свідомості як системного феномена, став Ж. Піаже. Він наголошував на нерозривності когнітивного й морального розвитку, підкреслюючи роль послідовного формування моральних суджень у дітей у взаємозв’язку з розвитком інтелекту [93, с. 532].

Концепція Л. Кольберга, сформована під впливом Піаже, деталізує три рівні морального розвитку: передконвенціональний, конвенціональний і постконвенціональний. Кожен рівень включає дві стадії, які не пов’язані жорстко з віком, але позначають глибину морального осмислення реальності [87, с. 31-53]. Найвищі стадії (п’ята і шоста) передбачають орієнтацію не лише на соціально прийнятні норми, а на автономну систему моральних принципів. Такі системи цінностей стають незалежними від зовнішньої оцінки і визначаються універсальними етичними категоріями. Шоста стадія, згідно з Л.

Кольбергом, характеризується наявністю сталих і несуперечливих моральних переконань, орієнтованих на принципи справедливості, рівності та поваги до людської гідності [87, с. 113].

Значущим для розуміння етапності становлення системи цінностей є і внесок Г. Дюпона. У власній моделі розвитку емоційних відносин він виділяє шість стадій, починаючи з егоцентрично-позаособистісної і завершуючи інтегративною – гармонійним поєднанням особистісних і суспільних цінностей [12, с. 47-49]. Особливу увагу в цій концепції приділено взаємозв'язку між емоційним досвідом і розвитком нормативно-ціннісних установок. Динаміка емоційної оцінки виступає передумовою переходу від ситуативної поведінки до внутрішньо узгодженої системи життєвих орієнтирів.

Інтеграцію когнітивного, емоційного та соціального компонентів у процесі становлення системи цінностей запропонувала Дж. Ловингер у теорії его-розвитку. Центральним поняттям виступає структура Я (его), яка формує здатність до рефлексії, самоконтролю та ідентифікації ціннісних пріоритетів. Сім стадій розвитку в цій моделі описують поступовий перехід від імпульсивної, егоцентричної поведінки до здатності до примирення конфліктуючих моральних принципів та систем цінностей як у собі, так і в соціальному контексті. Згідно з авторкою, лише незначна частина дорослих досягає інтегративної стадії, що передбачає повну ціннісну зрілість [71].

Стабільність особистісної структури визначається такими чинниками, як спосіб життя, соціальні ролі, у яких задіяна людина, та її здатність до адаптації в умовах соціальних трансформацій. Психологічне пізнання особистості потребує врахування культурно-історичних умов її становлення, що передбачає аналіз життєвого шляху людини, її творчої діяльності та соціального впливу [56]. У цьому аспекті вивчення ціннісних орієнтацій набуває особливої значущості, оскільки вони визначають не лише поведінкові пріоритети особистості, а й ступінь її залученості в суспільні процеси.

Цінності та соціальні норми утворюють єдину систему, що регулює соціальну поведінку та визначає способи взаємодії індивідів у суспільстві. Ціннісно-нормативна структура є механізмом регуляції суспільних відносин, що сприяє встановленню соціального порядку та забезпечує прогнозованість поведінкових реакцій. Як зазначає Р. Інглхарт, соціальні цінності еволюціонують відповідно до змін суспільних умов, що спричиняє їхню варіативність у різних соціокультурних контекстах [83].

У дослідженнях структури та функціонування цінностей набула розвитку модель Ш. Шварца, яка систематизує цінності як універсальні орієнтири, що мотивують поведінку поза межами конкретної ситуації. Визначаючи цінності як загальні бажані цілі, що служать орієнтирами в житті, дослідник підкреслює їхню здатність регулювати індивідуальні та соціальні дії незалежно від контексту [97]. Побудована ним кругова модель структури цінностей ґрунтується на двох базових вимірах: «відкритість до змін – консерватизм» та «самотрансцендентність – самопіднесення». У межах цієї структури виокремлено десять універсальних базових цінностей, що відображають фундаментальні потреби людського буття – біологічні, соціальні й культурні.

Модель Ш. Шварца дозволяє аналізувати не лише індивідуальні пріоритети, а і відображати відмінності у нормативних системах різних соціумів. Цінності у цій моделі розглядаються на двох рівнях: як нормативні ідеали, що визначають усталені соціальні правила, та як індивідуальні пріоритети, сформовані під впливом ситуаційного досвіду та життєвого середовища [97].

Культурні чинники структуризації цінностей отримали подальше теоретичне осмислення у моделі Ґ. Гофстеда, яка засновується на емпіричному вивченні працівників міжнародної компанії IBM у понад 50 країнах світу. Дослідник виокремив кілька культурних вимірів, які регулюють структуру й динаміку ціннісних орієнтацій у різних суспільствах: індивідуалізм – колективізм, дистанція влади, маскулінність – фемінність, уникнення

невизначеності та довгострокова орієнтація [78]. У межах цих вимірів цінності постають як чинники підтримки соціальної стабільності та інституційної легітимності.

Приклад адаптації та інтерпретації цієї моделі в українських реаліях представлено у дослідженні І. Галецької та І. Семків, де аналізуються міжкультурні відмінності в контексті глобальних тенденцій ціннісної соціалізації. У роботі підкреслено значення таких категорій, як ставлення до влади, способи поведінки в умовах невизначеності, соціальні ролі статей, орієнтація на спільноту чи індивіда, які визначають пріоритети у виборі ціннісних орієнтацій [14].

Паралельно з цим у психології утвердився поділ цінностей на загальнолюдські (глобальні), які функціонують як універсальні смислотворчі структури. У цьому контексті вітчизняні дослідники, зокрема Н.Ф. Головатий, виділяють такі цінності як воля, гуманізм, праця, солідарність, творчість, родина, нація, що формуються в ході соціалізації через інтеріоризацію нормативного досвіду [17]. Ціннісна орієнтація, таким чином, є не лише наслідком когнітивної інтеріоризації норм, а й продуктом афективного досвіду соціального середовища.

У глибинно-психологічній традиції К.-Г. Юнг трактував цінності як архетипові структури, що походять із колективного несвідомого та задають фундаментальні матриці індивідуальної орієнтації. Цінності, за Юнгом, мають символічне коріння і пов’язані з базовими образами, що проявляються у снах, міфах, релігійних системах і поведінкових патернах [64]. Цей підхід дозволяє поєднати культурно-історичну спадковість із суб’єктивним досвідом індивіда, що актуалізує тему цінностей у терапевтичному й культурологічному дискурсах.

У ряді досліджень поняття «ціннісні орієнтації особистості» часто ототожнюється з термінами, що характеризують мотиваційну або смисложиттєву сферу особистості. Наприклад, А. Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб фактично не розділяє поняття «цінності», «потреби» і

«мотиви», розглядаючи їх у єдиній структурі особистісного розвитку. Згідно з цією концепцією, цінності формують ієрархічну систему, в якій базові фізіологічні та безпекові потреби виступають передумовою для реалізації вищих духовних прагнень. У моделі А. Маслоу виділяється два рівні цінностей: Д-цінності (дефіцієнтні цінності), що спрямовані на задоволення фрустрованих потреб (мир, безпека, стабільність), і Б-цінності (цінності буття), що характеризують самоактуалізованих особистостей та включають такі поняття, як істина, краса, справедливість, порядок, життєва цілісність [42]. Дослідник наголошує, що реалізація Д-цінностей є необхідною передумовою для досягнення вищих рівнів особистісного розвитку, оскільки тільки задоволення базових потреб дозволяє людині прагнути до самореалізації.

Поняття ціннісної свідомості вказує на те, що система цінностей особистості не є статичною, а змінюється залежно від суспільних та життєвих обставин. Структура ціннісної свідомості включає як усвідомлені орієнтири, що регулюють поведінку, так і неусвідомлені механізми, які визначають мотиваційні реакції. Для інтерпретації та вимірювання структури ціннісної свідомості у наукових дослідженнях використовуються різні методології. Серед них особливе значення має теорія Р. Інглхарта, що досліджує глобальні зміни в системі людських цінностей під впливом соціально-економічних трансформацій [83]. Відповідно до цієї концепції, у суспільствах, що проходять шлях від індустріального до постіндустріального розвитку, відбувається зрушення від матеріальних до постматеріальних цінностей, що проявляється у зміні пріоритетів та орієнтацій особистості.

Проблема співвідношення цінностей і поведінки є предметом дослідження як соціальної, так і загальної психології. З одного боку, поведінка людини відображає її ціннісні орієнтири, з іншого – цінності самі по собі виступають результатом соціального досвіду, що накопичується впродовж життя. Цінності не існують у відриві від діяльності, оскільки вони реалізуються у конкретних вчинках, а тому виступають своєрідним регулятором людської активності. У свою чергу, поведінкові патерни, що

закріплюються через повторювані дії, сприяють укоріненню певних ціннісних уявлень, створюючи стійкі моделі соціальної взаємодії.

Особа як соціальний феномен розглядається в контексті її взаємодії із суспільним середовищем, що визначає не лише зміст її ціннісних орієнтацій, а й рівень соціальної адаптації. Як зазначає М. Рокич, особистісна структура є цілісною системою, що об'єднує базові переконання, життєві пріоритети та нормативні установки, які взаємодіють між собою, формуючи унікальну модель поведінки [95]. Структурно-функціональний аналіз особистості дозволяє виявити ключові чинники, що впливають на стабільність її внутрішньої організації та визначають її стратегії діяльності. Ціннісна структура особистості корелює з її соціальним потенціалом, що проявляється у ступені реалізації духовних та інтелектуальних можливостей, а також у рівні її соціальної відповідальності.

Таким чином, проблема цінностей у психології є багатовимірною і охоплює різні аспекти регуляції поведінки, формування соціальних норм і структури особистісної свідомості. Вона є ключовою для розуміння соціальної динаміки та адаптаційних процесів, оскільки визначає стратегічні напрями особистісного розвитку і формує поведінкові сценарії. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність подальшого вивчення механізмів трансформації цінностей, їхнього впливу на соціальні процеси та роль у регуляції життєвої стратегії особистості.

1.3. Вплив ціннісних уявлень партнерів на взаємовідносини у подружжя

Цінності відіграють фундаментальну роль у формуванні особистісної ідентичності, визначаючи світогляд, поведінкові стратегії та пріоритети індивіда. Їхній вплив простежується не лише у межах індивідуального життєвого досвіду, а і у міжособистісних стосунках, зокрема в подружніх взаєминах, де вони визначають рівень емоційної близькості, способи вирішення конфліктів, стратегічні життєві пріоритети та взаємну підтримку

партнерів. Дослідження Ш. Шварца [97] підтверджують, що цінності слугують стабільними когнітивними орієнтаціями, які мотивують поведінку особистості та визначають її соціальні зв'язки, зокрема й подружні стосунки. Вони формуються під впливом родинного виховання, соціального середовища, культурних норм і особистісного досвіду, що у сукупності обумовлює їхню стабільність, гнучкість або жорсткість у процесі взаємодії з партнером.

Єдність або розбіжність життєвих цінностей визначає ступінь гармонії у подружніх відносинах, оскільки збіг у ключових переконаннях сприяє стабільності стосунків, довірі та готовності до спільного вирішення проблем. Натомість відмінності у цінностях можуть стати джерелом конфліктів, які здатні суттєво впливати на якість сімейного життя. Як зазначає О. Й. Бондарчук [8], високий рівень ціннісної сумісності корелює із задоволеністю подружніми стосунками, зменшенням кількості конфліктів та підвищенням рівня адаптаційної гнучкості у стресових ситуаціях. Спільні життєві цінності зумовлюють узгодженість у прийнятті рішень, розподілі ролей та формуванні стратегій поведінки у кризових періодах. Наприклад, якщо обоє партнерів поділяють пріоритетність кар'єрного розвитку, вони будуть підтримувати один одного у професійних досягненнях, розуміючи тимчасові труднощі як частину спільного шляху до поставлених цілей. Ціннісна єдність сприяє стабільності у прийнятті рішень, підвищує рівень взаємної підтримки у складні періоди життя та формує довіру між партнерами, що є основою гармонійного подружнього життя.

Розбіжності у ціннісних установках, навпаки, можуть спричиняти систематичні суперечки, які без належної роботи над взаєморозумінням здатні призводити до відчуження та незадоволеності стосунками. Однією з найпоширеніших причин конфліктів є різне бачення розподілу сімейних ролей. У традиційних родинах чоловік виконує роль головного годувальника, а жінка зосереджується на веденні домашнього господарства та вихованні дітей. Проте сучасні тенденції, орієнтовані на гендерну рівність, пропонують егалітарний підхід до розподілу сімейних обов'язків. Якщо один партнер

дотримується традиційної моделі, а інший наполягає на рівноправності, це може створювати значну напругу у стосунках. Подібним чином, відмінності у пріоритетах між кар'єрним розвитком та родинним життям можуть викликати незадоволення, коли один партнер прагне більше часу приділяти професійній діяльності, тоді як інший вважає за краще зосередитися на сім'ї. Дослідження Ф. Даттиліо [72] підтверджують, що в сім'ях, де існують значні розбіжності у фінансових цінностях, у 70% випадків конфлікти стають регулярними, що знижує рівень емоційної близькості та може призводити до поглиблення емоційного дистанціювання або навіть розриву стосунків.

Важливим чинником, що впливає на гармонію у шлюбі, є когнітивний дисонанс, який виникає, коли особистісні цінності не узгоджуються із реальними взаєминами у подружжі. Наприклад, якщо один із партнерів декларує важливість довіри та чесності, але водночас демонструє ревниву чи контролюючу поведінку, це створює внутрішнє напруження, що може негативно впливати на стабільність стосунків. Подружні пари, які не можуть узгодити свої ціннісні орієнтації або знайти компроміс у питаннях розподілу відповідальності, прийняття рішень та стратегічних життєвих пріоритетів, зіштовхуються із серйозними труднощами у підтриманні довготривалих взаємин.

Проблема невідповідності між цінностями і поведінкою у стосунках є предметом численних наукових досліджень. Як зазначає Д. Готтман [79], типові форми подружніх конфліктів часто виявляють суперечність між бажаним образом партнера та його реальними діями. Такі конфлікти не зникають самі собою, а накопичуються, формуючи емоційну дистанцію, що ускладнює підтримку довіри та відкритого діалогу. У дослідженнях К. Вудін [100] підкреслено: навіть за наявності позитивних намірів, партнери можуть демонструвати ревниву, ворожу чи принизливу поведінку, яка суперечить задекларованим цінностям. Така дисгармонія між уявленням і дією створює когнітивний дисонанс, що знижує рівень задоволеності стосунками. У роботах М. Ліцінґер і К. Ґордона [90] простежено зв'язок між комунікативними

бар’єрами та стійким внутрішнім конфліктом у парах. Дослідники зазначають, що гармонізація подружніх стосунків потребує відкритого діалогу щодо цінностей, очікувань і спільного бачення. Д. Басбі [70], аналізуючи еволюційні чинники подружніх конфліктів, наголошує: ревнощі, емоційна відстороненість чи недовіра часто походять не з реальних загроз, а з когнітивних уявлень про ідеальні ролі партнера. Нереалістичні очікування, якщо не проговорені, стають джерелом стійкої напруги. Б. Карні та Т. Бредбері [86] у своїй моделі адаптації подружжя підкреслюють, що довготривалі взаємини можливі лише за умови готовності до рефлексії, взаємного діалогу та перегляду власних установок. Дослідження Л. Курдека [88] також підтверджують, що вміння усвідомлювати й опрацьовувати внутрішні суперечності не послаблює шлюб, а, навпаки, зміцнює його довготривалу стабільність.

Культурні та соціальні фактори також відіграють значну роль у формуванні цінностей, які впливають на подружні взаємини. Як зазначає Р. Інглхарт [83], у суспільствах, що переживають трансформаційні процеси, ціннісні орієнтації змінюються відповідно до соціальних і економічних умов, що впливає на моделі поведінки у сім’ї. У культурах, орієнтованих на колективізм, типовими є сценарії, що підкреслюють взаємозалежність партнерів та відповідальність перед родиною, тоді як у культурах індивідуалізму головний акцент робиться на особистісному розвитку та автономії у прийнятті рішень. У сім’ях, де ціннісні установки не збігаються із соціальними нормами, часто виникає внутрішній конфлікт, що потребує перегляду поведінкових стратегій і корекції взаємодії.

Взаємозв’язок у подружжі може мати гармонійний або конфліктний характер залежно від того, наскільки ціннісні уявлення партнерів є узгодженими. Як зазначає У. Догерті [73], життєві пріоритети не залишаються фіксованими. Вони змінюються під впливом особистого досвіду, нових обставин або глибшого емоційного зв’язку у стосунках. Готовність переглядати власні переконання відповідно до потреб партнера сприяє

адаптації й зниженню ризику емоційного віддалення. Спільні цінності в цьому контексті виконують функцію стабілізатора – вони створюють основу, до якої партнери можуть повертатися під час криз. Як показують дослідження С. Вітакера [99], навіть за наявності відмінностей у поточних поглядах подружжя, фокус на спільних принципах – довірі, відповідальності, підтримці – дозволяє зберігати стійкість у стосунках.

Формування ціннісної сумісності часто пов'язане з раннім досвідом. М. Гулдінг [23] підкреслює, що деструктивні моделі, засвоєні в батьківській сім'ї, зокрема уникнення конфліктів чи авторитарність, можуть закріплювати шаблони взаємодії у подружжі. У такому разі відмінності у ціннісних переконаннях не опрацьовуються, а підсилюють напругу. Як зауважує Л. Берг-Кросс [2], негнучкість у процесі узгодження поглядів – одна з основних причин конфліктності в шлюбі. Наполягання на власній правоті, несприйняття альтернативних поглядів або небажання обговорювати спільні цілі веде до емоційного відчуження.

Ціннісний дисонанс, відповідно до концепції Л. Фестінгера [75], створює психологічне напруження, яке потребує зняття. У шлюбі це може відбуватися через або корекцію поведінки, або адаптацію переконань. Якщо цього не відбувається, внутрішній конфлікт поглиблюється. Дисонанс особливо виражений у парах з відмінними поглядами на релігію, фінанси, виховання дітей чи соціальні ролі. Як зазначає Л. Берг-Кросс [2], хронічна ціннісна неузгодженість веде до зниження емоційної задоволеності, поступової втрати довіри та, зрештою, до розриву зв'язку.

Рівень подружньої гармонії прямо пов'язаний зі ступенем узгодженості життєвих пріоритетів. Як показують дослідження Ф. Даттіліо [72], пари з високим рівнем збігу цінностей демонструють більшу психологічну стійкість, глибшу емоційну близькість і нижчий рівень конфліктності. Водночас модель Н. Пезешкіана [47] описує наслідки тривалої ціннісної невідповідності як процес, що супроводжується втомою, взаємними звинуваченнями і зниженням довіри.

Дослідження М. Володарської [98] підтверджують: на початкових етапах шлюбу ціннісні розбіжності часто не усвідомлюються. Але з часом, коли постає необхідність приймати важливі життєві рішення, ці відмінності стають критично значущими. При цьому стабільність шлюбу залежить не від їх відсутності, а від здатності пари вести діалог. Як зазначає Дж. Хей [61], уміння обговорювати життєві орієнтації є маркером стабільних взаємин.

Додатковим аспектом гармонізації є гнучкість та компроміс, оскільки здатність адаптуватися до змін у ціннісних установках партнера сприяє розвитку взаєморозуміння. Дослідження показують: пари, які демонструють відкритість до нових точок зору та готовність до взаємних поступок, рідше стикаються з тривалими конфліктами. У цьому контексті спільні традиції та ритуали виконують роль сполучного елемента – вони формують унікальну систему сімейних цінностей, яка об’єднує партнерів.

Емпіричні дослідження іранських дослідників М. Аббасі Караджу, Е. Токташ та Н. Кьозе доводять: спільне дозвілля посилює емоційне зближення, сприяє особистісному та подружньому зростанню, закріплює внутрішньосімейні традиції і знижує частоту конфліктів [66]. У роботах К. Фьєзе підкреслюється, що стабільні ритуали в сімейному житті, включаючи повсякденні дії, пов’язані з підвищеною задоволеністю стосунками, розвитком адаптивних здібностей дітей і зростанням батьківської компетентності [76]. Аналогічні результати отримано у португальському дослідженні, проведеному К. Креспо, І. Давіде та М. Е. Коста: інвестиція у спільні ритуали виявилася пов’язаною з підвищеним рівнем близькості партнерів, посиленням емоційного зв’язку і зниженням відчуття самотності [71].

Дані, отримані у дослідженні Г. Гарсіа-Рада, О. Сезер і М. Нортон, свідчать, що навіть прості, але регулярні ритуали (як-от щотижнева вечеря чи прогулянка) сприяють формуванню глибшої емоційної прив’язаності та задоволеності стосунками [77]. Автори наголошують, що ефект ритуалу залежить не від його форми, а від того, наскільки обидва партнери надають йому значення. У подальших роботах М. Нортон зазначено: участь хоча б в

одному спільному ритуалі підвищує рівень задоволеності стосунками в середньому на 10%, незалежно від типу стосунків або соціального контексту [91].

Особливу роль у формуванні подружніх уявлень про взаємодію відіграють гендерні цінності. У дослідженнях Н. Пов'якель [49] виявлено, що пари з жорстко фіксованими гендерними ролями демонструють нижчий рівень задоволеності. Причина полягає у спотвореному балансі відповідальності. Традиційні уявлення про гендерну роль чоловіка як основного добувача, а жінки – як берегині дому, часто не відповідають реаліям сучасного життя, де обидва партнери прагнуть самореалізації.

Як показує К. Маданес [41], жінки в сучасному шлюбі очікують емоційної взаємодії, обговорення, підтримки. Натомість чоловіки можуть інтерпретувати такі очікування як загрозу стабільності, уникаючи глибокого залучення. Така різниця у ціннісному сприйнятті може стати джерелом непорозумінь, якщо не супроводжується пошуком компромісу. Дослідження Н. Грєбєннікової [21] демонструють, що активне залучення чоловіків до домашніх справ корелює з підвищеним рівнем сімейної гармонії, оскільки формує уявлення про партнерство як спільну відповідальність.

Сучасні дослідження також свідчать, що у сім'ях, де жінка бере на себе основну відповідальність за виконання домашніх справ, спостерігається вищий рівень емоційного навантаження, що може впливати на її психологічний стан та рівень задоволеності шлюбом. Традиційний розподіл ролей призводить до того, що жінки часто поєднують професійну діяльність із виконанням побутових обов'язків, що може спричиняти емоційне виснаження та зниження рівня подружньої гармонії. Чоловіки, у свою чергу, можуть не усвідомлювати обсягу навантаження, з яким стикаються їхні партнерки, що створює ризик виникнення конфліктів через відчуття несправедливого розподілу відповідальності. Дослідження Н. Грєбєннікової [21] підтверджують, що у парах, де чоловіки активно залучаються до домашніх

справ, рівень сімейного щастя значно вищий, а ймовірність конфліктів через дисбаланс у виконанні обов'язків знижується на 40%.

Тенденція до перегляду традиційних гендерних ролей у шлюбі набула особливого поширення в останні десятиліття, що пояснюється соціальними змінами, пов'язаними зі збільшенням рівня освіти та економічної незалежності жінок, а також зростанням усвідомлення необхідності рівноправного партнерства у сімейних стосунках. Гендерна рівність у подружжі сприяє гармонізації відносин, оскільки дозволяє обом партнерам реалізовувати власні потреби, не відчуваючи надмірного тиску щодо дотримання усталених суспільних очікувань. У сім'ях, де подружжя рівномірно розподіляє сімейні обов'язки, спостерігається вищий рівень довіри, підтримки та взаємоповаги, що позитивно впливає на їхню психологічну сумісність.

Як зазначає К. Бріш [11], рівноправні подружні взаємини ґрунтуються на спільних ціннісних уявленнях – зокрема, щодо розподілу обов'язків, взаємної підтримки та гнучкості. Важливо, щоб обидва партнери могли адаптувати ціннісні уявлення до нових обставин, не втрачаючи базової орієнтації на рівність, взаємоповагу і психологічну безпеку. У цьому контексті також важливу роль відіграють спільні ритуали, які закріплюють нову спільну систему смислів і символічно підтверджують ціннісну єдність.

Згідно з результатами дослідження Т. Гнидин [15], подружні пари, у яких спостерігається рівноправний розподіл обов'язків та відкритість до змін у традиційних гендерних ролях, демонструють на 35% вищий рівень задоволеності шлюбом у порівнянні з парами, що дотримуються суворого поділу функцій між чоловіками та жінками. Це пояснюється тим, що рівноправні взаємини сприяють зниженню стресу, збільшенню довіри та зміцненню почуття партнерства, що є ключовими факторами стабільності сімейних стосунків.

Таким чином, вплив ціннісних уявлень на подружні стосунки є багатогранним і включає соціальні, культурні, когнітивні та психологічні аспекти. Гармонійне подружнє життя можливе за умови узгодженості

цінностей, взаємної гнучкості та рівноправного розподілу відповідальності. Подальші дослідження цієї теми можуть бути зосереджені на аналізі ефективності різних стратегій вирішення конфліктів у подружжі та вивченні впливу сучасних соціальних трансформацій на подружні взаємини.

Висновки до розділу 1

Поведінкові сценарії у психології постають як внутрішні моделі взаємодії, які регулюють реакції особистості у типових ситуаціях міжособистісного спілкування. Ці моделі можуть бути як свідомо сформованими, так і неусвідомленими – закладеними на рівні автоматизованих реакцій, що виникають унаслідок тривалої соціалізації. Їх формування детерміновано поєднанням соціальних норм, культурних установок, сімейних настанов і суб'єктивного досвіду, включно з інтерналізованими переконаннями, ролями та оцінками. Особливої значущості сценарії набувають у контексті подружніх взаємин, де вони забезпечують повторюваність поведінкових актів, структурують очікування партнерів і визначають межі дозволеного у шлюбній комунікації.

Психологічною основою таких сценаріїв є ціннісні уявлення, що функціонують як смислові орієнтири у міжособистісній взаємодії. Ціннісні уявлення відрізняються від загальних уявлень чи переконань глибиною інтеграції у внутрішню структуру особистості, високою емоційною насиченістю та стійкістю до змін. Вони не зводяться до декларативного рівня, а впливають на реальну поведінку, моделюючи як особисті, так і сімейні стратегії життєдіяльності. Через них відбувається інтеріоризація норм, які структурують очікування від партнера, визначають допустимі межі компромісу, обґрунтовують етичні стандарти й надають значення спільному досвіду пари.

Ціннісна структура особистості включає ієрархічно організовану сукупність уявлень про бажане, яка формується в онтогенезі під впливом мікро- і макросоціальних чинників. Вона охоплює як універсальні культурні

категорії (праця, гідність, солідарність), так і специфічні для індивіда орієнтири, пов’язані з сімейним досвідом, архетипними уявленнями та внутрішніми смислотвірними структурами. У цьому контексті особливу вагу мають цінності, пов’язані з уявленнями про любов, відповідальність, вірність, батьківство, індивідуальну свободу, емоційне самовираження.

У подружній взаємодії ціннісні уявлення виступають не лише тлом для комунікації, а й визначають основні напрями подружнього вибору, етапи стабілізації взаємин, межі прийнятності в конфліктах та стратегії їхнього подолання. Узгодженість у базових цінностях сприяє формуванню довіри, емоційної безпеки, передбачуваності у стосунках. Натомість ціннісна розбіжність, за відсутності механізмів інтеграції, створює ризики когнітивного дисонансу, посилення тривожності та хронічної незадоволеності взаєминами. Встановлено, що навіть за умов відмінностей у вихідних уявленнях партнерів, наявність спільного ціннісного ядра дозволяє гармонізувати розбіжності через діалог, компроміс, створення нових подружніх норм.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що гармонійне подружнє життя не потребує повного збігу цінностей, проте вимагає здатності до взаємного розуміння, прийняття й корекції сценаріїв, які ґрунтуються на ціннісних орієнтирах. Саме ціннісна взаємодія, що реалізується через спільні традиції, ритуали, домовленості та щоденну практику спілкування, виступає основою для довготривалої стабільності, емоційного зростання пари та конструктивного розв’язання конфліктів. У результаті поведінкові сценарії, навіть якщо сформовані внаслідок різних досвідів, можуть взаємно адаптуватися, створюючи унікальну систему подружньої взаємодії, стійку до зовнішніх і внутрішніх викликів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ УЯВЛЕНЬ ПАРТНЕРІВ НА ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ СЦЕНАРІЇВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Дослідження проводилося в січні-березні 2025 року в умовах психологічної консультативної практики з добровільною участю респондентів. Основна увага була зосереджена на вивченні того, яким чином базові ціннісні уявлення партнерів впливають на динаміку їхніх шлюбних стосунків, формуючи стійкі поведінкові сценарії – як конструктивні, так і деструктивні.

У межах дослідження сформульовано центральне завдання: емпірично дослідити взаємозв'язок між ціннісними уявленнями і поведінкою в парі в розрізі повторюваних неконструктивних сценаріїв, використовуючи приклад 10 середньостатистичних українських подружніх пар, що мігрували. Таке формулювання дозволило зосередитися не лише на кількісному вимірі окремих змінних, а і на вивченні їхнього взаємозв'язку в живій, емоційно насиченій міжособистісній системі.

Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що ціннісні уявлення партнерів впливають на поведінкові сценарії у подружжі, зокрема на характер комунікації, здатність до компромісу, рівень взаємної підтримки та загальне задоволення від стосунків. Передбачалося, що усвідомлення кожним із партнерів власних ціннісних засад, а також їхньої ролі у взаємодії, може сприяти позитивній трансформації деструктивних патернів у межах короткострокової психоедукаційної роботи. Як наслідок, гармонія у парі може бути підвищена не лише за рахунок змін у поведінці, а й завдяки зміні ціннісної чутливості кожного з учасників.

До вибірки увійшли 10 подружніх пар віком від 27 до 45 років, зі стажем спільного життя від 2 до 16 років. Частина пар виховувала дітей (від одного до трьох), інші були бездітними на момент дослідження. Всі учасники погодилися

на добровільну участь у дослідженні, були ознайомлені з етичними умовами обробки даних і дали усну згоду на використання їхніх відповідей у межах наукової роботи. Вибірка не мала ознак клінічної специфіки – це були так звані «середньостатистичні пари» з досвідом спільного побуту, сімейних конфліктів, адаптації і емоційного супроводу, притаманного побутовому шлюбному співжиттю.

У дослідженні використовувався комбінований підхід, що поєднував кількісні психодіагностичні інструменти та якісні методи аналізу інтерв'ю та сценаріїв взаємодії. Такий підхід дозволив не лише верифікувати гіпотезу, але і увиразнити механізми, через які саме базові цінності набувають поведінкового втілення в подружньому контексті.

На першому етапі було проведено напівструктуроване інтерв'ю, яке дало змогу зафіксувати, як партнери осмислюють поняття сімейних цінностей, як вони розуміють власні ролі в парі, в який спосіб зазвичай реагують на конфлікт і що, на їхню думку, забезпечує близькість. Опитувальник містив 10 блоків питань і дозволяв виявити емоційні патерни, повторювані реакції та наративні сценарії, що становили основу для подальшого тематичного аналізу.

У другій частині емпіричного етапу було використано три психодіагностичні методики, що дозволили верифікувати отримані в інтерв'ю дані, уточнити особистісні установки учасників і зафіксувати ті компоненти внутрішньої структури, які прямо не вербалізуються, але мають сталий вплив на поведінку.

Першою серед використаних була методика Ш. Шварца – Портретний опитувальник цінностей (PVQ). Структура методики складається з 40 описів уявних осіб, кожна з яких у своїх діях або переконаннях демонструє певний тип базової цінності. Приклад формулювання: «Він/вона вважає за важливе завжди поводитися належно. Він/вона хоче, щоб люди його/її поважали». Учасникам пропонувалося оцінити, наскільки кожна з описаних осіб схожа на них самих, за 6-бальною шкалою: від «зовсім не схожий» до «дуже схожий».

У процесі обробки відповідей визначаються індекси вираженості десяти базових цінностей:

1. самостійність – незалежність у думках та діях;
2. стимуляція – потреба в новизні та змінах;
3. гедонізм – прагнення до задоволення;
4. досягнення – прагнення до особистого успіху;
5. влада – соціальний статус, контроль над іншими;
6. безпека – потреба в стабільності та захищеності;
7. конформізм – уникнення дій, що порушують норми;
8. традиція – повага до культурних і релігійних звичаїв;
9. доброзичливість – турбота про близьке оточення;
10. універсалізм – розуміння, терпимість, захист загальнолюдських благ.

Згідно з теорією, ці десять цінностей організовані в чотири вищі блоки:

- самотрансценденція (доброзичливість, універсалізм);
- консервація (традиція, конформізм, безпека);
- відкритість до змін (самостійність, стимуляція);
- самопіднесення (досягнення, влада, гедонізм).

Методика дозволяє встановити індивідуальний ціннісний профіль кожного респондента, порівняти його з партнером, виявити зони ціннісної гармонії або розбіжностей. У контексті дослідження подружніх взаємин це дало змогу інтерпретувати частину поведінкових патернів через призму ціннісної несумісності або, навпаки, співзвучності у важливих життєвих орієнтаціях. Особлива увага приділялася виявленню напруження між цінностями самотрансценденції й самопіднесення, що часто асоціюється з труднощами у балансуванні між «Я» і «Ми» в подружній системі.

Наступним інструментом виступив тест функціональних его-станів Е. Берна «Батько – Дорослий – Дитина», адаптований для умов сімейної діагностики. Методика базується на положеннях транзакційного аналізу та дозволяє дослідити, які его-стани є домінантними у поведінці партнера. Кожен его-стан відображає певний тип реагування: «Батько» – нормативно-

критичний або турботливий; «Дорослий» – раціонально-аналітичний; «Дитина» – емоційно-інтуїтивний, або імпульсивно-залежний.

Структура методики передбачала відповіді на серію тверджень, що репрезентують типові думки, почуття чи поведінкові реакції. Кожне твердження відповідає одному з его-станів. Респонденти оцінювали ступінь згоди з висловленими судженнями, що дозволяло кількісно виразити рівень вираженості кожного з трьох его-станів.

Після обробки даних було визначено індивідуальний профіль его-структури партнера, що дозволяло аналізувати:

1. який его-стан є домінантним у спілкуванні;
2. які его-комбінації повторюються в конфліктах;
3. який сценарій комунікації найчастіше проявляється в подружній взаємодії.

Результати інтерпретувались через фокус на подружній динаміці: наприклад, домінування «Батька» у обох партнерів асоціювалося з частими оцінками, жорсткими судженнями, конфліктами щодо правил; комбінація «Дитина – Батько» – з ієрархічною структурою і можливим емоційним перекосом; парність на рівні «Дорослий – Дорослий» – з підвищеною здатністю до раціонального вирішення труднощів, хоча іноді із зниженою емоційною залученістю.

У контексті дослідження дана методика дозволила ідентифікувати повторювані сценарії комунікації, що не завжди були усвідомлені партнерами, але формували сталу модель поведінки у напружених або інтимно значущих ситуаціях. Такий підхід забезпечив глибший доступ до латентних патернів, які складно було виявити винятково через вербальні опитування чи самоопис.

Третім інструментом стала методика визначення стилів поведінки у конфлікті за К. Томасом, яка дозволила зафіксувати особливості реагування партнерів у ситуаціях суперечностей. У фокусі аналізу були такі стратегії: ухилення, пристосування, конкуренція, компроміс, співпраця. Опитувальник

складався з пар тверджень, серед яких респонденти мали обрати той варіант, що більше відповідав їхній типовій поведінці.

У структурі тесту – 30 пар тверджень, що описують можливі реакції особи в умовах конфлікту. Респондент у кожній парі обирає ту відповідь, яка найбільш характерна для його поведінки. За підсумками відповідей розраховується інтенсивність п’яти базових стилів поведінки у конфлікті:

1. конкуренція (примус, наполегливість) – активне відстоювання власної позиції без урахування інтересів партнера;
2. ухилення (уникнення, відкладення) – прагнення уникнути конфліктної взаємодії без спроби її вирішити;
3. пристосування (жертовність, гнучкість) – поступка задля збереження стосунків, навіть ціною власних потреб;
4. компроміс (взаємні поступки) – часткове задоволення інтересів обох сторін, зазвичай без глибокого розв’язання проблеми;
5. співпраця (відкритий діалог, пошук спільного рішення) – активне залучення обох сторін до пошуку взаємовигідного виходу.

Після обробки результатів формується профіль конфліктної поведінки, який дозволяє не лише визначити домінуючий стиль кожного з партнерів, але й виявити стратегії, що викликають розбалансування у парі, особливо у випадках, коли стилі не взаємодоповнюються (наприклад, «конкуренція» в одного та «ухилення» в іншого).

У контексті подружньої взаємодії стиль поведінки у конфлікті є не лише індикатором особистісної схеми реагування, а і рефлексією ціннісної системи, зокрема: цінності гармонії, автономії, контролю, компромісу або взаємної поваги. Саме тому дану методику було інтегровано з результатами PVQ і аналізу его-станів Берна для побудови сценарних моделей конфліктної взаємодії у парі.

Завдяки застосуванню методики К. Томаса стало можливим:

- визначити домінантні стилі кожного партнера;
- оцінити рівень конфліктної сумісності;

- співвіднести стилі з вербальними сценаріями з інтерв'ю;
- виявити потенціал для переходу від деструктивних стратегій до більш конструктивних форм вирішення конфліктів (наприклад, від конкуренції до співпраці).

Інтерпретація результатів враховувала не лише абсолютні показники, а і різницю між партнерами. Саме ця різниця – як у формах реагування, так і в готовності до діалогу – виявилася критичною для розуміння повторюваних моделей напруги або гармонії в подружньому контексті.

Усі три методики використовувалися як взаємодоповнюючі інструменти, що дозволили сформувати цілісну картину – від особистісних переконань до конкретних форм поведінки в парі. Після етапу індивідуальної діагностики було здійснено порівняльний аналіз результатів у межах кожної пари з подальшим включенням даних до блоку кейс-стаді.

Після завершення психодіагностичного етапу було проведено якісний аналіз отриманих даних, який дозволив здійснити глибше розуміння взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями партнерів і повторюваними моделями їхньої взаємодії. Використано два основні аналітичні підходи: тематичний аналіз інтерв'ю та метод кейс-стаді, що дозволив структурувати та інтерпретувати дані у формі індивідуалізованих кейсів.

Першим і базовим інструментом у межах якісного аналізу став тематичний аналіз. Він дав змогу виділити ключові змістові блоки у відповідях респондентів, згрупувати ці блоки за домінантними смислами та виявити повторювані патерни у подружній комунікації, які прямо або опосередковано були пов'язані з ціннісними установками.

Кожне інтерв'ю аналізувалося за окремими змістовими категоріями, серед яких:

- розуміння поняття «сімейні цінності»;
- способи прийняття рішень у парі;
- ролі у повсякденному житті;
- реакції на конфлікти та механізми їх вирішення;

- джерела напруги й фактори зближення;
- повторювані комунікативні цикли;
- форми емоційної підтримки;
- наявність спільного бачення майбутнього.

За результатами тематичного аналізу виявлено кілька типових моделей взаємодії, зокрема: «емоційна взаємодоповнюваність», «конфлікт уникнення – ініціатива розмови», «рівноправне партнерство з коливаннями», а також менш гармонізовані варіанти, наприклад: «емоційний тиск – закритість», «асиметричне навантаження – наростання напруги». Таке групування дозволило вийти за межі суто вербального аналізу та перейти до розуміння структури відносин як системи смислів і реакцій.

Другим рівнем якісного аналізу став метод кейс-стаді, застосований для глибшого вивчення окремих випадків. З десяти опитаних подружніх пар було відібрано чотири кейси, які найбільш рельєфно демонстрували контрасти в ціннісних установках, відмінності у сценаріях взаємодії або, навпаки, високу гармонійність при мінімальному конфлікті.

Вибрані пари охоплювали:

- приклад молодої пари без дітей зі сценарною нестабільністю;
- союз з багаторічним досвідом і сталим розподілом ролей;
- пару зі змішаними его-станами й труднощами в афективній регуляції;
- подружжя, що демонструє ціннісну єдність і зрілий конфлікт-менеджмент.

Кейс-стаді дозволили структурувати результати, подати їх у вигляді індивідуалізованих історій та водночас виявити повторювані мотиви, що формують типові сценарії в подружніх стосунках. Поєднання діагностичних показників із вербальними описами забезпечило повноту інтерпретації та створило підґрунтя для подальших типологічних узагальнень у розділі 2.2.

2.2. Результати емпіричного дослідження

У межах дослідження було проведено аналіз переважання типів цінностей у кожного з партнерів за шкалами портретного опитувальника

цінностей (PVQ). Було обраховано середні значення за десятьма шкалами для всіх респондентів – окремо для чоловіків і жінок, а також надано рангові позиції й здійснено порівняння індивідуальних пріоритетів у парах.

Таблиця 2.1

Середні показники значущості типів цінностей (індивідуальні пріоритети, n=20 партнерів)

Типи цінностей	Середнє значення по вибірці	Жінки (n=10)	Чоловіки (n=10)
Доброзичливість	3,72	4,15	3,29
Універсалізм	3,38	3,64	3,12
Самостійність	3,80	4,22	3,38
Безпека	3,41	3,89	2,93
Конформність	3,12	3,54	2,70
Традиція	2,78	3,10	2,46
Досягнення	3,65	3,87	3,43
Гедонізм	3,26	3,70	2,82
Стимуляція	3,05	3,29	2,81
Влада	2,49	2,15	2,83
Середнє	*3,29*	*3,65*	*2,93*

Таблиця 2.2

Рангові значення типів цінностей (за середнім значенням, індивідуальні пріоритети)

Типи цінностей	Ранг: жінки	Ранг: чоловіки
Самостійність	1	2
Доброзичливість	2	3
Безпека	3	5
Досягнення	4	1
Гедонізм	5	7
Універсалізм	6	4
Конформність	7	9
Стимуляція	8	8
Традиція	9	10

Влада	10	6

Отримані результати портретного опитувальника цінностей (PVQ) дали змогу здійснити міжгрупове порівняння та виявити внутрішньопарну динаміку співвідношення базових цінностей. Аналіз середніх значень продемонстрував чітку тенденцію до переваги гуманістично орієнтованих мотивацій (доброзичливість, самостійність, універсалізм), що свідчить про загальну орієнтацію на підтримку, емоційну включеність та індивідуальну автономію в межах подружньої системи.

Домінування цінності доброзичливості (3,72 у загальному середньому; 4,15 у жінок) свідчить про високу значущість теми взаємної підтримки, турботи та збереження теплих міжособистісних стосунків. Жінки, демонструючи вищі показники, акцентують на емоційній взаємодії, схильні утримувати гармонію через інтонаційне регулювання, емпатію та чутливість до потреб партнера.

Цінність самостійності посіла друге місце за пріоритетом (3,80 у середньому), знову з перевагою у жінок (4,22 проти 3,38 у чоловіків). Це вказує на зростання значущості особистісного простору, потреби в самовираженні та визнанні автономії партнера. Для обох статей це створює фундамент для рівноправної взаємодії, де збереження індивідуального ядра не вступає в суперечність з парним «ми».

У структурі чоловічих пріоритетів виявлено більш вагоме значення досягнення (3,43) та влади (2,83), у той час як ці самі цінності мають нижчі ранги в жіночій підгрупі (досягнення – 3,87, але без домінування; влада – лише 2,15). Це створює потенційну динаміку рольового напруження, зумовленого різними способами реалізації впливу: для чоловіків – через результативність, для жінок – через емоційне супроводження.

Універсалізм як потреба у розумінні, прийнятті та справедливості посів стабільне третє місце. Він однаково вагомий для обох статей, хоча знову з вищими показниками у жінок (3,64 проти 3,12 у чоловіків). Це вказує на те, що

у структурі жіночого бачення партнерства переважає концепт моральної рівності та етичної включеності. У чоловіків універсалізм відступає перед досягненням, що може створювати асиметрію між «етичною» та «діловою» логікою вирішення подружніх завдань.

Особливу увагу привертає низький рівень цінностей влади і традиції, які посіли останні місця в обох підгрупах. Це свідчить про дистанціювання від патерналістських або нормативно-залежних моделей шлюбної поведінки. Пари не демонструють орієнтації на жорстку ієрархію чи збереження усталених соціокультурних ролей, натомість схиляючись до партнерської моделі – гнучкої, адаптивної, побудованої на особистісному консенсусі.

Водночас середній рівень конформності (3,12 у загальному середньому) фіксує потребу в дотриманні меж, правил, узгоджених форм поведінки, що функціонують як механізми безпеки у взаємодії. Вони не заперечують свободи, але створюють умови для уникнення хаосу в комунікації.

Сукупність даних дозволяє говорити про ціннісно автономну, але емпатійну модель подружньої взаємодії, де партнерство базується не на формальних ролях, а на узгодженні індивідуальних пріоритетів через призму доброзичливості, автономії та взаємоповаги.

У межах гіпотези дослідження доцільною постає перевірка узгодженості їхніх ціннісних орієнтацій. Для цього було здійснено рангове порівняння типів цінностей у вибірках жінок і чоловіків. Високий коефіцієнт кореляції між їхніми середніми рангами свідчить про значний рівень збігу у структурі пріоритетів. Статистичні результати подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Кореляційний аналіз рангових пріоритетів

Показник	Значення
Кореляційний коефіцієнт (r)	0,89
p-значення (двобічне)	0,0006
Статистична значущість	Так

Кореляція між жіночими та чоловічими пріоритетами (r = 0,89) підтверджує високий рівень збіжності, що, попри розбіжності в акцентах, вказує на взаємну зрозумілість у межах базових моральних орієнтацій. Позитивна статистично значуща кореляція вказує на доведений взаємозв'язок визначених ознак.

У межах дослідження було визначено домінантний его-стан кожного з учасників за допомогою стандартизованої версії методики Е. Берна. Аналіз здійснювався за критерієм переважаючої стратегії реагування – емоційної (Дитина), нормативної (Батько) або раціональної (Дорослий). Дані подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Домінантні его-стани партнерів за результатами методики Е. Берна

№ респондента	Стать	Вік	Его-стан
1	Ж	27	Дитина
2	Ч	29	Дорослий
3	Ж	30	Батько
4	Ч	31	Дорослий
5	Ж	28	Дорослий
6	Ч	32	Батько
7	Ж	34	Батько
8	Ч	34	Дорослий
9	Ж	29	Дитина
10	Ч	30	Батько
11	Ж	35	Дорослий
12	Ч	38	Дорослий
13	Ж	41	Дорослий
14	Ч	43	Батько
15	Ж	36	Дитина
16	Ч	36	Дитина
17	Ж	40	Дорослий
18	Ч	45	Дорослий
19	Ж	33	Батько

20	Ч	42	Батько

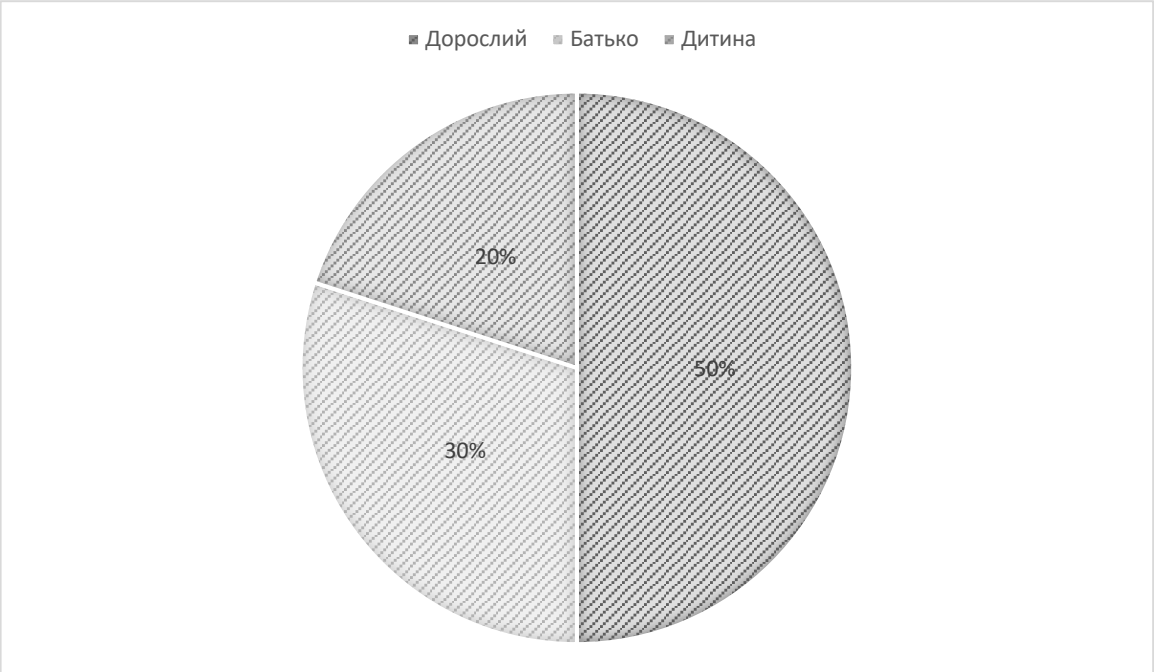


Рисунок 2.1 Розподіл домінантних его-станів серед партнерів, %

Отримані результати дозволили окреслити типові конфігурації его-станів у партнерів та їхню роль у формуванні поведінкових сценаріїв у шлюбі. Загальна структура вибірки свідчить про домінування его-стану «Дорослий», що фіксується у 50% респондентів. Такий показник свідчить про виразну орієнтацію на раціональний підхід до вирішення проблем, прийняття обґрунтованих рішень та збереження балансу між емоцією і логікою у спілкуванні.

Стиль поведінки, зумовлений активністю его-стану «Дорослий», виявляється у тенденції до аналітичного мислення, низькому рівні імпульсивності та схильності до обговорення, а не до інтуїтивної чи нормативної реакції. Для шлюбної системи це створює передумови для стабільної партнерської моделі, особливо в умовах затяжних криз чи тривалих конфліктів. Найчастіше такі респонденти демонстрували узгодженість із партнером або конфігурацію «Дорослий – Дорослий», що забезпечувало баланс при розбіжностях у цінностях чи стилях спілкування.

Другу позицію за частотністю посідає его-стан «Батько» – 30%. У структурі цього стану переважають два підтипи: нормативно-критичний і турботливо-захисний. У межах дослідження зафіксовано як випадки домінування нормативного контролю, що виявлявся у наполегливому дотриманні власної позиції, так і вираженої підтримки, що часто поєднувалась із зниженням рівня саморегуляції у партнера. Конфігурації «Батько – Дорослий» виявлялися помірно стабільними, проте потребували емоційної узгодженості. Натомість взаємодія типу «Батько – Дитина» вказувала на потенційний сценарний конфлікт, коли один із партнерів фіксувався на контролі, а інший – на емоційній потребі у схваленні або захисті.

Найнижчий показник зафіксовано у респондентів із провідним его-станом «Дитина» – 20%. У структурі цього стану домінують емоційна чутливість, імпульсивність, потреба у прийнятті та спонтанне реагування. У подружній взаємодії цей стан проявлявся у вигляді циклічних образ, уникнення вирішення проблем або емоційного насичення з одночасною залежністю від реакцій партнера. Висока емоційність могла як поглиблювати інтимність, так і зумовлювати нестійкість у спілкуванні, особливо за відсутності емоційного зворотного зв’язку.

Аналіз внутрішньопарної динаміки виявив три типи его-комбінацій:

- «дорослий – дорослий» (4 пари) – раціональна взаємодія, схильність до партнерських рішень, помірна емоційність;
- «батько – дитина» (2 пари) – структурна асиметрія, повторювані конфлікти, напруга через нерівномірний розподіл ініціативи;
- «батько – дорослий» або «дорослий – дитина» (4 пари) – динамічна адаптація, у якій один партнер компенсує слабкі сторони іншого.

Отримані результати дозволяють трактувати его-структуру як вбудовану модель саморегуляції, що проникає у всі форми взаємодії пари: від побутових рішень до реагування на критичні події. Виявлена тенденція до переваги Дорослого стану створює умови для саморегуляції системи, тоді як

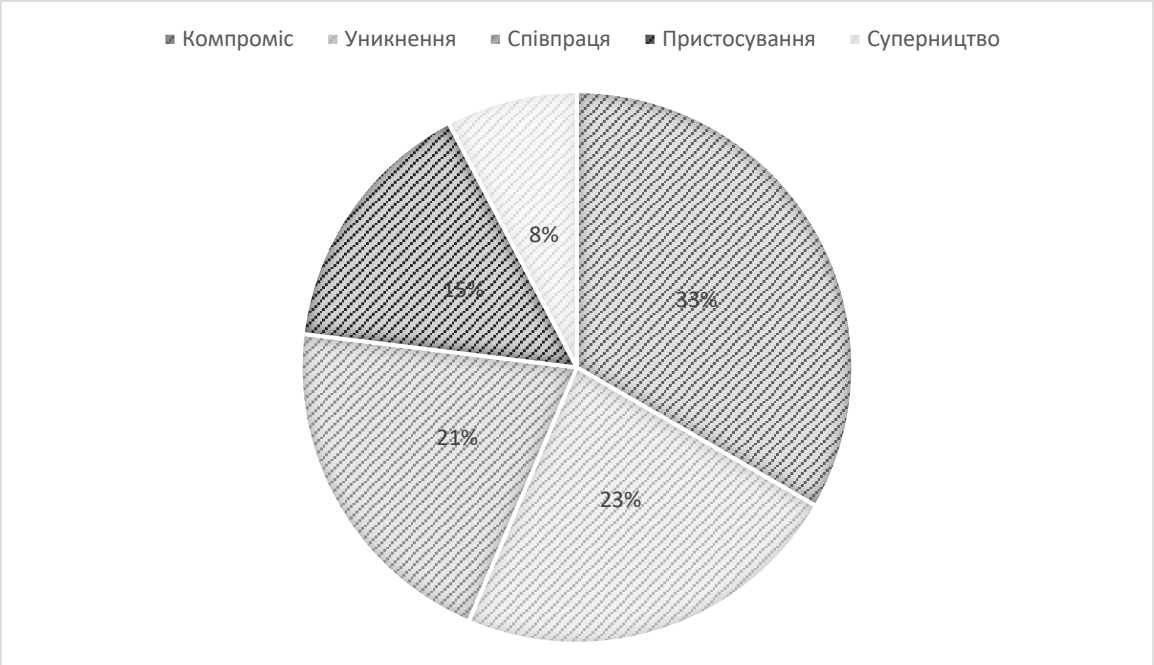
сценарні моделі «Батько – Дитина» потребують зовнішньої корекції або усвідомлення патернів у межах психоедукаційної взаємодії.

Оцінювання конфліктної поведінки партнерів здійснювалося за допомогою методики К. Томаса, яка дозволяє виявити домінантну стратегію подолання суперечностей. П’ять стилів – співпраця, суперництво, компроміс, ухилення, пристосування – розглядались як рівнозначні у теорії, однак практично кожен із них проявляється з різною частотою залежно від особистісної структури, попереднього досвіду та ціннісної орієнтації респондентів.

Таблиця 2.5

Поширеність стратегій поведінки в конфлікті серед респондентів

Стратегія конфліктної поведінки	Жінки (%)	Чоловіки (%)	Загальний розподіл (%)
Співпраця	40,0	13,3	26,7
Компроміс	20,0	66,6	43,3
Пристосування	20,0	20,0	20,0
Уникнення	46,6	13,3	30,0
Суперництво	6,6	13,3	10,0



Діаграма 2.2 Домінуючі стратегії поведінки в конфлікті серед партнерів

Аналіз стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях дозволив виявити не лише індивідуальні відмінності між партнерами, а й визначити структурні особливості конфліктної взаємодії в парі. Домінантні стилі реагування були класифіковані відповідно до п’яти моделей: співпраця, компроміс, пристосування, уникнення та суперництво. Хоча кожна з них є допустимою у різних ситуаціях, саме повторюваність і домінантність окремого стилю створює сценарний шаблон поведінки.

У жінок найчастіше фіксувався стиль уникнення (46,6%). Такий результат вказує на схильність до збереження емоційного статусу кво шляхом відходу від конфронтації. Часто цей стиль виникає як наслідок попереднього досвіду, в якому активне вирішення конфлікту не давало очікуваного результату. Уникнення не завжди слід розглядати як уникнення відповідальності – радше як механізм самозбереження у стосунках, де важливим є сам факт збереження зв’язку, а не його форма.

Водночас високі показники співпраці (40%) серед жінок демонструють готовність до конструктивного діалогу, де обидві сторони включені в обговорення проблеми як партнери. Саме цей стиль розглядається як оптимальний у довготривалих зв’язках, оскільки формує взаємну залученість, відкритість і гнучкість. Часто він доповнювався м’якими формами пристосування (20%) – не як жест самозречення, а як емоційна поступка, що дозволяє знизити напругу в критичних точках взаємодії.

Найменш вживаним виявився стиль суперництва (6,6%), що вказує на низьку ймовірність прямого нав’язування власної позиції. У жіночій частині вибірки боротьба за правоту не розглядається як пріоритетна стратегія – натомість переважає акцент на збереження стосунків, навіть ціною зниження виразності власних потреб.

У чоловіків домінантною стратегією виявився компроміс (66,6%). Це свідчить про орієнтацію на інструментальне завершення конфлікту через часткову поступку. Така поведінка не передбачає глибокого обговорення

причин суперечності, але дозволяє швидко вирівняти ситуацію та перейти до інших сфер спілкування без затримки на емоційному рівні. У парах, де обидва партнери демонстрували компромісність, спостерігалася помірна стабільність із низькою емоційною включеністю, натомість – із раціональною компенсацією напруги.

Показник пристосування у чоловіків (20%) співпав із жіночим, що підтверджує спільну потребу у балансуванні конфліктної ситуації через обопільні поступки. Це свідчить про міжстатеву симетрію в прийнятті відповідальності за збереження стосунку, навіть якщо мотивація та форма реалізації цієї відповідальності різняться.

Низький рівень співпраці (13,3%) у чоловіків демонструє меншу готовність до глибокого аналізу ситуації разом із партнеркою. Це не обов'язково вказує на емоційну відчуженість, але частіше на фокус на результат, а не процес, що створює передумови для непорозумінь у парах, де жінка надає перевагу саме співпраці як моделі.

Особливої уваги потребують пари з асиметричним розподілом стратегій. Наприклад, якщо один з партнерів демонструє активне уникнення, а інший – готовність до співпраці, формується парадоксальний сценарій «відкритості – відсутності відповіді», що в довгостроковій перспективі знижує рівень емоційної задоволеності. Подібна диспропорція також проявлялась у комбінації «компроміс – пристосування», де один із партнерів відчував незбалансованість зусиль у врегулюванні конфлікту.

Загалом результати свідчать про гендерно зумовлену відмінність у конфліктних стилях, де жінки частіше використовують емоційно-чутливі та діалогічні стратегії, а чоловіки – раціоналізовані та результатоорієнтовані. Ця різниця не є фактором ризику, однак за відсутності усвідомлення може ставати джерелом повторюваних сценаріїв непорозуміння.

Проведення напівструктурованих інтерв'ю з 10 подружніми парами дозволило виявити ключові теми, які відображають специфіку сприйняття морально-ціннісних орієнтацій та їхній вплив на щоденну поведінку

партнерів. Тематичний аналіз мав на меті не лише фіксацію повторюваних тверджень, а й виявлення логіки, за якою базові цінності інтегруються у взаємодію, формуючи стабільні або конфліктогенні сценарії.

Усі 10 пар зазначали, що під «сімейними цінностями» мають на увазі взаємну підтримку, довіру, повагу, стабільність, а також відповідальність за емоційний стан один одного. У більшості інтерв'ю сімейні цінності трактувались не як набір абстрактних категорій, а як щоденна практика поведінки: «не кричати», «не йти з розмови», «не робити боляче навіть у злості». Такі відповіді свідчать про вкорінення моральних уявлень у мікроповедінкових патернах, що функціонують як маркери норми в конкретній парі.

Шість із десяти пар акцентували на тому, що важливим є не тотожність, а узгодженість у поглядах. Часто зустрічались фрази: «ми різні, але вміємо домовлятись», «я більш емоційна, а він тримає баланс». Це дозволяє говорити про цінність доповнення як морального принципу – коли відмінність не загрожує, а збагачує. Водночас у трьох парах така відмінність не компенсувалась внутрішнім діалогом, що створювало сценарії повторюваних конфліктів на ґрунті неузгоджених моральних очікувань.

У восьми інтерв'ю прозвучала цінність компромісу – не як формального розв'язання суперечностей, а як морального обов'язку щодо збереження стосунку: «іноді не важливо, хто правий, важливо, щоб було добре разом». Компроміс у подружньому контексті трактується як вибір на користь «ми», а не «я», навіть якщо він не завжди логічний чи емоційно приємний. У парах із розбалансованими его-станами (наприклад, «Критичний Батько» – «Дитина») компроміс часто звучав не як консенсус, а як фіксація втрати ініціативи одним із партнерів.

У більшості пар питання про прийняття важливих рішень викликало потребу підкреслити партнерську рівність. Формулювання типу «радимось завжди», «ніхто не тягне ковдру», «кожне рішення – обопільне» були типові для тих, у кого его-стан «Дорослий» проявлявся в обох партнерів. У парах, де

така симетрія відсутня, опис рішень зводився до пасивної участі одного: «він вирішує, я погоджуюсь». Таким чином, спільність рішень прямо пов'язується з відчуттям моральної гідності у взаємодії.

У дев'яти з десяти пар виявлено повторювані сценарії конфліктної поведінки, що стали нормою взаємодії: «я мовчу, поки не заспокоюсь», «він просто виходить з кімнати», «ми звикли, що треба перетерпіти». Такі реакції, як правило, не усвідомлюються як деструктивні, але стають неусвідомленою частиною подружньої культури. У парах із високим рівнем емоційної рефлексії сценарії були названі прямо: «у нас є схема – мовчимо, потім обговорюємо». У парах із низькою рефлексією – вони описувались як «так завжди».

У всіх інтерв'ю наголошувалось на емоційній присутності як основі стійкості пари. Висловлювання типу «я знаю, що він завжди поруч», «навіть коли сваримось – не сумніваюсь у ньому» демонструють, що цінність емоційного включення домінує над функціональною ефективністю. Це підтверджує тезу, що моральне наповнення подружніх стосунків формується не лише через переконання, а через регулярний досвід емоційного контакту.

Для поглибленого аналізу результатів дослідження було обрано три пари, які репрезентують різні типи взаємодії. До вибірки увійшли: Пара №1 – з помірною доповнюваністю цінностей і стилів поведінки; Пара №3 – з вираженою ціннісною асиметрією та сценарними конфліктами; Пара №6 – з максимально узгодженими показниками за всіма шкалами. Такий підбір дозволяє виявити не лише типові характеристики, а й контрасти у способах регуляції стосунків.

Пара №1 характеризується високим рівнем побутової узгодженості та прагненням до збереження стабільного подружнього союзу. За результатами методики Ш. Шварца обидва партнери продемонстрували орієнтацію на цінності особистісної автономії, емоційної безпеки та підтримки. У жінки домінують доброзичливість (24%), самостійність (22%) та безпека (16%), що вказує на потребу у прийнятті, міжособистісній стабільності та можливості

самовираження у межах безпечного середовища. У чоловіка спостерігається підвищений рівень самостійності (26%), безпеки (21%) та традиції (15%), що свідчить про прагнення до передбачуваності, структури та індивідуального простору в межах загальної стабільності.

Функціональна сумісність у ціннісному аспекті виявляється не в тотожності орієнтацій, а в взаємодоповнюваності: прагнення жінки до турботи й чуйності резонує з потребою чоловіка у впорядкованості та внутрішньому комфорті, а його фокус на традиції не вступає в конфлікт із потребою партнерки в емоційній свободі. Обидва партнери в інтерв'ю підкреслюють важливість «простору один для одного», який не знецінює емоційного зв'язку, а навпаки – формує підґрунтя для стійкого контакту.

У структурі его-станів виявлено поєднання «Турботливий Батько» у жінки та «Дорослий» у чоловіка. Така конфігурація створює умови для делікатної поведінки з боку жінки, орієнтованої на підтримку, згладжування напруги та врівноваження ситуацій, які потенційно могли б загостритись. У чоловіка превалює логічно-раціональний стиль реагування, що забезпечує спокій, але в окремих випадках – віддаленість. У поєднанні ці его-стани утворюють відносно стійку модель «емоційна підтримка – раціональна стабілізація», яка функціонує ефективно до моменту, коли емоційна потреба жінки перевищує межу відтермінованого контакту.

Поведінкові стратегії у конфліктних ситуаціях, за методикою К. Томаса, продемонстрували різну ступінь залученості. У жінки фіксується високий рівень уникнення (46,6%), що відображає її стратегічну схильність відкладати вирішення конфлікту, очікуючи на зниження напруги або зміну емоційного тону партнера. У чоловіка домінує компроміс (66,6%), що, з одного боку, демонструє готовність до поступок, але з іншого – вказує на прагнення швидко завершити ситуацію без емоційного заглиблення. Таке поєднання створює складну емоційну динаміку: один партнер очікує співпереживання та контакт, інший – прагне завершити ситуацію на прийнятному рівні без тривалого обговорення.

В інтерв’ю обидва партнери наголошують на цінності «не псувати відносини через дрібниці», що підтверджує функціональну ефективність стилю компромісу, але також виявляє наявність відтермінованих тем, до яких не повертаються. Жінка частіше говорить про «моменти мовчання після суперечок», чоловік – про «небажання заглиблюватися в емоції». Таким чином, формується повторюваний сценарій уникнення емоційної глибини: початкова напруга розсіюється за рахунок мовчазної згоди, але не трансформується у досвід спільного емоційного подолання.

У довгостроковій перспективі така пара має потенціал до психоемоційного виснаження одного з партнерів – насамперед того, хто прагне вищої чутливості. Ризики цього сценарію не критичні, однак за відсутності періодичного обговорення внутрішніх очікувань можливе формування прихованого розчарування.

Натомість базова структурна стабільність, ціннісна сумісність і спільна орієнтація на збереження зв’язку створюють фундамент для безконфліктного співіснування, яке може еволюціонувати в глибше партнерство за умови розширення емоційної відкритості.

Пара №3 виявилась однією з найбільш контрастних за ціннісним профілем, структурою его-станів і типом конфліктної поведінки. Саме ця конфігурація дозволяє простежити, як розбалансування мотиваційних систем і стратегій реагування створює ґрунт для повторюваних конфліктів та емоційного виснаження.

За результатами опитувальника Ш. Шварца зафіксовано яскраво виражену асиметрію у ціннісних орієнтаціях партнерів. У чоловіка провідними виявились влада (31%), досягнення (25%) і безпека (15%), що вказує на прагнення до контролю, особистої ефективності та збереження структурної стабільності в умовах домінування. У жінки, натомість, превалюють універсалізм (27%), доброзичливість (24%) і самостійність (18%) – цінності, які формують гуманістичну модель партнерства, з опорою на рівність, взаємну емпатію та моральну відповідальність.

Це розходження цінностей не лише акцентує різні морально-етичні фокуси, а й створює діаметрально протилежні очікування щодо взаємодії: один із партнерів прагне регламенту й ієрархії, інший – гнучкого діалогу і визнання автономії.

У структурі его-станів ситуація ще більше загострюється: у чоловіка домінує Критичний Батько, у жінки – Залежна Дитина. Така конфігурація є класичним прикладом конфліктогенної взаємодії, де один із партнерів контролює, а інший емоційно реагує. У реальній комунікації це проявляється в напружених діалогах, підвищеній моральній оцінці, схильності до маніпуляцій через почуття провини або невизнаності.

В інтерв'ю жінка говорить про «потребу бути почутою, але не перебитою», чоловік – про «чітке бачення ситуацій, яке треба просто прийняти». Саме такі формулювання виявляють глибинну диспропорцію у способі мислення і спілкування. Обоє намагаються донести свою позицію, але обирають несумісні способи: жінка емоційно реагує на критику, а чоловік – посилює раціональний тиск, вважаючи це ефективною стратегією.

Методика Томаса підтвердила цю картину: чоловік продемонстрував схильність до суперництва (13,3%) і компромісу (66,6%), що вказує на прагнення утримати ініціативу, поступаючись тільки в межах контролю, без зміни загальної структури впливу. Жінка ж схильна до уникнення (46,6%) та пристосування (20%), що є реакцією не на зміст конфлікту, а на його форму. Вона не відстоює позицію не через відсутність аргументів, а через емоційне виснаження внаслідок повторюваної схеми «переваги – мовчання – вибух – провина».

У подружньому інтерв'ю обидва партнери визнають, що «останнім часом конфлікти не вирішуються, а просто затихають». У жінки – це реакція самозахисту, в чоловіка – тактична модель завершення теми без її пророблення. В результаті формується повторюваний сценарій «домінування – реакція – уникнення – відновлення статусу кво», що не дозволяє ні глибокого контакту, ні трансформації відносин.

Цей сценарій, попри видиму функціональність у короткій перспективі, призводить до накопичення фрустрацій, емоційного відчуження та подеколи – виникнення внутрішньої деперсоналізації партнера. Особливо це помітно у висловлюваннях жінки про відчуття «дистанції, яка стає зручною, але холодною».

Попри високий рівень особистісної активності обох партнерів, у цій парі відсутній спільний комунікативний простір. Кожен із них говорить – але не в резонанс. Підтвердження цьому дає не лише кількісна діагностика, а й якісний аналіз мови: у діалогах переважають оцінки замість запитань, аргументи замість розуміння, захист замість уразливості.

Подальший розвиток цієї пари можливий лише за умови усвідомленого переформатування сценарію, з опорою на нові спільні правила комунікації. Без такого кроку фіксація в ролях призведе до емоційного виснаження обох, навіть за зовні стабільної взаємодії.

Пара №6 демонструє виразну ціннісну, поведінкову й комунікативну узгодженість, що створює модель гармонійної подружньої взаємодії. Результати всіх залучених методик показують, що у цій парі сформувалась високофункціональна система партнерства, де емоційне, когнітивне й ціннісне рівні знаходяться в стабільному балансі.

За даними портретного опитувальника Ш. Шварца обидва партнери надають перевагу доброзичливості (чоловік – 27%, жінка – 28%), традиції (23% і 24% відповідно) та безпеці (19% і 20%). Такий профіль свідчить про орієнтацію на підтримку, передбачуваність, взаємну повагу до усталених норм і цінність стабільності. У системі життєвих орієнтацій відсутні полярні вектори: партнери не конкурують за домінування чи ініціативу, натомість – намагаються взаємно забезпечити комфортну психологічну динаміку.

Обидва підкреслюють у напівструктурованому інтерв'ю, що «навіть якщо конфлікт виникає, ми точно знаємо, що треба не перемогти, а вийти з нього разом». Ця фраза віддзеркалює не лише узгодженість у цінностях, а й

глибинну установку на довіру, яку складно досягти без тривалого досвіду позитивної взаємодії.

У структурі его-станів обох партнерів зафіксовано домінування Дорослого. Така конфігурація вказує на зрілість реакцій, схильність до раціонального аналізу ситуації, мінімізацію емоційної імпульсивності. У випадках, коли виникають розбіжності, обидва схильні до попереднього внутрішнього осмислення, а вже потім – до спокійного обговорення. Це дозволяє уникати ескалацій, навіть якщо точка незгоди є принциповою.

Водночас у відповідях партнерів присутня чутливість до емоційного стану іншого – але не як емоційна турбулентність, а як інструмент внутрішньої калібровки: «якщо бачу, що партнер мовчить, я не тисну – це означає, що йому треба час». Такий підхід свідчить про високий рівень емоційної компетентності, що не завжди корелює з віком, але тісно пов’язане з особистісною зрілістю.

Методика К. Томаса підтвердила загальну конструктивність взаємодії: обидва партнери демонструють перевагу стилів співпраці та компромісу, уникаючи крайнощів у вигляді суперництва або уникнення. Жінка частіше використовує співпрацю (40%), тоді як чоловік – компроміс (66,6%), що створює доповнювану комунікативну модель. Один формує основу для діалогу, інший – підтримує стабільність через прийняття спільних рішень. У сукупності це формує не лише спосіб вирішення конфліктів, а й повсякденну логіку взаємодії.

Жоден із партнерів не проявляє схильності до емоційної переваги або ригідного контролю. Повторювані фрази на кшталт «ми домовляємось» або «ми стараємось не залишати проблем на завтра» вказують на нормативну сталість стосунків, де кожен конфлікт не є точкою кризи, а простором перегляду правил. Такі пари створюють власні неформалізовані «сценарії поведінки», які спрацьовують завдяки довірі, а не через обов’язок чи примус.

Показово, що в інтерв’ю жінка зазначає: «мені подобається, що він не змушує мене змінюватись – навпаки, підтримує мої ідеї», тоді як чоловік

додає: «мені важливо, щоб вона не боялась казати, що не так – бо це наша спільна робота». У цих висловлюваннях закладено глибокий консенсусний підхід до партнерства, де кожен не лише чує, а й активно шукає зону перетину.

Отримані результати дозволяють класифікувати цю пару як високофункціональний союз, у якому реалізується баланс між автономією, моральною відповідальністю та міжособистісною підтримкою. Така модель має потенціал до довготривалої стабільності, оскільки внутрішній простір пари не лише гнучкий, а й структурно відкритий до розвитку. У відсутності прихованої напруги – джерело не розслабленості, а усвідомленого партнерського діалогу.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що ціннісні уявлення партнерів мають прямий і опосередкований вплив на формування поведінкових сценаріїв у подружній взаємодії. Аналіз за чотирма основними методиками, а також якісна інтерпретація даних напівструктурованих інтерв'ю дозволили виявити цілісну структуру зв'язків між внутрішніми переконаннями, его-станами та стратегіями подолання конфліктів.

Методика Ш. Шварца дала змогу зафіксувати переважання гуманістично орієнтованих цінностей – доброзичливості, самостійності, універсалізму – при зниженій значущості влади та традиції. У більшості пар простежувалась тенденція до морального партнерства, яке формувалося не на нормативній ієрархії, а на внутрішній згоді, емоційній безпеці й автономності. У парах зі збалансованими ціннісними профілями переважала симетрична взаємодія, тоді як у парах із ціннісною асиметрією спостерігались повторювані сценарії домінування, уникнення або латентного емоційного виснаження.

Результати методики Е. Берна продемонстрували переважання его-стану «Дорослий», що стало індикатором емоційної зрілості більшості партнерів. Водночас фіксувалися випадки конфліктогенних поєднань – зокрема «Батько

– Дитина», які посилювали динаміку моральної оцінки, контролю або залежності, знижуючи ефективність діалогу. Сценарні патерни в таких парах формувались навколо емоційної реактивності, фрустрації й потреби в регуляції зовнішнім зусиллям.

Дані методики К. Томаса засвідчили наявність гендерно зумовлених відмінностей у стратегіях конфліктної поведінки. Жінки частіше демонстрували уникнення, співпрацю та пристосування, що свідчило про переважно емоційно-захисну модель. Чоловіки частіше обирали компроміс і демонстрували прагнення до швидкого регулювання конфліктів із мінімальним емоційним залученням. Саме ці відмінності формували основу для повторюваних конфліктних сценаріїв у випадку асиметрії в очікуваннях.

Тематичний аналіз інтерв'ю дозволив виявити системно повторювані теми, які структурують моральну взаємодію у парі: потреба в емоційній підтримці, важливість спільного прийняття рішень, готовність до компромісу та збереження психологічної дистанції в кризові моменти. Цінності не залишались у свідомості партнерів лише як декларації – вони реалізовувались у конкретних мікропрактиках: мовчання під час конфлікту, ініціювання діалогу, демонстрація підтримки.

Таким чином, ціннісні уявлення, его-структури й поведінкові стратегії не існують у подружній системі ізольовано. Вони утворюють взаємопов'язану динамічну модель, яка або стабілізує взаємодію, або створює зону напруження, що транслюється через повторювані сценарії. Усвідомлення цих механізмів є важливою умовою для подальшого формування гармонійного партнерства на основі моральної зрілості.

РОЗДІЛ 3
МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПОДРУЖНІХ ПАР З МЕТОЮ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

3.1. Психологічний супровід подружніх пар з неконструктивними поведінковими сценаріями, його принципи та методи

Гармонізація взаємодії в подружжі розпочинається з усвідомлення сценарних установок і зон дисфункціональної поведінки. Концепт життєвого сценарію, запропонований у межах транзакційного аналізу, подає такі моделі як ранні структуровані програми, сформовані в дитинстві, які несвідомо активуються у близьких стосунках дорослого [5]. Відтак психологічний супровід доцільно будувати за трикомпонентною логікою: виявлення сценарних патернів, корекція комунікації та укладання спільного «контракту змін», що передбачає правила зворотного зв'язку та межі ескалації. Така структура створює відчуття безпеки і дозволяє знизити напруження, спричинене ревіталізацією глибинних конфліктів.

Організація подружньої взаємодії в контексті сімейної системи описується структурною терапією як динамічна конфігурація меж, підсистем, коаліцій і ролей. Виявлення «симптомоутримувальних» коаліцій та слабких меж дозволяє визначити, які елементи сімейної організації потребують перегрупування. Первинна сесія в цьому підході передбачає картування меж підсистем, ідентифікацію «тріад напруги» і мікроциклів, у яких активується патологічна ескалація [43]. Зміна структури здійснюється через делікатне втручання у патерни, без прямої конфронтації, з опорою на поведінкові маркери взаємодії.

Психоедукація виконує стабілізуючу функцію, надаючи парі терміни для спільного розуміння. Его-стани «Батько», «Дорослий», «Дитина» подаються не як патологічні чи небажані, а як нейтральні способи обробки інформації. Так, «Дорослий» оперує фактами, «Дитина» відповідає за

спонтанність і емоційний зв'язок, а «Батько» несе регуляторну функцію норм [5]. Основне завдання – сформувати вміння ідентифікувати активний стан, переключатися між ними та узгоджувати сценарний вплив із ситуаційною доречністю. Консультант моделює вербальні шаблони («Уточнюю, що ти мав на увазі…», «Я чую, що це для тебе важливо…»), які дозволяють перейти з автоматичних транзакцій до раціонального діалогу.

Діагностичний блок включає кілька напрямів. Для аналізу ціннісних орієнтацій використовується методика PVQ Ш. Шварца, що дозволяє порівняти індекси «самотрансцендентність – самопіднесення» та «відкритість до змін – консерватизм». Ці індикатори мають прогностичну цінність щодо потенційних зон конфлікту – зокрема, у сферах автономії, ролей і підтримки [97]. Его-структура діагностується через короткий опитувальник на домінантний стан або проективні протоколи, які дозволяють виявити дисбаланс «Дорослого» й «Дитини». Комунікативний стиль досліджується за шкалами типів реагування у конфліктах. Важливо не фіксувати отримані результати як «риси», а пояснювати їх як динамічні шаблони, що виникли внаслідок попереднього досвіду.

Пояснення походження сценарних переконань зменшує рівень захисності. Моделі Е. Еріксона (особливо стадії «довіра – недовіра», «ініціатива – провина», «ідентичність – рольова плутанина») допомагають раціоналізувати механізм закріплення деструктивних послань типу «не відчувай», «не висловлюйся», «не покладайся» [74]. У поєднанні з теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже це формує цілісну картину інтеграції послань у поведінковий репертуар дорослого [93]. Перенесення акценту з партнера на джерело сценарію зменшує конфронтацію та підтримує внутрішню мотивацію до змін.

Перший інтервенційний блок зосереджується на розпізнаванні та перериванні «перехресних» транзакцій, коли вербальне повідомлення і невербальна позиція надсилають різноспрямовані сигнали. Рекомендовані техніки включають паузу як «time-out», перенаправлення діалогу в форматі

«Я-повідомлень», перевірку припущень і фіксацію потреби на подальше обговорення після емоційного заспокоєння. Метод «повільної відповіді» моделює алгоритм: тригер → пауза → перевірка → відповідь «Дорослого». Регулярне тренування в цьому режимі, за даними досліджень шлюбної терапії, зменшує частоту конфліктних епізодів, що ґрунтуються на імпульсивних або маніпулятивних реакціях [62].

Другий інтервенційний модуль концентрується на реконструкції сценарних директив, які формують внутрішні заборони і дисфункційні патерни поведінки у партнерстві. Типові настанови, як-от «Не будь близьким», «Догоджай», «Будь найкращим», виявляються у процесі картування сімейних послань, після чого трансформуються в парному форматі через побудову «антидотів». До інструментів цього блоку входять: мікроконтракти (щоденні 10-хвилинні перевірки стану; ритуал компліментів); когнітивні переоцінки («не дихотомія, а помірність»); сенсомоторні якорі (дихання 4-6; вправи заземлення) [5]. У такий спосіб здійснюється поступова модифікація глибинних шаблонів, описаних у моделі сценарних послань транзакційного аналізу, та водночас відбувається нейтралізація культурно закріплених «рольових обмежень», які, як стверджував С. Мінухін, часто підтримуються самою структурою взаємодії [43].

Когнітивно-біхевіоральна складова супроводу забезпечує перехід від автоматичних думок до свідомих стратегій інтерпретації. Визначення типових когнітивних викривлень (читання думок, катастрофізація, персоналізація) відбувається у співпраці з обома партнерами; для кожного типу формується протокол альтернативної оцінки і пов’язаної поведінкової реакції. У практичному плані це реалізується через експерименти – малі дії, спрямовані на перевірку негативного припущення, результати яких фіксуються у щоденнику спостережень. Клінічні дані підтверджують ефективність такої практики у зниженні частоти автоматичних сценарних реакцій [52].

Ціннісна інтеграція завершує попередні блоки й забезпечує стійке узгодження змін на рівні мотиваційних пріоритетів. Методика Ш. Шварца

адаптується у форматі практичного інструменту: партнери обирають 2-3 ключові цінності (наприклад, турбота, автономія), для кожної формулюють конкретні поведінкові прояви («репертуар турботи» може включати ранкове запитання про самопочуття, спільний вибір вечері тощо), після чого погоджуються на щотижневу самооцінку виконання. Цей підхід дозволяє уникнути ситуації так званого «ціннісного говоріння без дії», натомість сприяє утвердженню спільного ціннісного ядра у щоденній взаємодії [97].

Секвенування роботи виконується за трьома блоками. Початковий блок охоплює 1-3 сесії: збір анамнезу, формулювання запиту, психоедукація, розробка первинних правил дискусії. На цьому етапі важливо уникати надто широких тем; натомість увага фокусується на встановленні контакту й визначенні меж емоційної безпеки. Середній блок (4-8 сесії) зосереджується на сценарних директивах і тренуванні мікронавичок; партнери отримують завдання на впровадження ритуалів, включаючи тижневі «ретроспективи» й фіксацію позитивних зрушень. Завершальний блок (9-12 сесії) охоплює формування плану підтримки – система індикаторів рецидиву, протоколи швидкої деконфліктизації, домовленості про «контрольні сесії». Впровадження стандартизованих ретестів дозволяє відстежити об’єктивні зміни та підготувати дані для статистичної обробки у формувальному експерименті.

Комунікаційні техніки використовуються як підтримувальна опора для закріплення змін. Метод «дзеркала» формує навичку точного відтворення змісту висловлювання партнера без його інтерпретації; прийом «validate-question-request» задає чітку формулу: спершу визнання емоції, потім уточнювальне питання, і лише після цього конкретний запит. Таке структурування дозволяє знизити ризик проєкцій і емоційного нашарування. Формула «Я-повідомлень» спрямована на активізацію внутрішньої відповідальності: замість проєкції на партнера з’являється фокус на власному стані й потребі. У разі підвищеної емоційної активації вводиться техніка «тематичного дозування»: теми поділяються на мікро-блоки, а тривалість

конфліктної дискусії обмежується заздалегідь погодженим інтервалом (наприклад, 15 хвилин із таймером).

Корекція меж і ролей передбачає поступове зменшення так званих «ролей-перекосів», що проявляються у фіксованих сценаріях взаємодії типу «опікун-залежний» або «переслідувач-утікач». Такі сценарії не визначають особистісну сталість, а розглядаються як повторювані транзакційні цикли. Саме через таку дефініцію з'являється можливість модифікації: у контрольованих умовах один із партнерів тренує новий стиль реагування – наприклад, перехід від директивного контролю до формулювання відкритого запиту, або навпаки, від уникання до стислої відповідальної відповіді із часовими межами. Такий процес поступово знижує кількість перехресних транзакцій, що, як показують дослідження з аналізу сценарної динаміки, стабілізує контакт [62].

Робота з базовою довірою включає елементи розвитку ідентичності та безпечної взаємодії. У разі виявлення фонових патернів на кшталт базової недовіри, а також розмиття меж «Я-образу», фокус зміщується на впровадження регулярних і передбачуваних дій, які підтримують базове відчуття стабільності. Такі ритуали, як щоденні короткі перевірки емоційного стану вранці й увечері (формат «check-in»), слугують основою для ускладнення практик – зокрема, переходу до структурованих «важких розмов». Останні проходять за чітким протоколом, що передбачає підготовку тез, узгодження часу, дотримання регламенту й підсумкове закріплення рішення. У разі надмірної персоналізації поведінки іншого партнера (наприклад, через атрибуцію внутрішніх причин), застосовується техніка візуалізації «кола контролю й впливу», яка дає змогу розмежувати зони відповідальності та знижує напругу.

Культурно зумовлені чинники вимагають окремої уваги. Зокрема, патріархальні уявлення про нормативність гендерних ролей можуть підсилювати дисфункційні директиви типу «Не виявляй емоцій» або «Задовольняй очікування інших». У таких випадках психотерапевтичний

супровід передбачає деконструкцію міжпоколінних послань, нормалізацію амбівалентних реакцій і м'яке переписування сімейних правил, з опорою на цінності рівності та взаємності [18; 97]. На цьому тлі формуються ритуали партнерської підтримки, що включають спільне планування, поділ ініціатив і повторювані дії, які мають символічне та емоційне значення для обох сторін.

План взаємодії фіксується письмово. Структура документа охоплює: (1) опис запиту і цільових очікувань у поведінкових та емоційних термінах; (2) індикатори змін, що підлягають регулярному вимірюванню – наприклад, кількість конфліктів, тривалість пауз у спілкуванні, частота використання «Я-повідомлень»; (3) формат «м'якого моніторингу» через короткі опитувальники до сесій; (4) алгоритм дій у разі рецидиву, що передбачає використання паузи (time-out), самодопоміжних дій і, за потреби, короткого зв'язку зі спеціалістом. Така структурована угода формує прозору систему очікувань, підвищує відповідальність і знижує ризики фрустрації.

Процесуальні та етичні принципи залишаються постійними. Добровільність участі, збереження конфіденційності, дотримання безпечних меж і недирективний підхід до ціннісних питань становлять основу взаємодії. У ситуаціях, де наявні ознаки насильства чи залежностей, пріоритетом стає захист безпеки: супровід переходить у формат індивідуальної роботи з подальшою координацією з відповідними службами.

Узагальнення практичних підходів дозволяє виокремити ключову конфігурацію, яка виявляється ефективною для стабільних змін. Поєднання системного перегляду ролей, розвитку навичок транзакційної комунікації та когнітивно-біхевіорального моделювання дає змогу зменшити напруження без руйнування структури стосунків. Концепція «сценарного послання» Е. Берна, теорія меж за С. Мінухіним і модель ціннісних орієнтацій Ш. Шварца утворюють дієвий трикутник роботи, де кожна компонента підтримує інші: історичний наратив, структурна організація, сенсова узгодженість. Саме така інтеграція відкриває шлях до змін, які зберігають цілісність ідентичності та повагу до іншого.

3.2. Методи, прийоми та техніки гармонізації ціннісних уявлень у подружніх пар

Опора на гармонізацію ціннісних уявлень у подружньому консультуванні потребує роботи у трьох площинах: виявлення значущих орієнтирів, узгодження дійсних розбіжностей і фіксація змін у поведінкових практиках. Початкова фаза дозволяє сформувати спільну мову опису «важливого», виводячи цінності з абстрактного рівня на площину спостережуваних дій. Наступний етап зосереджується на переговорах, де домовленості обґрунтовуються крізь призму реалістичних очікувань. Завершальний рівень фіксує узгоджене у рутині взаємодії, формуючи мікроформати повторення [97].

Картування індивідуальних цінностей базується на опитувальнику Ш. Шварца (PVQ), який дозволяє побудувати профілі за координатами «відкритість до змін – консерватизм» та «самопіднесення – самотрансцендентність». Така двовимірна структура забезпечує інтерпретацію на перетині значущих опозицій – автономія/безпека, досягнення/турбота, гедонізм/обов’язок – і дає змогу виявити ділянки потенційного конфлікту [97]. Після цього цінності перекладаються на мову конкретних дескрипторів: замість узагальнень використовуються приклади типових реакцій, звичок або очікувань.

Наративне інтерв’ю додає глибину, зшиваючи тестовий профіль із життєвим досвідом пари. Запитання, що структурують діалог за формулою «коли цінність набула значущості», «у якій ситуації вона себе виправдала», «у яких епізодах було порушення» дозволяють виявити «ціннісні сцени», де можливе узгодження без втрати ідентичності. Завдяки цьому вдається розрізнити зміст цінності та форму її реалізації, відкривши поле для змін без девальвації особистісної позиції.

Процедура «ціннісної валідації» забезпечує структуровану емпатичну комунікацію. Три послідовні дії – визнання значущості цінності, уточнення її поведінкової форми та прохання про адаптацію – задають безпечний формат

для переговорів. Перехід від інтерпретацій до конкретного запиту знижує ризик конфлікту, активуючи «Дорослу» позицію в термінах транзакційного аналізу [5; 62]. Такий формат сприяє зниженню комунікативного опору та дозволяє уникнути знецінення.

Когнітивно-біхевіоральна компонента працює з установками, що блокує зміни. Дихотомії типу «або свобода, або близькість» чи «або моя кар'єра, або твоя» перетворюються на предмет для спільного аналізу. Перевірка альтернатив шляхом «поведінкових експериментів» дозволяє тестувати нові способи дій: наприклад, визначення «автономії» як 2×60 хв особистого часу без пояснень. Такий формат мінімізує загрозу і підтримує експериментальну гнучкість. Метод підтверджує ефективність у роботі з автоматизованими сценарними реакціями [52].

Інструментарій структурної сімейної терапії вводиться для перегляду меж і ролей. Реконфігурація подружньої підсистеми включає балансування присутності родичів, розмежування функцій, аналіз невидимих коаліцій. Перенесення фокусу з особистісної оцінки на структуру взаємодії дає змогу змінювати патерни без взаємних звинувачень, що відповідає логіці підходу С. Мінухіна [43].

Систематизація змін закріплюється через ритуалізовану практику. Погодинна «ціннісна сесія» вводиться як регулярна звичка: 30-40 хв на тиждень присвячуються огляду виконаних пунктів, фіксації складнощів та формулюванню одного мікрокроку. Такий формат знижує імпульсивні конфлікти, утримує ритм змін і сприяє переходу від емоційної реактивності до процесного менеджменту [97].

Окремий метод – «ціннісні карти дій» – структурує наміри у мікроіндикатори. Наприклад, для цінності «турбота» фіксуються дві дії: щоденна перевірка самопочуття та два запитання на день про справи партнера. Для «автономії» – 2 години особистого часу без пояснень. Кожен індикатор має спостережувану форму і чіткий спосіб фіксації. Поведінкова специфікація зміщує акцент з мотивацій на дію і підвищує сталість ефекту [52; 97].

Переосмислення ціннісних уявлень відбувається без заперечення базових орієнтирів. Водночас закладений простір для гнучкості й ітерацій дозволяє парі підтримувати контакт навіть у зоні розбіжностей, що підтверджує результативність такої комбінованої моделі.

Підхід «ціннісних компромісів» структурує переговори в парах через логіку паритету та допустимої гнучкості. Вихідною умовою виступає нормалізація тези про нерівність форм за рівності значення: роль ідентичності не обов'язково передбачає однакові дії. Далі застосовується матриця пріоритетів – кожен із партнерів окремо ранжує бажаність і гнучкість щодо ключових ділянок (фінанси, побут, виховання, дозвілля). Позиції типу «висока бажаність – висока гнучкість» формують поле швидких домовленостей, натомість зони «висока бажаність – низька гнучкість» виводяться у простір поступових змін із фіксованими термінами та контрольними точками. Такий формат знижує тиск імпульсивних очікувань і підтримує стратегію поступового узгодження [97].

Питання гендерно-рольових уявлень виноситься в окрему аналітичну зону для зняття напруги навколо «невидимих контрактів». Конкретизація культурних сценаріїв, пов'язаних із розподілом функцій, подається не як норматив, а як умовна гіпотеза, що підлягає перевірці. Введення вправ типу «реверс-проба» (тижневе дзеркальне виконання побутових обов'язків, тестовий бюджет партнерства) створює базу для подальших узгоджень без упереджених атрибуцій. Утримання результатів у режимі спільного аналізу, а не взаємних оцінок, знижує захисну риторику й відкриває простір для гнучких домовленостей. Зафіксована переукладеність правил щодо участі в домашньому житті позитивно корелює з суб'єктивною задоволеністю стосунками [18; 97].

Емоційно-фокусовані інтервенції посилюють здатність до сенсотворення в умовах афективної активації. Розрізнення первинних і вторинних емоцій, техніки уповільнення реакції та структурований діалог «потреба – страх – прохання» створюють умови для збереження позиції

Дорослого суб'єкта під час конфліктних епізодів. Включення «Я-висловлювань» як базового інструмента комунікації формує безпечне поле для вираження незадоволення без загрози оцінювального вторгнення. Техніка «повільної відповіді», що вводиться як реакція з 30-секундною паузою, забезпечує когнітивну переактивацію до дії [62; 52].

Фінансова тематика виводиться в окремий сегмент, зважаючи на високу щільність символічних значень – довіри, автономії, захисту. Структурування через прості правила («поріг видимості витрат», «квартальне оновлення пріоритетів», «окремі й спільні бюджети») дозволяє зменшити невизначеність і знизити ризик проєкцій щодо намірів партнера. Кожен із правил закріплюється за відповідною цінністю: прозорість – як форма турботи, автономія – як захищене особисте поле, розмежування – як умова стабільності. Така процедура дозволяє уникати реакцій типу «приховування = зрада» або «особисті кошти = віддалення», замінюючи їх на операційні домовленості.

Виховна сфера окреслюється двома векторами: ціннісним і технічним. На першому етапі партнери узгоджують ключові орієнтири («безпека», «розвиток», «відповідальність»), далі здійснюється узгодження методів реалізації (натхнення, межі, наслідки). Формується стабільна модель, яка дозволяє уникнути ситуацій подвійної лояльності дитини. Узгодження «єдиного сигналу» (хто говорить, у якому тоні, коли застосовує наслідок) переводить взаємодію з дитиною у передбачувану структуру, що підвищує ефективність виховного впливу й знижує кількість конфліктів між дорослими. Така логіка збігається з принципами системної терапії, де ключову роль відіграє чіткість меж і консистентність ролей [43].

Практика ритуалів зміцнює стійкість нових форматів і створює ефект «семантичного якірення». Просторово-часові точки – вечірні перевірки, щотижневі активності, сезонні міні-події – виконують роль регулярного нагадування про базові домовленості. Ритуали не потребують складної форми, але вимагають чіткого сенсу і сталі періодичності. Наприклад, коротка вечірня

сесія з трьох питань («що вдалось», «що складне», «що потребує уваги») фіксує континуальність і зменшує ризик накопичення взаємних претензій [97].

Запобігання повторному виникненню деструктивних патернів передбачає створення «чек-листа тригерів» і системи превентивних дій. Ознаки напруги – соматичні відчуття, повторювані думки, імпульси уникнення – формулюються у вигляді індивідуального переліку. Відповідно до нього вибудовується набір мікропротоколів: коротка пауза (тайм-аут), вправи на заземлення, відкладене обговорення з визначенням часу повернення до теми. Окрема процедура передбачає планування напружених днів (зміна графіку, кризові завдання) з включенням короткого узгодження зранку, що знижує вірогідність перехресних очікувань. Усі елементи вписуються в контекст поведінкової профілактики з опорою на регулярність і передбачуваність.

Розвиток метанавички перегляду домовленостей виступає засобом стабілізації ефектів психологічного супроводу. Регулярне оновлення угод, орієнтоване на емпіричні дані, а не на ретроспективні претензії, формує культуру планової корекції, що підвищує суб’єктивну керованість процесу. Циклічність переглядів (раз на 6-8 тижнів) задається через три фокусні питання: що виявилося ефективним і підлягає збереженню; що частково спрацювало і потребує модифікації; що не спрацювало й буде замінене. Така модель відповідає логіці відкритої поведінкової системи, в якій ціннісне ядро зберігає сталість, а операційні механізми залишаються адаптивними [5; 97].

Культурні моделі задають фон і модераторські параметри взаємодії. Під час контрактування правил побуту, дозвілля, розподілу часу й батьківських функцій враховуються наративи родинного походження, релігійна приналежність, локальні норми професійного або етнокультурного середовища. Концепт «локального винятку» дозволяє інтегрувати традиційні практики (наприклад, участь у святкуваннях родини походження, ритуали приготування страв тощо) у загальний ціннісний ландшафт, не провокуючи

напруги між автономією й лояльністю. Зміщення фокусу з конфлікту норм на прогнозованість взаємодій формує базу для стабільної домовленості [18].

Індикатори поступу поділяються на кількісні та якісні. До першої групи належать: частота конфліктних епізодів, середня тривалість латентного уникнення (так званих «холодних пауз»), кількість сформульованих і використаних «Я-повідомлень», дотримання мапи узгоджених дій. Якісні показники включають суб'єктивну ясність ролей, відчуття підтримки, легкість ведення переговорів. Збір даних здійснюється через щотижневі самооцінні опитувальники або короткі спільні сесії з рефлексією, що дозволяє не лише фіксувати ефекти, а й оперативно коригувати інтервенції без відриву від ціннісного підґрунтя [52; 62].

Завершальна частина методології зосереджується на етичних константах. Нейтральність психолога щодо змісту цінностей поєднується з принциповістю в питаннях процедури: добровільність участі, прозорість правил, захист особистих меж і фізична та психологічна безпека. У випадках виявлення насильства, аддиктивної поведінки або важкої коморбідної психопатології фокус супроводу переноситься в індивідуальний формат; парна робота призупиняється до стабілізації стану одного або обох учасників. Такий підхід відповідає критеріям етичної інтервенції та знижує ризики повторної травматизації [43].

Комбінування інструментів із різних підходів створює накопичувальний ефект. Структуроване ціннісне поле формує система Ш. Шварца, яка забезпечує когнітивну карту смислів і розрізнень між базовими орієнтаціями [97]. Техніки транзакційного аналізу вводять безпечну структуру діалогу, закріплюють систему его-станів і дозволяють змінювати комунікативну позицію без втрати автентичності. Системні інтервенції фіксують зовнішні та внутрішні межі, стабілізують розподіл ролей у парі та мінімізують зони неясності. Когнітивно-біхевіоральні стратегії підкріплюють зміни через роботу з переконаннями, автоматичними думками та поведінковими сценаріями [52].

Така комплексна архітектура виводить подружній діалог за межі моделі «переконати партнера» та вводить у простір «співконструювання». Поведінкова реалізація кожної угоди та наявність циклів перевірки забезпечують стійкість змін і підвищують рівень суб'єктивного контролю над розвитком взаємин. Відтак психологічний супровід гармонізації ціннісного поля в подружжі фіксується не лише як допоміжна процедура, а як квазіінституційна модель для стабільного співжиття.

3.3. Короткострокова психоедукаційна програма для подружніх пар

Мета програми полягає у гармонізації ціннісних уявлень і корекції неконструктивних сценарних патернів через поєднання психоедукації, тренування комунікативних навичок і структурованого закріплення нових домовленостей у повсякденних рутинах. Завдання програми охоплюють діагностику ціннісних профілів, ідентифікацію «вузлів» сценарію, навчання безпечній комунікації на рівні его-станів, вироблення парних правил, запровадження ритуалів та профілактику рецидивів [5; 52; 62; 97]. Цільова аудиторія – подружні пари зі збереженою мотивацією до співпраці, без гострого ризику насильства чи активної залежності; у разі виявлення таких факторів робота переводиться у формат індивідуальної підтримки з подальшим поверненням до парних сесій після стабілізації стану [43].

Структура програми складається з десяти занять по 90 хвилин (сукупно – 15 академічних годин). Логіка побудови спирається на три блоки: 1) діагностика та контрактування, 2) узгодження цінностей і корекція патернів, 3) інтеграція змін і профілактика рецидивів. Кожне заняття поєднує коротку міні-лекцію, практичні техніки, вправи для дому й короткий де-бриф. Оцінювання ефекту забезпечується пре- і пост-виміром (шкала подружнього задоволення, індекс конфліктної частоти, показники «ціннісної відстані» за PVQ, чек-лист сценарних тригерів) з порівнянням експериментальної та контрольної групи; у середині циклу проводиться проміжний моніторинг для корекції навантаження [52].

Таблиця 3.1

Програма короткострокової психоедукаційної роботи з подружніми парами

Етап/Заняття	Тема	Мета	Техніки / Міні-лекції	Тривалість
1. Вступ і контракт	1	Контракт безпеки та очікування	Міні-лекція: «Цінність як орієнтир та поведінковий індикатор»; правила взаємодії; вправа «Очікування-межі-підтримка»	1,5 год
1. Діагностика	2	Картування цінностей	PVQ-профілі; побудова двох осей Ш. Шварца; карта «що важливо → як видно у вчинках»	1,5 год
1. Діагностика	3	Сценарій та его-стани	Міні-лекція: «Его-стани і перехресні транзакції»; вправа «Стоп-кадр транзакції»; чек-лист тригерів [5; 62]	1,5 год
2. Узгодження	4	Ціннісна валідація	Формула «визнання-уточнення-прохання»; рольові діалоги; карта емпатійних відповідей	1,5 год
2. Узгодження	5	Когнітивна переоцінка	Ідентифікація дихотомій; переоцінка переконань; план «малих перевірок» (поведінкові експерименти) [52]	1,5 год
2. Узгодження	6	Ціннісні карти дій	Трансляція цінностей у 2-3 спостережні індикатори; трекер дотримання; домовленість про «тиждень проб» [97]	1,5 год
2. Узгодження	7	Ролі, кордони, коаліції	Міні-лекція: «Структурна сімейна логіка меж»; вправа «Мапа системи»; перерозподіл відповідальностей [43]	1,5 год
3. Інтеграція	8	Ритуали партнерства	Конструювання щоденних/тижневих ритуалів; введення «щотижневої ціннісної сесії»; сценарії зворотного зв’язку [97]	1,5 год
3. Інтеграція	9	Фінанси й батьківство	Матриця правил прозорості; «особистий-спільний кошик»; узгодження виховних цінностей і технік	1,5 год
3. Профілактика	10	Антирецидив і ревізія	«Передконфліктні» протоколи; тайм-аут і «повільна відповідь»; ревізія домовленостей (6-8 тиж.) [62; 97]	1,5 год

Зміст першого заняття формує базу безпеки й спільну мову. Уточнюються очікування, визначаються межі прийнятного, погоджується алгоритм роботи у випадках високої емоційної активації. Мікроінтервенції

типу «стоп-слово», «часове вікно на паузу» та «поворот до позиції Дорослого» одразу закладаються у правила групи.

Другий модуль переводить абстракції у вимір поведінки. Індивідуальні профілі за PVQ візуалізують напруги «автономія-безпека» та «досягнення-турбота». Кожне «важливо» отримує пов'язані дії: «турбота» – два короткі вечірні запити про стан; «автономія» – два інтервали індивідуального часу на тиждень; «спільність» – одна активність вихідного дня. Така деталізація усуває розмитість і готує ґрунт для контрактування.

Третє заняття переводить увагу на сценарій і форму комунікації. Его-стани позначаються як «мова поведінки», перехресні транзакції розпізнаються у «стоп-кадрах», що реконструюють момент збою. Пара формує список тригерів, маркує ранні сигнали напруження і погоджує короткі протоколи стабілізації: тайм-аут, заземлення, відкладена дискусія з годиною повернення.

Четвертий блок відпрацьовує «ціннісну валідацію». Формула «визнання-уточнення-прохання» дає перехід від атрибуцій до спільного планування. Рольові діалоги закріплюють емпатійні відповіді, зменшуючи ризик перехресних транзакцій і повертаючи комунікацію у канал «Дорослий ↔ Дорослий».

П'яте заняття працює з переконаннями, які цементують конфлікт. Дихотомії типу «або моя кар'єра, або сім'я» розкладаються на альтернативи, поведінкові експерименти перевіряють нові способи реалізації цінностей у малих кроках. Щоденник експериментів фіксує ефекти і побічні дії, що підвищує прозорість змін і спільну відповідальність.

Шостий модуль перетворює узгодження на «ціннісні карти дій». Кожна узгоджена цінність отримує 2-3 спостережні індикатори з критеріями виконання та способом відстеження. Впроваджується «щотижнева ціннісна сесія» як контейнер для огляду успіхів, труднощів і одного коригування на наступний тиждень.

Сьоме заняття вирівнює межі і ролі. Системна мапа родини виявляє коаліції, що підживлюють конфлікти цінностей; перерозподіл

відповідальностей знімає надлишкове навантаження і робить правила прогнозованими. Нормалізація культурних наративів як припущень, а не як фактів, відкриває простір гнучких угод.

Восьмий блок вводить ритуали партнерства. Щоденні «check-ins» по 10 хвилин, тижневі активності, сезонні події закріплюють нову конфігурацію смислів. Значення ритуалу визначається не формою, а спільною згодою і регулярністю; така опора знижує ризик рецидиву ригідних сценаріїв.

Дев’яте заняття структурує фінанси та батьківство. Прозорі правила («поріг видимості витрат», «особисті й спільні кошики», «квартальний перегляд пріоритетів») зменшують невизначеність і виводять розмову з поля підозр у площину процедур. Узгодження «цінностей виховання» з відповідними техніками впливу прибирає двозначні сигнали та запобігає «подвійній лояльності» дитини.

Десятий модуль підсумовує зміни і вчить рецидив-менеджменту. Пара формує «чек-лист напруження», тренує повільну відповідь замість імпульсивної, погоджує графік ревізій домовленостей кожні 6-8 тижнів. Завершальний де-бриф фіксує стійкі елементи плану та відкриті питання для наступного циклу.

Оцінювання ефективності спирається на три типи індикаторів. Поведінкові показники відстежують частоту конфліктів, тривалість «холодних пауз», виконання індикаторів «ціннісних карт дій». Психометричні шкали вимірюють подружнє задоволення та суб’єктивну підтримку. Процесні метрики оцінюють ясність ролей, легкість переговорів і якість «щотижневої ціннісної сесії». Порівняння пре-/пост-результатів експериментальної і контрольної груп дозволяє визначити ефект програми з урахуванням природних коливань.

Етичні параметри залишаються незмінними на всіх етапах. Добровільність участі, право на паузу, прозорість правил і пріоритет безпеки формують основу взаємодії. Наявність насильства, активної залежності або

тяжкої психопатології зупиняє парний формат і переводить зусилля у кризову підтримку до моменту відновлення умов для системної роботи.

Методологічна логіка програми інтегрує чотири опори. Діагностика цінностей задає карту сенсів, транзакційні інструменти забезпечують комунікаційну безпеку та переключення его-станів, системні інтервенції коригують межі та ролі, когнітивно-біхевіоральні протоколи змінюють переконання і закріплюють нові дії. Така конфігурація переводить узгодження зі спроб «переконати» у процес «співконструювати» і робить зміни відтворюваними у повсякденних сценаріях.

Висновки до розділу 3

Цілісна модель психологічного супроводу ґрунтується на скоординованому поєднанні транзакційного, когнітивно-біхевіорального та системного підходів. Така інтеграція дозволила поетапно впорядкувати комунікацію, скоригувати стійкі сценарні установки та узгодити ціннісні орієнтири. Відстежуваний перехід від діагностичних інсайтів до стабільних поведінкових змін фіксував поступове зниження конфліктності у повсякденній взаємодії, а також розширення діапазону асертивної поведінки партнерів.

Діагностичний модуль містив комбіноване профілювання, що включало чотири аналітичні контури: аналіз транзакцій і его-станів, ідентифікація автоматичних переконань, картування меж і функціональних ролей, а також індексація ціннісних пріоритетів за моделлю Ш. Шварца. Така багатовимірна конструкція забезпечила створення спільної референційної системи – "мови контракту", – яка дозволяла партнерам чітко формулювати цілі, окреслювати зони ризику й домовлятися про послідовні індикатори прогресу.

Нормативна модель супроводу трималася на чотирьох опорах: добровільність, конфіденційність, контрактність та принцип безпечної взаємодії. Формалізоване впровадження «контракту безпеки» дозволило стандартизувати процедури тайм-ауту, відновлення після емоційної ескалації

та повернення у конструктивний канал взаємодії за схемою «Дорослий ↔ Дорослий». Введення стабілізаційних протоколів на пікові моменти напруги зменшило ризики порушення меж і перехресних транзакцій.

Корекційна частина супроводу виявила високу ефективність когнітивно-біхевіоральних стратегій у трансформації дисфункційних переконань, що цементували ригідні сценарії. Застосування технік переоцінки дихотомічного мислення, щоденників когнітивних перевірок, поведінкових експериментів і тренування асертивної комунікації дало змогу скоротити латентні реакції уникнення, підвищити чіткість висловлювання потреб і забезпечити узгодженість поведінкових рішень із заявленими цінностями.

Системний вектор інтервенцій охопив роботу з межами, функціональним поділом і тематичними коаліціями. Переведення конфліктних тем (догляд за дитиною, фінанси, дозвілля) з площини атрибуцій у площину процедур дало змогу створити стабільний розподіл обов'язків і передбачуваність рішень. Регламентація домашніх рішень, погодження моделей виховання та фінансового управління сприяли зниженню повторюваності конфліктів та посилили відчуття командної дії.

Робота з ціннісним ядром стосунків здійснювалася через інструменти побудови індивідуальних і парних «ціннісних карт дій». Регулярні короткі сесії для узгодження ціннісних пріоритетів, зіставлення нових рішень із системою орієнтирів та фіксація змін у письмовій формі формували стабільне поле рішень. Абстрактні положення на кшталт «повага», «зростання», «відповідальність» трансформувалися у вимірювані практики: визначені ритуали, правила побуту, прийнятні реакції, граничні часові інтервали тощо.

Психоедукаційний компонент включав короткострокову програму на 10 занять, що складалася з міні-лекцій, рольових вправ, вправ на усвідомлення та домашніх завдань. Зміст програми охоплював структуру конфлікту, стратегії асертивної поведінки, мову «Я-повідомлень», моделі переговорів, розпізнавання его-станів та алгоритми відновлення після емоційної ескалації. Порівняльний аналіз пре-/пост-вимірів в експериментальній і контрольній

групах зафіксував покращення у трьох ключових показниках: зниження конфліктності, зростання рівня емпатійної валідації та підвищення загальної задоволеності партнерськими стосунками.

ВИСНОВКИ

Поведінкові сценарії постають як внутрішні моделі взаємодії, що регулюють реакції у повторюваних ситуаціях і задають межі дозволеного в подружній комунікації. Їхній розвиток спричиняється поєднанням соціалізації, сімейних настанов і інтерналізованих ролей; стійкість таких моделей підтримується когнітивними упередженнями та рутинними транзакціями. Ціннісні уявлення формують смисловий каркас цих сценаріїв і визначають межі компромісу, очікування від партнера та способи вирішення конфліктів. Узгодженість у базових цінностях підсилює довіру й передбачуваність, тоді як ціннісна асиметрія без механізмів інтеграції породжує когнітивний дисонанс і хронічну напругу.

Емпіричний блок підтвердив гіпотезу про прямий і опосередкований вплив ціннісних орієнтацій на формування та підтримку подружніх сценаріїв. Профілювання за Ш. Шварцом виявило домінування доброзичливості, самостійності та універсалізму за одночасного зниження значущості влади й традиції; симетрія таких профілів узгоджувалася з кооперативними стратегіями, тоді як асиметрія корелювала з ригідними ролями, уникненням і латентним виснаженням. Аналіз его-станів за Е. Берном засвідчив провідність «Дорослого» як індикатора емоційної зрілості, але також фіксував конфліктогенні зв’язки «Батько ↔ Дитина», що підсилювали контроль, залежність і моральні оцінки. Діагностика стилів розв’язання конфліктів за К. Томасом продемонструвала системні розбіжності у виборі кооперації, компромісу та уникнення, які, у разі незбігу очікувань, запускали повторювані сценарії напруги. Тематичний аналіз інтерв’ю узгодив кількісні результати з якісними патернами: потреба в емоційній підтримці, спільне прийняття рішень, готовність до компромісу та збереження робочої дистанції в кризах постали як ключові маркери стабільності.

Методологічна конструкція розробленого супроводу забезпечила перехід від діагностичних інсайтів до стійких поведінкових змін. Комплексна

оцінка включала картування его-станів і транзакцій, виявлення автоматичних переконань, аудит меж і ролей, а також ціннісне профілювання за Ш. Шварцом; така комбінація задала спільну мову для цілей, окреслила зони ризику і сформувала індикатори процесу та результату. Принципи контрактності, добровільності, конфіденційності та безпеки забезпечили керованість інтервенцій; застосування «контракту безпеки», алгоритмів тайм-ауту та коротких протоколів стабілізації повертало взаємодію в режим «Дорослий ↔ Дорослий» у пікові моменти.

Корекційний блок поєднав когнітивно-біхевіоральні, транзакційні та системні техніки. Переоцінка дихотомій, поведінкові експерименти, щоденники перевірок і асертивні протоколи зменшили автоматизм реакцій і зблизили дію з декларованими цінностями. Сімейно-системні інструменти перевели чутливі теми з поля атрибуцій у поле процедур: перерозподіл домашніх і батьківських функцій, регламентація фінансових рішень, узгодження виховних принципів понизили частоту конфліктів і підвищили передбачуваність взаємодії. Ціннісна робота через «ціннісні карти дій», регулярні короткі сесії узгодження й ритуали надала абстрактним пріоритетам операційної форми, що підтримала курс у кризові періоди без накопичення напруги. Психоедукаційна програма, побудована на поєднанні міні-лекцій, рольових кейсів і домашніх завдань, виявила здійсненність короткого формату та продемонструвала інтенсивні зміни у когнітивній, емоційній і поведінковій площинах.

Практичне значення дослідження полягає у стандартизації процедури супроводу для пар з неконструктивними сценаріями. Описані протоколи діагностики й інтервенції можуть використовуватися у психологічному консультуванні, у медіації сімейних спорів і в програмах батьківської компетентності. Запропонована психоедукаційна структура дає можливість масштабування під умови освітніх і клінічних закладів; адаптація під різні ступені ригідності сценарію забезпечує керованість навантаженням і гнучкість цілей.

Обмеження дослідження стосуються тривалості спостереження, чутливості інструментів до соціальної бажаності й можливих культурних відмінностей у вираженні ціннісних пріоритетів. План подальших робіт передбачає відкладені вимірювання через 3-6 місяців, включення біфокального дизайну для пар з високою ригідністю сценаріїв і розширення батареї методик за рахунок процесуальних індикаторів комунікації (мовленнєві маркери, мікроаналіз реплік).

Сукупність отриманих даних дозволяє сформулювати прикладну тезу: гармонізація подружньої взаємодії потребує одночасної роботи на трьох рівнях – ціннісному, комунікативному та системно-процедурному. Цінності задають напрям, комунікація забезпечує передачу намірів без викривлень, системні регламенти фіксують новий порядок у повсякденних практиках. Узгоджений рух цих рівнів створює умови для зниження конфліктності, зростання підтримки та підвищення задоволеності шлюбом. Запропонована методологія, підтверджена емпіричними результатами, може слугувати основою для програм профілактики і корекції у сфері подружніх стосунків і для подальшої стандартизації психологічного супроводу пар

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищогопедагогічного навчального закладу: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. / Н. О.Антонова. – К., 2003. – 16 с.
2. Берг-Кросс Л. Терапія супружніх пар / пер. з англ. Київ: Профі-Букс, 2004. 528 с.
3. Березовська Л., Бекар М. Саморегуляція та міжособистісні стосунки в молоді: емпіричний ракурс . Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 1219. URL: https:.doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-12-19
4. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри; пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 2023. 576 с.
5. Берн Е. Трансакційний аналіз у психотерапії; пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 2022. 416 с.
6. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології . Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2017. Вип. 6. С. 1725.
7. Бодальов А.А. Психологія міжособистісних відносин. Київ, 2020. С. 27-39.
8. Бондарчук О.Й. Психологія сім'ї. Харків : НУА, 2018. 364 с.
9. Боришевський М. Й. Національні цінності у структурі громадянської свідомості та самосвідомості особистості // Ціннісні орієнтації у громадянському становленні особистості: наук.- метод. зб. Дрогобич: Відродження, 1998. 12 с.
10. Бородіна Н. А. Психологічна причинність адиктивної поведінки особистості. Дис. канд. псих. наук. Харків, 2017.
11. Бріш К. Х. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник. Львів, 2012. 314 с.

12. Віддоусон М. Транзакційний аналіз: 100 ключових понять і технік / М. Віддоусон ; пер. з англ. Київ : TAbook, 2020. 400 с.
13. Віцинець А. В. Психологічна готовність молоді до раннього шлюбу та сімейного життя : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. керівник А. П. Мельник ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 80 с.
14. Галецька І., Семків І. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій http:// dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27499/19-Haletska.pdf
15. Гнидин Т. Теоретичний аналіз рольових установок та ціннісних орієнтацій у подружньому житті: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»; наук. керівник О. Борисенко ; рец. О. Куций ; Львів. держ. ун-т внутр. справ, Каф. теорет. психол. Львів, 2022. 52 с.
16. Гоббс Т. Левіафан, або Суть, будова і повноваження держави церковної та цивільної. К. : Дух і Літера, 2000.
17. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді: курс лекцій. К. : МАУП, 1999. 224 с.
18. Головаха Е. І. Психологія людського. Київ : Політвидав України, 2019. 56 с.
19. Гончарова Н.О., Горбенко Ю.Л., Калюжна Ю.І. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2018. 342 с.
20. Горбенко Ю. Л. Особливості становлення ціннісних орієнтацій у процесіпрофесійної підготовки військовослужбовців: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. /Ю. Л. Горбенко. – К., 2006. – 20 с.
21. Грєбєннікова Н. В. Гендерні стосунки у сучасній українській сім'ї. Актуальні тенденції розвитку суспільних наук в Україні : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 8-9 листопада 2019 року. Київ : ГО «Київська наукова суспільнознавча організація», 2019. С. 35-38.

22. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
23. Гулдінг М., Гулдінг Р. Психотерапія нового рішення: теорія і практика / М. Гулдінг, Р. Гулдінг ; пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 2017. 288 с.
24. Гущина Т. Психолого-педагогічний аналіз самоосвітньої діяльності як професійної якості. Освітній простір. 2023. № 3. С. 4560.
25. Драченко В. В. Виховання морально-ціннісних орієнтацій підлітків засобами творівсвітової художньої культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. / В. В. Драченко. – К.,2008. – 18 с
26. Заїка В.М. Вплив дисгармонійних дитячо-батьківських стосунків на виникнення адиктивних схильностей в підлітковому віці як соціальна проблема. Ужгород : Говерла, 2023. С. 5054.
27. Каліна Н. Ф. Психотерапія. Київ: Академвидав, 2010. 288 с
28. Кант І. Критика чистого розуму. Переклад з німецької Ігоря Бурковського. Київ: Юніверс, 2000. 504 с. ISBN 966-7305-32
29. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості. К.: ТОВ "Між народна фінансова агенція", 1998-216 с.
30. Карпман С. Життя, вільне від ігор; пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 2019. 342 с.
31. Кібенко Е. О. Розбіжності в оцінці життєвих ситуацій як причина подружніх конфліктів: магістерська робота. Київ: НаУКМА, 2020. 120 с
32. Кісь О. Кого оберігає Берегиня, або матріархат як чоловічий винахід // Дзеркало тижня. 2005. № 15.
33. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив’язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок . Психологічні перспективи. Луцьк, 2022. Вип. 39. С. 230240.
34. Купманс Л. Це Я! Стань самим собою з допомогою транзактного аналізу; пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 2019. 380 с.
35. Курова А. В., Крюкова М. А. Загальна психологія : навч.-метод. посіб. Одеса : Фенікс, 2019. 53 с. doi: 10.32837/11300.14362

36. Лазарук А.Ф. Розвиток ціннісно-смислової сфери особи за модульно-розвивального навчання // Психологія і суспільство. 2002. №3-4-С170-186.
37. Лазуренко О. О. Проблема емоційності в психології . Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. Т. VI, вип. 4. С. 170176.
38. Левін П. Цикли сили: стадії розвитку дитини та людини; пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 2018. 319 с.
39. Левченко І. Освіта дорослих як наукова проблема : Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. Збірник наукових праць. Вип. 5. К., 2012. С. 45-53.
40. Ломакін А. Психологічні особливості формування подружніх взаємин у ранньому шлюбі. Київ: Видавничий центр, 2021. 312 с.
41. Маданес К. Стратегічна сімейна терапія / пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 1995. 320 с.
42. Маслоу А. Далекі межі людської психіки; пер. з англ. Київ : Психологія, 2010. 400 с.
43. Мінухін С., Фішман Ч. Техніки сімейної терапії; пер. з англ. Київ : Клас, 2006. 298 с
44. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу: Навч. пос. / В. В. Москаленко. -К.: Центр учб. літератури, 2007. – 448 с.
45. Научитель О. Д. Ціннісні орієнтації студентів: психологічні фактори формування,розвитку, трансформації: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. / О. Д. Научитель. – К.,1999. – 17 с.
46. Новак І. Сімейні стосунки . Mountain School of Ukrainian Carpaty. 2018. Т. 18, № 1. С. 204-205. URL: https:.doi.org/10.15330/msuc.2018.18.209-210
47. Пезешкіан Н. 33 і 1 форма партнерства / пер. з англ. Київ: Профі-Букс, 2020. 320 с.

48. Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. 2014. № 47. С. 156163.
49. Пов'якель Н.І. Психологічна готовність до партнерства як передумова становлення партнерських відносин при ви рішенні конфліктів // Матеріали Всеукраїнської науково практичної конференції «Проблеми безпеки української нації на порозі XXI сторіччя» – Частина 1. – Київ – Чернівці, 1998. – С. 26-33.
50. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2010. 270 с.
51. Романюк Л. В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентськоїмолоді: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / Л. В. Романюк. – К., 2004. – 21 с.
52. Романюк Л.В. Психологія становлення цінностей особистості через їх самовиявлення / Л.В Романюк // Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання: зб. наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України [за ред. С.Д. Максименка, М.Л.Смульсон]. – Т. 8, Випуск 6. – К., 2009. – С. 214-222.
53. Савиченко О.В. Специфіка формування психологічних меж особистості підлітків в залежності від стилю сімейного виховання. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. № 1 (13).
54. Сатир В. Чому сімейна терапія? / пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 1998. 208 с.
55. Семиченко В. Гендерні особливості самосприйняття студентів у контексті соціально-психологічних суспільних відносин / В. Семиченко // Соціальна психологія. – 2009. – No 2. – С.143-151.
56. Семчук В. П. Психологічні особливості розвитку та становлення подружніх взаємин у молодій сім'ї. Вісник. Збірник наукових статей

Київського міжнародного унів-ту. Серія: Психологічні науки. Вип. 6. Київ: КиМУ, 2005. С. 133-141.

57. Стюарт І., Джойнс В. Сучасний транзактний аналіз ; пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 2021. 444 с.
58. Ткач Б. М. Девіантна поведінка: еволюційно-психологічний підхід. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2015. Т. 11. Вип. 13. С. 284294
59. Третьякова Т.М., Короход Я.Д. Психологічна дистанція між членами родини як показник якості розвитку суспільства: монографія / за заг. ред. В. О. Лефтерова, А. С. Мельнікова. Київ: Ліра-К, 2020. С. 111-121.
60. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
61. Хей Дж. Транзактний аналіз для тренерів; пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 2020. 366 с.
62. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини. Thesis. 2016. 273 с. URL: http:.lib.iitta.gov.ua/704994/1/dis_chantseva-kovalenko.pdf
63. Штайнер К. Сценарії життя людей ; пер. з англ. Київ : Профі-Букс, 2020. 320 с.
64. Юнг К. Психологія несвідомого. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 404 с. ISBN 978-611-01-2668-7.
65. Яценко Т. С. Соціально-психологічне навчання у підготовці майбутніх вчителів. Київ: Вища шк., 1987. 110 с.
66. Abbasi Kharaju, F., Toktas, E., & Köse, N. (2024). Exploring the role of shared leisure activities in women's marital satisfaction. *Psychology of Woman Journal*, *5*(3), 26-32. https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.3.4
67. Adler A. Understanding Human Nature, trans Walter Beran Wolfe, London: George Allen & Unwin, 1923. 154p.
68. Basow S.A. Gender Stereotypes : Traditions and Alternatives . Monterey , 1999. P. 3 .

69. Baugh L., Cox D., Young R., Kealy D. Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility . Journal of Contextual Behavioral Science. 2019. 12. P. 6673.
70. Busby, D. M., Ivey, D. C., Harris, S. M., & Ates, C. (2007). Self-Directed, Therapist-Directed, and Assessment-Based Interventions for Premarital Couples. Family Relations, 56(3), 279-290.
71. Crespo, C., Davide, I. N., Costa, M. E., & Fletcher, G. J. O. (2008). Family rituals in married couples: Links with attachment, relationship quality, and closeness. *Personal Relationships, 15*(2), 191-203. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00193.x
72. Dattilio F. M. Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families: A Comprehensive Guide. New York: Guilford Press, 2017. 420 p.
73. Doherty W. J., Harris S. M. The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Method, and Research. Family Process, 2022. № 61. P. 13591385.
74. Erikson E. Theory of identity development. *E. Erikson, Identity and the life cycle. Nueva York: International Universities Press. 1959. Obtenido de http://childdevpsychology. yolasite. com/resources/theory% 20of% 20ident ity% 20erikson. pdf.*
75. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance / L. Festinger. Stanford : Stanford University Press, 1957. 291 p.
76. Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology, 16*(4), 381-390. https://doi.org/10.1037//0893-3200.16.4.381
77. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials: The emotional and relational consequences of relationship rituals. *Journal of the Association for Consumer Research, 4*(2). https://doi.org/10.1086/702761
78. Geert Hofstede and Gert Jan Hofstede on culture https://geerthofstede.com

79. Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61(1), 6-15
80. Grawe K. *Neuropsychotherapy: How the neurosciences inform effective psychotherapy* / Klaus Grawe. – 1st ed. – New York : Routledge, 2007. – 502 p. – DOI: https://doi.org/10.4324/9781315090573.
81. Harway M. Handbook of Couples Therapy. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2005. 528 p.
82. Horney K. *The neurotic personality of our time* / Karen Horney. – New York : W. W. Norton and Co., 1937. – 313 p. https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.187614/page/n5/mode/2up
83. Inglehart R. Modernization and Postmodernization: Cultural, Economic, and Political Change in 43 Societies. Princeton University Press, New Jersey. 1997. 440 pp.
84. Jay Lebow, Douglas K. Snyder. Couple Therapy in the 2020s: Current Status and Emerging Developments // Family Process. 2022. № 61. P. 13591385.
85. Jung K.-H. Versuch einer Darstellung derPsychoanalytischen Theorie.1913
86. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. Psychological bulletin, 118(1), 3-34.
87. Kohlberg L. Moral stages and moralization: The cognitive developmental approach // Moral development and behavior: Theory research and Social issues. – N.Y., 1976. – P. 31-53.
88. Kurdek, L. A. (1995). Predicting Change in Marital Satisfaction from Husbands' and Wives' Conflict Resolution Styles. Journal of Marriage and Family, 57(1), 153.
89. Lebow J., Snyder D. K. The Role of Marital Beliefs as a Component of Positive Relationships. Couple Therapy Journal, 2023. № 5(2). P. 98112.

90. Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. Journal of Sex & Marital Therapy, 31(5), 409-424.
91. Norton, M. I. (2024, April 19). *A morning cuppa for your spouse? Why rituals are key to happiness*. *The Times*. https://www.thetimes.co.uk/article/marriage-rituals-relationship-advice-nc97j6lhj
92. Peterson R.A., Seligman M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York : Oxford University Press, 2004. 816 p.
93. Piaget, J. (1970). Genetic epistemology. New York: W. W. Norton and Company
94. Rogers K. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin Harcourt, 1995 – 420p.
95. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York : Free Press, 1973. 438 p.
96. Satir V. Dancing with the Family: A Symbolic-Experiential Approach. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1988. 224 p.
97. Schwartz, S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. Online Readings in Psychology and Culture, 2(1). 2012. http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1116
98. Volodarska A. Restoration of Emotional Bonds in Family System. Family Journal, 2023. № 2. P. 89102.
99. Whitaker C. Midnight Musings of a Family Therapist. New York: Norton, 1989. 210 p.
100. Woodin, E. M. (2011). A two-dimensional approach to relationship conflict: Meta-analytic findings. Journal of Family Psychology : JFP: Journal of Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 25(3), 325-335.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік запитань до напівструктурованого інтерв'ю з подружніми парами

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?
2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?
3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?
4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?
5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?
6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?
7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?
8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?
9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?
10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Додаток Б

Відповіді респондентів на напівструкторованому інтерв'ю

Пара №1

Досвід спільного життя: 6 років

Вік чоловіка: 34

Вік жінки: 31

Діти: одна дитина (4 роки)

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Сімейні цінності – це домовленості, які тримають усе разом. Для мене головне – вірність, відповідальність, підтримка. Якщо не тримати слово, все сиплеться.

Дружина:

Для мене це турбота і довіра. Важливо знати, що поруч людина, яка не зрадить. Щоб можна було відкритися, не боячись, що це потім буде використано.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Спершу говоримо. Але якщо бачимо, що у когось сильніші аргументи, то інший поступається. Ми не приймаємо рішень у мовчанні.

Дружина:

Ми обговорюємо. Я іноді більше схильна аналізувати, він – швидше приймає рішення. Але в підсумку завжди погоджуємось.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я займаюсь фінансами, логістикою, вирішую технічні питання. Наприклад, ремонти, документи, поїздки.

Дружина:

Я – все, що стосується дитини: садок, лікар, щоденна рутина. Також готую, планую покупки. Але він допомагає – особливо, якщо я не встигаю.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Мовчу спочатку. Мені треба час обміркувати. Якщо одразу говорити – можу сказати зайве.

Дружина:

Я хочу одразу все з’ясувати. Якщо не говоримо – я тривожусь. Можу почати сама діалог, навіть якщо ще зла.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Фінанси. Якщо щось купується без узгодження – це збурює. А ще – коли не вистачає часу на відпочинок удвох.

Дружина:

Усе, що пов’язано з домашніми справами. Іноді здається, що я тягну більше. І коли мовчить у конфлікті – мені складно це витримати.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Спільний відпочинок. Коли виїжджаємо кудись, без зайвих справ, тоді ніби знову зустрічаємось.

Дружина:

Час наодинці. Навіть 30 хвилин разом на кухні ввечері. Говорити про щось не побутове.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Є. Якщо вона ображається – я закриваюся. Вона тисне – я ще більше мовчу. Потім, коли вона здається – я повертаюся до розмови.

Дружина:

Так, я точно тисну. Бо мені страшно, коли тиша. Але вже вчуся зупинятись.

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Слухаю. Якщо їй погано – не розв’язую одразу, а просто слухаю. А ще – обіймаю.

Дружина:

Я завжди питаю, як він. Якщо бачу, що мовчить – підходжу, обіймаю, готую щось. У нас підтримка – в дрібницях.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Так. Дім, дитина, подорожі. Ми не живемо одним днем. Хочемо стабільності, але й простору для розвитку.

Дружина:

Так. Ми хочемо розвиватись як пара, але й кожен окремо. Вчимося тримати баланс.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Вміння домовлятись. Навіть після сварки.

Дружина:

Довіра. Я знаю, що ми не зрадимо одне одного. Навіть якщо важко – ми разом.

Пара №2

Досвід спільного життя: 11 років

Вік чоловіка: 38

Вік жінки: 36

Діти: троє (10, 7 і 3 роки)

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Сім’я – це зона відповідальності. Якщо я в сім’ї – це назавжди. Для мене головне – повага і стабільність. Без них немає порядку.

Дружина:

Сім’я – це простір безпеки. Де можна бути собою. Для мене ключове – це взаємна підтримка. І ще – вірність, без неї не працює.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Я більше ініціатор. Але завжди питаю думку. Буває, вона переконує мене, і я змінюю точку зору.

Дружина:

Ми радимось. Але він зазвичай перший починає. Я більше про відчуття, а він – про логіку.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я організовую. Працюю, планую, вирішую технічні й фінансові справи.

Дружина:

Я – душа дому. Виховання, затишок, здоров’я, уроки, покупки. Але я теж працюю. Тому обов’язки ділимо, коли я не встигаю.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Раніше замикався. Зараз стараюсь говорити одразу. Навчився пояснювати, що відчуваю.

Дружина:

Я завжди говорила прямо. Але навчилась робити це спокійніше. І не вимагати відповідей одразу.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Коли я зайнятий, а вона хоче говорити про емоції. Не завжди можу перемкнутись.

Дружина:

Коли він не чує. Він в собі, а я з дітьми, і здається, що я сама з усім. Особливо коли втомлена.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Коли діти сплять, і ми разом. Без гаджетів, без шуму. Просто разом.

Дружина:

Погляд. Обійми. Маленькі речі – чашка чаю, коли я мовчу. Він знає, коли не треба слів.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Так. Якщо вона починає говорити емоційно, я спочатку мовчу, потім відповідаю спокійно. І вона розслабляється.

Дружина:

У нас є цикл: спочатку напруга, потім розмова, потім відновлення. І кожного разу – більше розуміння.

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Я не завжди словами. Більше діями. Роблю, щоб вона почувалась спокійною.

Дружина:

Я словами. Питаю, що турбує. Пишу смс, залишаю записки. І ще – обіймаю.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Так. Ми разом ідемо. У нас є план: для дітей, для нас, для дому.

Дружина:

Так. Ми обидва хочемо розвитку, але не на шкоду родині. Ми обговорюємо мрії.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Відданість. Ми обіцяли бути разом – і тримаємось.

Дружина:

Єдність. Ми можемо посваритись, але все одно разом. Це більше, ніж просто емоції.

Пара №3

Досвід спільного життя: 4 роки

Вік чоловіка: 29

Вік жінки: 27

Діти: немає

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Це коли двоє тримаються разом, навіть коли складно. Для мене головне – підтримка, чесність і бажання розвиватись разом.

Дружина:

Це про взаємну повагу. Щоб не втратити себе у стосунках, але й не загубити партнера. Для мене важливе вміння чути і приймати іншу людину.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Я пропоную, вона аналізує. Потім разом зважуємо. Інколи сперечаємось, але фінальне рішення завжди обопільне.

Дружина:

Мені потрібно обговорити все до дрібниць. А він більше інтуїтивно діє. Але ми завжди приходимо до згоди.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я беру на себе організаційні речі – банківські справи, авто, закупи. Вона – побут і все, що пов’язано з емоційним комфортом.

Дружина:

Я тримаю ритм буднів: графіки, харчування, затишок. Але він також вмикається – наприклад, коли я захворіла, повністю все взяв на себе.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Я не люблю конфлікти. Якщо починається – намагаюсь згладити. Але іноді замовчую, і це не завжди добре.

Дружина:

Я навпаки – не можу терпіти мовчання. Мені треба прояснити ситуацію. Іноді говорю різко, але швидко відходжу.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Коли вона хоче говорити саме тоді, коли я не готовий. Або коли втомлений.

Дружина:

Коли він уникає розмов. І ще – питання грошей. У нас різне ставлення до витрат.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Наші звички. Разом снідати, ходити гуляти без телефону. І ще – жарти. Ми багато сміємось.

Дружина:

Емоційна щирість. Коли ділимось не лише хорошим, а й вразливим. Це зближує найбільше.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Так. Вона починає розмову емоційно – я мовчу. Потім вона ображається. Потім я пояснюю – і все налагоджується.

Дружина:

Так, у нас є «три фази»: напруга, мовчання, примирення. Ми вже навіть сміємось із цього.

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Я готую вечерю або купую щось приємне. І ще – намагаюсь бути поруч, навіть мовчки.

Дружина:

Я питаю, слухаю, пишу повідомлення. І завжди говорю, що він для мене важливий.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Так. Ми хочемо будинок, дітей, роботу, яка не виснажує. І час для себе.

Дружина:

Так. Ми бачимо себе поруч у старості. І щось будуємо не лише зовні, а й усередині.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Гнучкість. Ми вміємо підлаштовуватись без втрати себе.

Дружина:

Повага. Вона тримає нас, коли інші речі дають тріщину.

Пара №4

Досвід спільного життя: 9 років

Вік чоловіка: 41

Вік жінки: 39

Діти: двоє (13 і 6 років)

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Для мене це фундамент. Повага, підтримка, вірність. Якщо цього немає – немає сім'ї.

Дружина:

Цінності – це те, що об'єднує. Ми живемо не заради зручності, а з глибшого відчуття. Любов, чесність, турбота – основа всього.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Раніше вирішував я. Тепер частіше обговорюємо. Вона завжди бачить нюанси, які я пропускаю.

Дружина:

Ми навчилися домовлятись. Без емоцій. Є теми, де я головна, є – де він. Але найважливіше – це не змагатись.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я відповідаю за роботу, захист, зовнішні справи. Але вдома теж не уникаю обов'язків.

Дружина:

Я тримаю ритм – школа, побут, харчування, сімейні дати. Але ми взаємозамінні. Якщо я випадаю – він бере все на себе.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Зараз я більше мовчу. Не тому, що не хочу говорити, а щоб не сказати щось різке.

Дружина:

Я теж стримуюсь. Ми колись обпалилися. Тепер краще трохи почекати, ніж одразу вступати в бій.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Коли втома. Усі претензії – звідти. Якщо обидва виснажені, сварка може бути навіть через дрібницю.

Дружина:

Гроші й виховання. Ми іноді по-різному бачимо, як з дітьми краще. Але шукаємо компроміс.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Наші вечори на кухні. Без дітей, без телефонів. Тільки ми.

Дружина:

Те, що ми завжди намагаємось почути одне одного. Навіть якщо не згодні.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Є. Якщо вона мовчить – я розумію, що образилася. Тоді підходжу, беру за руку. Це вже ніби код.

Дружина:

Так. Він уникає гострих моментів, але завжди повертається з розмовою. І це мені важливо.

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Обіймаю. Роблю каву. Пишу смс. А ще – намагаюсь не знецінювати її емоції.

Дружина:

Я поруч. Слухаю. Іноді просто кладу руку на плече – і цього вистачає.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Однозначно. У нас є план. І щодо дітей, і щодо себе. Ми не боїмось змін, але й не кидаємось у хаос.

Дружина:

Так. Ми обоє хочемо стабільності, але не рутини. Ми ростемо – кожен у своєму, але разом.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Відданість. І не в словах, а в діях.

Дружина:

Зрілість. Ми вміємо бачити більше, ніж емоції. Це тримає.

Пара №5

Досвід спільного життя: 2 роки

Вік чоловіка: 30

Вік жінки: 28

Діти: немає

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Це те, що створює спільність. Для мене важливо, щоб ми були чесними і підтримували одне одного. Навіть коли не все гладко.

Дружина:

Це взаємна турбота і прийняття. Бути собою і бути поруч – без гри і масок. Важлива щирість, довіра, свобода у близькості.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Розмовляємо. Я можу запропонувати, вона – продумати деталі. Часто вирішуємо не зразу, беремо паузу.

Дружина:

У нас усе через обговорення. Якщо бачимо, що точка зору не збігається – відкладаємо, поки не знайдемо спільного. Іноді це довго, але завжди разом.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я беру на себе фінансову частину, транспорт, всі «зовнішні» справи. Але в побуті ми ділимо все.

Дружина:

У нас майже все порівну. Я відповідаю за простір дому, за емоційний клімат. Він – за організацію. Але все взаємозамінно.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Я спочатку замовкаю, збираюся з думками. Потім приходжу говорити. Намагаюся не кричати.

Дружина:

Я відчуваю напругу одразу. Мені важливо проговорити, але не завжди знаю як. Навчилась чекати, поки обидва заспокояться.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Час. Вона хоче більше разом, а я – більше простору. Інколи це складно поєднати.

Дружина:

Моменти, коли я не відчуваю залучення. Коли він поруч тілом, але десь в думках. А мені хочеться відвертості.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Подорожі. Коли ми змінюємо середовище – наче знову зустрічаємось наново.

Дружина:

Наша мова дотиків. Навіть якщо мовчимо – я знаю, що він зі мною. Це сильніше за слова.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Так. Якщо вона емоційна – я стишуюсь. Потім вона заспокоюється. Це вже ритм.

Дружина:

Я точно маю схильність «накручувати». Він мене заземляє. І я знаю, що це працює.

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Я намагаюся бути присутнім. Не вирішувати, а бути поряд. І ще – обіймаю.

Дружина:

Я питаю, готую щось, слухаю. І завжди кажу, що він не один. Це моя звичка – бути для нього простором.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Так. Ми хочемо жити не в шаблоні, але в стабільності. У нас є план, але без тиску.

Дружина:

Ми обоє хочемо руху вперед, але не ціною стосунків. Головне – зберегти близькість, навіть коли змінюється обстановка.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Діалог. Ми завжди намагаємось говорити – навіть про складне.

Дружина:

Емоційна гнучкість. Ми не втікаємо від почуттів – ми через них ростемо.

Пара №6

Досвід спільного життя: 14 років

Вік чоловіка: 43

Вік жінки: 41

Діти: троє (16, 11 і 5 років)

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Це те, що об’єднує покоління. Ми намагаємось передавати дітям ідею поваги, праці, взаємної турботи. Без цього все розвалюється.

Дружина:

Цінності – це коли в домі є правила, але в них тепло. У нас – любов, відповідальність, підтримка. І ще – прийняття, без якого неможливо рости разом.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Залежить від ситуації. У фінансових питаннях я ініціюю, у сімейних – вона. Але в підсумку завжди радимось.

Дружина:

Ми вже вчимося чути одне одного. Навчилися ділити не владу, а зону впливу. І це працює.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я забезпечую стабільність: фінанси, робота, ремонт, захист. Стараюсь, щоб у домі було «на що опертись».

Дружина:

Я тримаю ритм щоденності. Діти, школа, гуртки, порядок, емоції. Але він поруч. У важливих моментах – не відсторонюється.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Стараюсь тримати рівень. Якщо виходжу з себе – швидко вибачаюсь. Не тримаю образу.

Дружина:

Я раніше замовкала. Тепер навчилася говорити. Спокійно, але чітко. Ми вміємо відходити один від одного на паузу.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Стиль виховання. Я суворіший. Вона м’якша. Часом це викликає напругу.

Дружина:

Розподіл уваги. Мені іноді не вистачає «нас двох». Він більше у справах, я – у відчуттях. Але ми це обговорюємо.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Наші спогади. Ми пройшли багато. Це як коріння. І ще – час вдвох. Ми не забуваємо про це.

Дружина:

Його надійність. Я можу спертись. І його жарти. Навіть у складне – вміє посміятись так, що стає легше.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Є. Якщо я мовчу – вона напружується. Якщо вона різка – я відходжу. Потім обов’язково розмова. Це наш цикл.

Дружина:

У нас є шаблон «тихо – голосно – спокійно». Але з кожним роком у нас більше «спокійно».

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Слухаю. Роблю чай. Вкриваю, коли вона заснула. Маленькі речі – вони важливі.

Дружина:

Я помічаю його втому. Даю простір, не чіпаю. А потім – підходжу, просто бути поруч. Це іноді важливіше за розмови.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Так. Ми хочемо бачити, як виростають наші діти, і мати свій простір. Десь біля лісу. Без поспіху.

Дружина:

Так. Ми хочемо жити, а не виживати. І разом старіти з гідністю. Це ціль.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Міцність. Ми не здаємось.

Дружина:

Вірність. І не лише в побуті, а в намірах. Ми завжди разом, навіть коли важко.

Пара №7

Досвід спільного життя: 7 років

Вік чоловіка: 33

Вік жінки: 32

Діти: одна дитина (5 років)

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Це набір орієнтирів, які ми обираємо свідомо. Для мене найважливіше – чесність, повага, вміння домовлятись. Без них не уявляю сім’ї.

Дружина:

Цінності – це як спільна мова. Я вважаю, що сім’я має бути місцем прийняття і підтримки. Турбота, лояльність і доброта – ось моє.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Обговорюємо. Але я завжди враховую її думку. Якщо вона не погоджується – не тисну.

Дружина:

Мені важливо, щоб ми не поспішали. Тому часто ініціюю обговорення, а він дає остаточний напрям. Але ми обоє в процесі.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я забезпечую. Але ще – багато часу проводжу з дитиною. Не уникаю побуту, якщо бачу, що їй важко.

Дружина:

Я відповідаю за все, що пов'язано з щоденними справами. Але він включений – і я це ціную. У нас нема жорсткого поділу, усе динамічно.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Раніше одразу захищався. Тепер вчуся чути. Можу замовкнути, але намагаюсь не закриватися надовго.

Дружина:

Я емоційна. Можу говорити різко. Але швидко приходжу до тями і пробую пояснити спокійно. Нам важливо завершувати розмову з ясністю.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Втома. Якщо накопичується – все дратує. І ще – стиль виховання. Я жорсткіший.

Дружина:

Очікування. Іноді думаю, що він здогадається, а він не читає між рядками. А я не завжди говорю прямо.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Гумор. Ми можемо жартувати навіть у конфлікті. Це рятує. І ще – спільні вечори без дитини.

Дружина:

Його тепло. Він не відштовхує. Якщо я плачу – обіймає. Навіть без слів. Це тримає нас.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Так. Вона збуджується – я відступаю. Потім вона заспокоюється – говоримо. Це як коливання, але завжди повертаємось.

Дружина:

Є. Я ображаюсь, він мовчить. Потім він приносить чай, і ми починаємо з початку. Це наш стиль.

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Дрібницями. Масаж, чай, слухати, коли не хочеться. Іноді просто мовчати поруч.

Дружина:

Словами. Пишу йому вдень, нагадую, що він важливий. І коли треба – даю йому простір.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Так. Ми хочемо будинок, мати час на життя, не лише на виживання.

Дружина:

Ми обидва хочемо свободи в парі, але з опорою одне на одного. Це наша спільна ціль.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Гнучкість. Ми не ламаємось через дрібниці.

Дружина:

Любов. Вона в нас не романтична, а тиха, стабільна. І в цьому сила.

Пара №8

Досвід спільного життя: 12 років

Вік чоловіка: 40

Вік жінки: 37

Діти: двоє (10 і 8 років)

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Це як фундамент. Якщо він є – можна будувати все інше. Для мене це довіра, стабільність і взаємоповага.

Дружина:

Цінності – це те, що не змінюється, навіть коли все навколо змінюється. Любов, підтримка, спільна відповідальність – це наші основи.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Спочатку думаю сам, потім обговорюємо. Я не нав’язую. Якщо є сумніви – відкладаємо.

Дружина:

Я більше схильна до аналізу, він – до інтуїції. Але завжди приходимо до спільної точки. Важливо мати час, щоб обміркувати разом.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я – фінансові питання, технічна сторона, захист. Але й на кухню заходжу, якщо треба.

Дружина:

Я тримаю ритм життя вдома: розклад, діти, емоційна рівновага. Але ми обмінюємось, якщо хтось не справляється.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Я мовчу. Спершу. Потім, коли емоції стихають – повертаюсь до розмови.

Дружина:

Я не мовчу. Але вчуся бути м’якшою. Якщо бачу, що він відсторонюється – даю час, а потім обговорюємо.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Моменти, коли вона хоче говорити про щось глибоке, а я не готовий. Це викликає напругу.

Дружина:

Коли я не отримую відповіді. Мені здається, що він уникає. А я тоді починаю тиснути – і конфлікт розкручується.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Спільні спогади. Коли щось нагадує початок стосунків – це об’єднує.

Дружина:

Моменти, коли він раптово робить щось добре. Без слів, без нагадувань. Тоді я знову відчуваю любов.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Так. Якщо напруга – я замовкаю. Якщо вона тисне – я ще більше закриваюся. Потім перепрошую і пояснюю.

Дружина:

Є. Я спочатку говорю занадто багато. Потім шкодую. Потім ми говоримо спокійніше – і все вирівнюється.

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Діями. Приношу каву, беру на себе частину справ. Іноді просто мовчки обіймаю.

Дружина:

Словами. Я озвучую його сильні сторони, коли він у сумнівах. І ще – просто слухаю, навіть коли він мовчить.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Так. Ми хочемо спокою, безпеки, доброго життя для дітей. І мати час одне на одного.

Дружина:

Так. Ми не просто живемо разом – ми будуємо щось. Це не про досягнення, а про глибину.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Терпіння. Ми вміємо перечекати бурю.

Дружина:

Розуміння. Ми бачимо не лише вчинки, а й те, що за ними стоїть.

Пара №9

Досвід спільного життя: 5 років

Вік чоловіка: 31

Вік жінки: 30

Діти: немає

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Це домовленості, які ми обрали разом. Найперше – вірність, відкритість і взаємна підтримка. І ще – повага до особистого простору.

Дружина:

Для мене – це спосіб співжиття. Коли обоє поважають особисті кордони, але при цьому діляться всім важливим. Ціную щирість, доброту і стабільність.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Обов'язково разом. Навіть якщо тема з моєї сфери – все одно радимось.

Дружина:

Я ніколи не дію самостійно у важливому. Мені важлива його думка. А він завжди дає мені відчуття включеності.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я організовую побут, займаюсь технікою, плануванням, безпекою. Але ми все обговорюємо.

Дружина:

Я – емоційна частина. Піклуюсь про атмосферу, здоров'я, харчування. Але ми ділимось, і немає чіткого поділу – діємо по ситуації.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Я не люблю конфлікти. Якщо з'являється напруга – роблю паузу. Але не уникаю розмови, просто чекаю спокою.

Дружина:

Я відчуваю конфлікт раніше, ніж він. Іноді можу проявити емоції. Але зараз уже вмію зупинятись і дати простір.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Час. Вона хоче більше разом, я – більше самостійності. Іноді складно це збалансувати.

Дружина:

Його мовчання. Якщо щось не так – він мовчить, а я починаю придумувати зайве.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Подорожі, вечори на дивані, сміх. Коли ми не думаємо про обов'язки – просто є разом.

Дружина:

Чесні розмови. Навіть коли складно. Якщо говоримо відверто – завжди повертаємось одне до одного.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Так. Якщо вона емоційна – я йду в себе. Потім повертаюсь і пояснюю. Це наш ритм.

Дружина:

Є. Я тисну – він мовчить – я відступаю – тоді він говорить. Але ми вже почали помічати цей цикл і змінювати.

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Своєю присутністю. Якщо бачу, що вона втомлена – обіймаю, готую щось, просто мовчу поруч.

Дружина:

Я розпитую, цікавлюсь, слухаю. І ще – роблю дрібниці, які знаю, що для нього важливі.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Так. Ми хочемо сім'ю, дім, але не «за шаблоном». У нас своє бачення комфорту і стабільності.

Дружина:

Так. Ми хочемо бути вільними і близькими водночас. Без жертв, без гри.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Довіра. Ми можемо покластися одне на одного.

Дружина:

Відкритість. Ми не ховаємось. Ми говоримо – навіть якщо боляче.

Пара №10

Досвід спільного життя: 16 років

Вік чоловіка: 45

Вік жінки: 43

Діти: троє (18, 14 і 9 років)

1. Що для вас поняття «сімейні цінності»? Які з них є для вас ключовими?

Чоловік:

Це внутрішній код. Ми не завжди його озвучуємо, але живемо за ним. Для мене важливо – вірність, спільність і відповідальність.

Дружина:

Це наші щоденні вибори. Чи кричати, чи підтримати. Чи слухати, чи ігнорувати. Моя основна цінність – довіра. Потім – турбота.

2. Як ви зазвичай приймаєте важливі рішення у вашій парі?

Чоловік:

Діалог. Не завжди з першого разу. Але ми вчимося домовлятись. Іноді важко, але завжди разом.

Дружина:

Я не люблю нав’язаних рішень. Ми обговорюємо, і навіть якщо є розбіжності – в підсумку знаходимо золоту середину.

3. Які ролі кожен із вас виконує у повсякденному житті родини?

Чоловік:

Я – опора. Фінанси, захист, рішення, що стосуються зовнішнього життя родини. Але я й готую, коли вона втомлена.

Дружина:

Я – серце дому. Діти, емоції, порядок, підтримка. Але ми давно відійшли від стереотипів. Якщо треба – змінюємось ролями.

4. Як ви реагуєте на конфлікти? Що робите у моменти суперечок?

Чоловік:

Можу мовчати довго. Але потім завжди повертаюсь. Я не тікаю, просто мені потрібен час.

Дружина:

Я не чекаю. Якщо щось не так – говорю. Але з роками навчилась робити це без емоційного вибуху.

5. Які теми або ситуації викликають у вас найбільше непорозумінь?

Чоловік:

Стрес і втому. Усе, що втомлює – викликає роздратування. А ще – коли хтось із нас не дотримується домовленостей.

Дружина:

Нерівномірність навантаження. Якщо я тягну все і не чую зворотного зв'язку – починаю дратуватись.

6. Що, навпаки, допомагає вам залишатись близькими?

Чоловік:

Розмови після того, як діти лягають спати. І наші традиції. Навіть звичні речі – разом.

Дружина:

Чесність. Я бачу, що він не грає ролей. І ще – відчуття плеча. Я завжди знаю, що він не відвернеться.

7. Чи є у вас якісь «сценарії» – повторювані реакції чи ситуації у спілкуванні?

Чоловік:

Так. Якщо вона ображається – я мовчу. Потім, коли вона охолоне – я говорю. Ми давно помітили це, але воно працює.

Дружина:

Так. У нас є цикл: напруга, мовчання, діалог, примирення. Іноді шкодую, що досі в цьому, але це краще, ніж мовчазна образа назавжди.

8. Як ви емоційно підтримуєте одне одного?

Чоловік:

Діями. Пропоную відпочити, беру частину справ, мовчу, коли треба.

Дружина:

Слухаю. Не перебиваю, не засуджую. А ще – стараюсь нагадати, що він – цінний.

9. Чи відчуваєте ви, що маєте спільні цілі або бачення майбутнього?

Чоловік:

Однозначно. Ми хочемо спокою, гармонії, місця для себе після того, як діти підростуть.

Дружина:

Так. Наше бачення – не в цілях, а в стилі життя. Ми хочемо простого, але справжнього.

10. На вашу думку, що є сильною стороною вашого шлюбу?

Чоловік:

Витривалість. Ми навчилися переживати труднощі. І не втрачати себе в них.

Дружина:

Зв’язок. Він не ідеальний, але глибокий. І він – наш.