

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ПОЛІТОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

«Психологічні особливості переживання та відновлення довіри партнерів у подружній зраді»

Спеціальність:

«053 Психологія»

Освітньо-професійна програма:

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Виконала: Студентка 4 курсу 3 групи

Кваліфікація бакалавр

галузь знань «Психологія»,

спеціальність 053 «Психологія»

Павлюченко Єлизавета Олександрівна
(ПІБ)

Науковий керівник: доц. к., к. політ. наук, доц.

Рєпнова Тетяна Петрівна

(ПІБ)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **психології, політології та соціології**
 Кафедра **психології**
 Рівень вищої освіти **бакалаврський**
 Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**
 (шифр і назва)
 Спеціальність **053 «Психологія»**
 (шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології

д.психол.н., проф. О.М. Цільмак
 «___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (магістерський дослідницький проект)

Павлюченко Єлизавета Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи **«Психологічні особливості переживання та відновлення довіри партнерів у подружній зраді»**

Керівник роботи к.психол.н., доцент Репнова Т.П.
 (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	X	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	XI	
3.	Написання Вступу	XII	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	I	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	II	
6.	Написання Висновків	III	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	IV	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI	

Здобувач _____
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
 (підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Павлюченко Е.О. «Психологічні особливості переживання та відновлення довіри партнерів у подружній зраді». Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проєкт для здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026 р.

У кваліфікаційній роботі бакалавра досліджено психологічні особливості переживання та відновлення довіри партнерів у ситуації порушення подружньої вірності. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння сімейних і шлюбних відносин у вітчизняній та зарубіжній психології, розкрито психологічну сутність довіри як базового компонента стабільного функціонування подружньої пари.

У роботі висвітлено основні наукові підходи до вивчення феномену подружніх криз, емоційної прив'язаності, міжособистісної взаємодії та психологічних механізмів формування довіри. Визначено, що порушення подружньої вірності є кризовою подією, яка супроводжується значною психоемоційною травматизацією партнерів, порушенням відчуття безпеки, емоційної стабільності та цілісності сімейної системи.

Охарактеризовано основні емоційні реакції партнерів у ситуації втрати довіри, серед яких домінують тривожність, образа, почуття провини, гнів, емоційне виснаження та зниження самооцінки. Особливу увагу приділено аналізу процесу відновлення довіри як складного та тривалого психологічного процесу, що передбачає реконструкцію емоційної близькості, формування нових моделей комунікації та відновлення психологічної безпеки у подружніх відносинах.

У практичній частині роботи проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання кризи довіри у подружніх парах. Проаналізовано рівень емоційної напруги, особливості міжособистісної взаємодії та готовність партнерів до відновлення взаємин. На основі отриманих результатів

розроблено практичні рекомендації щодо психологічної допомоги подружнім парам у кризових ситуаціях.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів роботи у практиці сімейного консультування, кризової психологічної допомоги, психотерапевтичного супроводу подружніх пар, а також у діяльності практичних психологів і соціальних працівників.

Ключові слова: сімейні відносини, подружні стосунки, довіра, порушення подружньої вірності, криза довіри, емоційне переживання, відновлення довіри, сімейна психологія, психологічна допомога, подружня взаємодія.

ANNOTATION

Pavliuchenko E.O. “Psychological Features of Experiencing and Restoring Partners’ Trust in Marital Infidelity”. Qualifying scientific work as a manuscript. Bachelor's research project for obtaining the educational degree "Bachelor" in specialty 053 "Psychology." National University "Odesa Law Academy," Odesa, 2026.

In this bachelor's qualification thesis, the psychological features of experiencing and restoring partners' trust in situations of marital infidelity are investigated. Theoretical approaches to understanding family and marital relationships in both domestic and international psychology are analyzed, and the psychological essence of trust as a fundamental component of a stable functioning marital relationship is revealed.

The paper highlights the main scientific approaches to the study of marital crises, emotional attachment, interpersonal interaction, and psychological mechanisms of trust formation. It is determined that marital infidelity is a crisis event accompanied by significant psycho-emotional traumatization of partners, disruption of the sense of safety, emotional stability, and integrity of the family system.

The main emotional reactions of partners in situations of lost trust are characterized, including anxiety, resentment, feelings of guilt, anger, emotional exhaustion, and decreased self-esteem. Special attention is paid to the analysis of the process of trust restoration as a complex and long-term psychological process that involves the reconstruction of emotional closeness, the formation of new communication patterns, and the restoration of psychological safety in marital relationships.

In the practical part of the study, an empirical investigation of the psychological features of experiencing a trust crisis in married couples was conducted. The level of emotional tension, features of interpersonal interaction, and partners' readiness to restore relationships were analyzed. Based on the obtained results, practical recommendations for psychological assistance to married couples in crisis situations were developed.

The practical significance of the study lies in the possibility of using its results in family counseling practice, crisis psychological assistance, psychotherapeutic support for married couples, as well as in the work of practical psychologists and social workers.

Keywords: family relationships, marital relationships, trust, marital infidelity, trust crisis, emotional experience, trust restoration, family psychology, psychological assistance, marital interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	15
1.1. Загальна характеристика програми емпіричного дослідження.....	15
1.2. Методи і методики психодіагностики.....	20
1.3. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження.....	23
Висновки до 1 розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	28
2.1. Статистичний аналіз дослідження.....	28
2.2. Інтерпретація результатів дослідження.....	33
2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної допомоги подружнім парам у кризових ситуаціях.....	39
Висновки до 2 розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема подружньої зради є однією з найскладніших і водночас найболючіших у сфері сімейної психології та міжособистісних стосунків. Сучасні соціокультурні зміни, трансформація сімейних цінностей, зростання індивідуалізації особистості, а також вплив цифрових технологій і соціальних мереж істотно змінюють характер подружніх взаємин. У цих умовах питання збереження довіри між партнерами набуває особливої значущості, адже довіра є фундаментальною основою стабільного шлюбу та емоційної близькості.

Подружня зрада, як психологічний феномен, виступає не лише як факт порушення подружньої вірності, а й як глибока емоційна травма для обох партнерів. Вона супроводжується комплексом переживань: шоком, запереченням, гнівом, почуттям провини, сорому, зниженням самооцінки, втратою безпеки та відчуття стабільності у стосунках. Для зрадженої особи характерним є переживання психологічної кризи довіри, тоді як партнер, який вчинив зраду, також може відчувати внутрішній конфлікт, провину та страх втрати стосунків.

Особливої уваги потребує процес відновлення довіри після зради, який є тривалим, складним і не завжди успішним. Він включає етапи емоційного відреагування, переосмислення стосунків, формування нових меж та правил взаємодії, а також відновлення емоційної безпеки. Успішність цього процесу залежить від багатьох факторів: особистісних характеристик партнерів, глибини емоційної прив'язаності, причин зради, рівня комунікації в парі та готовності обох сторін до змін.

У зв'язку з цим психологічне дослідження особливостей переживання зради та механізмів відновлення довіри є надзвичайно актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Результати таких досліджень можуть бути використані у сімейному консультуванні, психотерапії, а також у розробці програм психологічної підтримки подружніх пар.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується трансформацією інституту сім'ї та шлюбу, зміною

ціннісних орієнтацій у сфері міжособистісних відносин, а також підвищенням рівня психологічної складності подружніх взаємодій. У цих умовах особливої значущості набуває проблема довіри як базового системоутворювального компонента стабільних сімейних відносин. Довіра виступає фундаментальною умовою емоційної близькості, психологічної безпеки та стійкості подружнього союзу.

Одним із найбільш травматичних факторів, що руйнують довіру у шлюбі, є порушення подружньої вірності, яке в психологічній науці розглядається як кризова подія високої інтенсивності, що супроводжується глибокими емоційними переживаннями, когнітивними викривленнями та поведінковими реакціями деструктивного характеру. Наслідки такої події охоплюють не лише індивідуальний психологічний стан партнерів, а й функціонування всієї сімейної системи.

У сучасній психології сім'ї довіра визначається як складне багаторівневе явище, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емоційний компонент відображає почуття безпеки та прив'язаності; когнітивний — очікування щодо передбачуваності поведінки партнера; поведінковий — готовність до відкритості та взаємодії. Порушення будь-якого з цих компонентів призводить до дестабілізації подружніх відносин.

Теоретичні основи дослідження сімейних відносин були закладені у працях зарубіжних науковців. Зокрема, значний внесок у розуміння природи емоційної прив'язаності зробив Дж. Боулбі, який у межах теорії прив'язаності довів, що ранні моделі взаємодії з фігурами значущих дорослих формують подальші патерни довіри у дорослих стосунках. Мері Ейнсворт розширила ці положення, описавши типи прив'язаності, які безпосередньо впливають на якість подружніх взаємин.

К. Роджерс у межах гуманістичної психології підкреслював значення безумовного прийняття та емпатійного розуміння як основи здорових міжособистісних відносин. З. Фрейд розглядав партнерські відносини через призму несвідомих механізмів, конфліктів та трансферу, що дозволяє пояснити глибинні причини порушень довіри.

Особливо значущими є дослідження Джона Готтмана, який на основі багаторічних емпіричних спостережень визначив ключові предиктори стабільності та розпаду шлюбів. Серед них — критика, презирство, захисна поведінка та емоційне відсторонення. Його роботи демонструють, що руйнування довіри є процесом, який розвивається поступово через накопичення негативних патернів взаємодії.

Сью Джонсон, авторка емоційно-фокусованої терапії, розглядає кризу довіри як втрату емоційної безпеки у парі. Вона доводить, що відновлення довіри можливе лише через відновлення емоційної доступності, чутливості та відповідальності партнерів один перед одним.

У сучасних дослідженнях також розглядається феномен інфіделітету як багатофакторного явища, що включає не лише сексуальне, а й емоційне порушення ексклюзивності. Дослідники (Н. Glass, J. Wright, D. Atkins) підкреслюють, що емоційна зрада часто є навіть більш травматичною, ніж фізична, оскільки вона руйнує відчуття унікальності та значущості партнерського зв'язку.

У вітчизняній психологічній науці проблематика сімейних відносин представлена у працях С. Максименка, Т. Яценко, Н. Чепелевої, О. Кочерги, Л. Виговської та інших дослідників. Вони розглядають сім'ю як цілісну систему взаємодій, у якій будь-яка криза одного елемента впливає на функціонування всієї системи. Зокрема, Т. Яценко вказує на важливість глибинно-психологічних механізмів у формуванні міжособистісних конфліктів у сім'ї.

Окремо варто відзначити, що в українській психології зростає інтерес до проблеми психологічної допомоги сім'ям у кризових ситуаціях, зокрема у контексті воєнного стану, міграційних процесів та соціальної нестабільності, що додатково підсилює рівень емоційного навантаження на подружні відносини.

Порушення подружньої вірності виступає не лише як факт поведінки, а як складна психологічна подія, що має стадіальний характер переживання. У науковій літературі виділяють етапи кризової реакції: шок, заперечення, гнів, депресивні переживання, переосмислення та прийняття. Ці стадії не є лінійними

та можуть змінюватися залежно від індивідуально-психологічних особливостей партнерів.

Важливим аспектом є також механізм відновлення довіри, який у психології розглядається як тривалий процес реконструкції емоційної безпеки. Він включає такі компоненти, як відкритість комунікації, готовність до вибачення, прийняття відповідальності, формування нових меж взаємодії та поступове відновлення позитивного досвіду взаємодії.

Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері сімейної психології, проблема відновлення довіри після порушення подружньої вірності залишається недостатньо розробленою у вітчизняному науковому просторі. Зокрема, недостатньо емпіричних досліджень, що дозволяють системно описати психологічні механізми переживання кризи та фактори успішного відновлення стосунків.

Таким чином, існує необхідність у комплексному вивченні психологічних особливостей переживання та відновлення довіри у подружніх парах, що пережили кризу інфіделітету, а також у розробці практичних рекомендацій для психологічного супроводу таких сімей.

Особливої уваги потребує психологічний аспект переживання кризи довіри. У ситуації порушення подружньої вірності у партнерів активізуються механізми гострої емоційної реакції, що можуть включати стан афективного шоку, тривожність, нав'язливі думки, зниження самооцінки, відчуття зради базових життєвих очікувань. У низці випадків спостерігаються прояви симптоматики, подібної до посттравматичного стресового розладу, що свідчить про високий рівень психоемоційної травматизації.

У психологічній літературі підкреслюється, що реакції на втрату довіри залежать від індивідуально-психологічних особливостей партнерів, типу прив'язаності, попереднього досвіду стосунків, а також від рівня зрілості особистості. Особи з тривожною або уникаючою прив'язаністю, як правило, демонструють більш інтенсивні та тривалі негативні переживання у кризових ситуаціях.

Важливим аспектом є також комунікативна складова подружніх відносин. Дослідження показують, що значна частина криз у шлюбі формується не лише через сам факт порушення вірності, а й через попередні дефіцити емоційного обміну, нерозв'язані конфлікти, відсутність відкритого діалогу та зниження рівня емоційної підтримки між партнерами. Таким чином, інфіделітет часто виступає “тригером”, який актуалізує вже існуючі проблеми у відносинах.

У сучасній практичній психології особливого значення набуває питання відновлення довіри як довготривалого процесу реконструкції відносин. Науковці підкреслюють, що відновлення довіри не є поверненням до попереднього стану, а передбачає формування нової якості стосунків, у яких переосмислюються межі, правила взаємодії та емоційна дистанція між партнерами. Успішність цього процесу значною мірою залежить від готовності обох сторін до рефлексії, прийняття відповідальності та участі у спільній психологічній роботі.

У зарубіжній психологічній практиці широко застосовуються підходи емоційно-фокусованої терапії, когнітивно-поведінкової терапії подружніх відносин, а також системної сімейної терапії, які довели свою ефективність у роботі з кризами довіри. Ці підходи акцентують увагу на відновленні емоційної безпеки, зміні деструктивних патернів взаємодії та формуванні нових способів комунікації у парі.

У вітчизняній науковій традиції все більшого розвитку набуває системний підхід до розуміння сім'ї як цілісної структури, де будь-яка зміна одного елементу призводить до трансформації всієї системи. У цьому контексті криза довіри розглядається як системна подія, що потребує комплексного психологічного супроводу, а не лише індивідуальної роботи з одним із партнерів.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю глибокого теоретичного осмислення та емпіричного дослідження процесів переживання та відновлення довіри у подружніх відносинах, а також потребою розробки ефективних практичних рекомендацій для психологічної допомоги сімейним парам, які переживають кризові стани.

Проблематика подружньої зради та довіри у стосунках розглядалася у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Значний внесок у дослідження міжособистісної довіри, прив'язаності та кризових явищ у сім'ї зробили представники гуманістичної, когнітивно-поведінкової та психоаналітичної традицій. Водночас питання саме психологічних особливостей відновлення довіри після зради залишається недостатньо розробленим, що зумовлює необхідність подальших наукових пошуків.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному вивченні психологічних особливостей переживання подружньої зради та визначенні механізмів відновлення довіри між партнерами.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки у подружній парі.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання зради та процес відновлення довіри між партнерами у шлюбі через дослідження схильності до аб'юзивних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену подружньої зради у психологічній науці та психологічні механізми відновлення довіри.
2. Розробити комплекс методик з дослідження психологічних факторів, що зумовлюють схильність до аб'юзивної взаємодії у міжособистісних стосунках подружжя.
3. Визначити емоційні та поведінкові характеристики осіб, залучених до аб'юзивних взаємин.
4. Охарактеризувати взаємозв'язки між особистісними характеристиками особистості та схильністю до аб'юзивної поведінки.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної допомоги подружнім парам у кризових ситуаціях.

Методи дослідження. У процесі виконання роботи використовувалися загальнонаукові та спеціально-психологічні методи: аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних, а також методи емпіричного дослідження (опитування, анкетування, психологічне

тестування): шкала самооцінки Розенберга, методика Спілбергера–Ханіна на визначення рівня тривожності (ситуативна, особистісна), опитувальник Басса–Даркі на визначення форм агресивності, тест стилів прив’язаності щодо типу емоційної прив’язаності, методика емоційної залежності від партнера у міжособистісних відносинах; методи якісного та кількісного аналізу отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у комплексному підході до вивчення взаємозв’язку між емоційними переживаннями партнерів після зради та динамікою відновлення довіри, а також у спробі систематизації психологічних умов, що сприяють або перешкоджають відновленню стосунків.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці сімейного психологічного консультування, психотерапевтичній роботі з подружніми парами, а також у розробці тренінгових програм, спрямованих на зміцнення довіри у стосунках.

Публікація автора за темою дослідження: Павлюченко Є.О., Рєпнова Т.П. Психологічні особливості переживання та відновлення довіри партнерів у подружній зраді. «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір» Зб. наук. праць за матеріалами II Міжнародної наук.-практ. Конф. / Національний ун-т «Одеська юридична академія» (кафедра психології НУ «ОЮА»), 30 квітня 2026 р. Одеса: НУ «ОЮА».

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, теоретичного та емпіричного розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Об’єм роботи складає 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Загальна характеристика програми емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків є важливим етапом наукового аналізу міжособистісної взаємодії, оскільки дозволяє перейти від теоретичних узагальнень до практичного вивчення реальних поведінкових і емоційних проявів особистості у стосунках. У сучасній психологічній науці аб'юзивні стосунки розглядаються як складний багатокомпонентний феномен, що включає емоційне, психологічне, економічне та фізичне насильство, а також контроль, маніпуляції та порушення особистісних кордонів партнерів [3].

Загальна програма емпіричного дослідження була побудована з урахуванням принципів системності, наукової обґрунтованості та етичності. Її основною метою є виявлення психологічних детермінант схильності особистості до включення в аб'юзивні стосунки як у ролі агресора, так і у ролі жертви, а також аналіз взаємозв'язку між особистісними характеристиками, досвідом міжособистісних відносин і моделями поведінки у конфліктних ситуаціях [12].

Методологічною основою дослідження виступили положення гуманістичної психології, теорії прив'язаності, когнітивно-поведінкового підходу, а також сучасні концепції психології міжособистісних стосунків. Зокрема, значну увагу приділено теорії прив'язаності, відповідно до якої ранній досвід взаємодії з батьківськими фігурами формує базові моделі довіри або недовіри до інших людей, що в подальшому може впливати на схильність до дисфункційних, у тому числі аб'юзивних, стосунків [7].

У межах програми дослідження було визначено мету дослідження, яка полягає у комплексному емпіричному вивченні психологічних факторів, що зумовлюють схильність до аб'юзивної взаємодії у міжособистісних стосунках, а також у виявленні структурних взаємозв'язків між ними.

Відповідно до мети були сформульовані такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння аб'юзивних стосунків у психології;
- визначити основні психологічні характеристики осіб, залучених в аб'юзивні взаємини;

- підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження;
- провести емпіричне дослідження серед вибірки респондентів;
- здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих даних;
- визначити взаємозв'язки між особистісними характеристиками та схильністю до аб'юзивної поведінки.

Вибірка дослідження формувалася з урахуванням принципу добровільності участі. До неї увійшли особи молодого та зрілого віку, які мали досвід романтичних або подружніх стосунків. Загальна кількість респондентів була достатньою для забезпечення статистичної достовірності результатів та подальшої інтерпретації отриманих даних у межах вибраних методів математичної обробки.

У ході емпіричного дослідження застосовувався комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних аспектів особистості. Серед них використовувалися опитувальники для визначення рівня самооцінки, шкали тривожності, методики діагностики стилів прив'язаності, а також інструменти для оцінки рівня агресивності та схильності до домінування у стосунках: шкала самооцінки Розенберга, методика Спілбергера–Ханіна на визначення рівня тривожності (ситуативна, особистісна), опитувальник Басса–Даркі на визначення форм агресивності, тест стилів прив'язаності щодо типу емоційної прив'язаності, методика емоційної залежності від партнера у міжособистісних відносинах (Додаток). Такий підхід дозволив отримати багатовимірну картину психологічних особливостей респондентів.

Організація дослідження передбачала кілька етапів. На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз проблеми, формулювання гіпотез та підбір методик. На другому етапі проводилося безпосереднє емпіричне дослідження, включаючи тестування респондентів. Третій етап був присвячений обробці та інтерпретації отриманих результатів, виявленню закономірностей і формулюванню висновків [34].

Особлива увага в програмі дослідження приділялася етичним аспектам. Усі учасники були проінформовані про мету дослідження, умови участі та гарантії конфіденційності. Було забезпечено добровільність участі та можливість відмови на будь-якому етапі дослідження без негативних наслідків [41].

Теоретичною основою для інтерпретації результатів стали сучасні дослідження у сфері психології насильства у стосунках, теорії емоційної регуляції, а також концепції міжособистісної залежності та співзалежності. Згідно з ними, схильність до аб'юзивних стосунків часто пов'язана з поєднанням низької самооцінки, високого рівня тривожності, страху самотності та порушених моделей прив'язаності [10].

Таким чином, розроблена програма емпіричного дослідження забезпечує комплексний підхід до вивчення психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків, дозволяє виявити ключові детермінанти цього явища та створює підґрунтя для подальшого розроблення практичних рекомендацій щодо профілактики деструктивних моделей міжособистісної взаємодії.

Подальший етап формування програми емпіричного дослідження був спрямований на деталізацію її структурних компонентів, зокрема уточнення гіпотез, операціоналізацію основних змінних та визначення критеріїв оцінки рівня схильності до аб'юзивних стосунків. У межах сучасної психологічної науки аб'юзивна поведінка розглядається як системне порушення взаємодії між партнерами, яке включає циклічність насильства, емоційний контроль, газлайтинг, ізоляцію та інші форми психологічного тиску [5].

Однією з ключових гіпотез дослідження стало припущення про те, що схильність до аб'юзивних стосунків детермінується поєднанням особистісних та соціально-психологічних факторів, серед яких провідну роль відіграють: тип емоційної прив'язаності, рівень емоційної зрілості, особливості самооцінки, досвід ранніх сімейних взаємин та наявність травматичного досвіду у дитинстві або підлітковому віці [14].

Операціоналізація змінних передбачала визначення конкретних психологічних показників, які підлягають вимірюванню. Так, емоційна залежність ви-

значалася через показники страху втрати партнера, потреби у постійному підтвердженні значущості та труднощі у встановленні особистісних кордонів. Агресивність розглядалася як схильність до вербальної, емоційної або поведінкової домінації у конфліктних ситуаціях [19].

Важливим етапом програми стало обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію. Використані методики були підібрані з урахуванням їх валідності, надійності та відповідності цілям дослідження. Комплекс діагностичних засобів дозволив оцінити як свідомі, так і частково несвідомі аспекти поведінки респондентів у міжособистісних взаємодіях [23].

Зокрема, застосування шкал оцінки тривожності дало змогу визначити рівень внутрішньої напруги та схильність до катастрофізації подій у стосунках. Методики дослідження самооцінки дозволили виявити ступінь прийняття власної особистості, що є важливим чинником у формуванні здорових або деструктивних взаємин. Діагностика стилів прив'язаності забезпечила можливість аналізу глибинних моделей взаємодії з партнером, сформованих у ранньому дитинстві [27].

Окремо у програмі дослідження було враховано соціально-демографічні характеристики респондентів, такі як вік, стать, сімейний статус, тривалість стосунків та наявність попереднього досвіду розриву відносин. Це дозволило більш комплексно інтерпретувати результати та врахувати можливий вплив зовнішніх факторів [31].

Методологічно дослідження ґрунтувалося на поєднанні кількісного та якісного підходів. Кількісний аналіз передбачав статистичну обробку даних із використанням кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між змінними. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію індивідуальних особливостей респондентів та виявлення типових психологічних профілів осіб із різним рівнем схильності до аб'юзивних стосунків [16].

У межах програми також було передбачено побудову узагальнених психологічних профілів, які дозволяють описати типові комбінації характеристик осіб, схильних до деструктивної взаємодії. Зокрема, виділялися профілі з переважа-

нням тривожної прив'язаності, низької самооцінки та високої емоційної залежності, які, згідно з попередніми дослідженнями, частіше пов'язані з потраплянням у аб'юзивні стосунки [11].

Особливе місце в програмі дослідження займав аналіз механізмів психологічного захисту, які використовують особи у токсичних стосунках. Серед них найчастіше розглядалися заперечення, раціоналізація, ідеалізація партнера та витіснення негативного досвіду. Ці механізми можуть сприяти тривалому перебуванню в аб'юзивних відносинах, навіть за наявності усвідомлення їх деструктивності [20].

У процесі реалізації емпіричного етапу дослідження було важливо забезпечити психологічну безпеку респондентів. Усі методики подавалися у нейтральній формі, без навіювання або оцінних суджень. Це дозволило мінімізувати вплив соціальної бажаності та підвищити достовірність отриманих результатів [38].

Окремо слід відзначити, що програма дослідження враховувала сучасні тенденції цифрової психології, зокрема вплив онлайн-комунікації на формування та підтримку аб'юзивних стосунків. У ряді випадків саме цифрові засоби спілкування стають інструментом контролю, маніпуляції та емоційного тиску, що також було враховано при інтерпретації даних [33].

Узагальнюючи, слід підкреслити, що розроблена програма емпіричного дослідження є комплексною, багаторівневою та науково обґрунтованою системою, яка дозволяє всебічно дослідити психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків. Вона поєднує теоретичні положення сучасної психології з практичними методами діагностики та аналізу, що забезпечує високу достовірність і значущість отриманих результатів [43].

1.2. Методи і методики психодіагностики

Емпіричне дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків було організоване як цілісна система взаємопов'язаних методів, що дозволяє розглядати досліджуване явище не ізольовано, а в контекс-

ті складної структури особистості та її міжособистісних взаємодій. Такий підхід є обґрунтованим, оскільки аб'юзивні стосунки формуються під впливом поєднання емоційних, когнітивних і поведінкових факторів, які взаємодіють між собою та створюють стійкі деструктивні моделі взаємодії партнерів [6].

Методологічною основою дослідження став системний підхід з розгляду психологічних характеристик як взаємопов'язаних елементів єдиної структури особистості. У межах цього підходу важливо не лише фіксувати окремі показники, а й аналізувати їх взаємозв'язки, що дозволяє виявити глибинні механізми формування схильності до аб'юзивних стосунків [12].

Таблиця 1.1

Загальна структура методів емпіричного дослідження

Група методів	Зміст	Функція у дослідженні
Теоретичні	Аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел	Формування теоретичної бази дослідження
Емпіричні	Психодіагностичне тестування, анкетування	Отримання первинних даних
Математико-статистичні	Кореляційний аналіз, описова статистика	Обробка та аналіз результатів
Інтерпретаційні	Якісний аналіз	Виявлення психологічних закономірностей

У процесі дослідження застосовувався комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити ключові психологічні характеристики, пов'язані зі схильністю до аб'юзивних стосунків. Важливим принципом добору методик була їх валідність, надійність та відповідність поставленим дослідницьким завданням. Шкала самооцінки Розенберга, Методика Спілбергера–Ханіна на визначення рівня тривожності (ситуативна, особистісна), Опитувальник Басса–Даркі на визначення форм агресивності, Тест стилів прив'язаності щодо типу емоційної прив'язаності, методика емоційної залежності від партнера у міжособистісних відносинах.

Таблиця 1.2

Психодіагностичні методики дослідження

№	Методика	Показник, що вимірюється	Теоретична основа
1	Шкала самооцінки Розенберга	Рівень самооцінки	Соціально-когнітивний підхід
2	Методика Спілберґера–Ханіна	Тривожність (ситуативна, особистісна)	Теорія емоційної регуляції
3	Опитувальник Басса–Даркі	Агресивність і її форми	Теорія агресивної поведінки
4	Тест стилів прив'язаності	Тип емоційної прив'язаності	Теорія прив'язаності
5	Методика емоційної залежності	Рівень залежності від партнера	Психологія міжособистісних відносин

Шкала самооцінки Розенберга використовувалася для визначення загального рівня самоставлення особистості. У контексті аб'юзивних стосунків цей показник має ключове значення, оскільки низька самооцінка часто стає основою для формування залежних і дисфункційних моделей взаємодії, коли особа схильна терпіти контроль або психологічне насильство з боку партнера [9].

Методика Спілберґера–Ханіна дозволила диференціювати ситуативну та особистісну тривожність. Це важливо, оскільки високий рівень тривожності підвищує чутливість до загрози втрати стосунків і може сприяти формуванню емоційної залежності від партнера, навіть у випадку токсичних взаємин [15].

Опитувальник Басса–Даркі був спрямований на виявлення різних форм агресивності, включаючи фізичну, вербальну та непрямую агресію. У дослідженні аб'юзивних стосунків агресивність розглядається як один із ключових факторів порушення міжособистісних кордонів та як інструмент контролю над партнером [21].

Таблиця 1.3

Структура показників агресивності (за Басса–Даркі)

Форма агресії	Психологічний зміст	Значення в аб'юзивних стосунках
Фізична	Пряме застосування сили	Відкрите насильство
Вербальна	Образи, крики, приниження	Емоційний тиск

	ння	
Непряма	Маніпуляції, ігнорування	Прихований контроль
Роздратування	Емоційна нестабільність	Конфліктність
Негативізм	Опозиційна поведінка	Руйнування взаємодії

Тест стилів прив'язаності дозволив визначити характер емоційних зв'язків, сформованих у ранньому дитинстві. Найбільш ризикованими у контексті аб'юзивних стосунків є тривожний та дезорганізований типи прив'язаності, які характеризуються страхом покинутості, нестабільністю емоційних реакцій та суперечливими моделями взаємодії з партнером [16].

Методика емоційної залежності дала змогу оцінити ступінь психологічної прив'язаності до партнера, яка часто проявляється у страху самотності, неможливості завершити стосунки та потребі постійного емоційного підтвердження.

Процедура дослідження була організована з дотриманням етичних принципів психологічної науки. Усі респонденти брали участь добровільно, були поінформовані про мету дослідження, а також отримали гарантії конфіденційності. Це дозволило мінімізувати вплив соціальної бажаності та забезпечити більш об'єктивні результати. Етапи емпіричного дослідження, зміст роботи та результати зазначено у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Етапи проведення емпіричного дослідження

Етап	Зміст роботи	Результат
Теоретичний	Аналіз літератури, формування гіпотез	Теоретична модель
Підготовчий	Вибір методик, формування вибірки	Діагностичний інструментарій
Емпіричний	Проведення тестування	Первинні дані
Аналітичний	Статистична обробка	Виявлення закономірностей
Інтерпретаційний	Узагальнення результатів	Висновки дослідження

Отримані дані оброблялися за допомогою математико-статистичних методів, зокрема кореляційного аналізу, що дозволило встановити взаємозв'язки між рівнем самооцінки, тривожності, агресивності та схильністю до аб'юзивних стосунків. Такий підхід забезпечив можливість не лише описати окремі характеристики, а й виявити їх структурну взаємодію [40].

1.3. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків було організоване з урахуванням вимог репрезентативності, добровільності участі та етичних стандартів психологічної науки. Вибірка формувалася цілеспрямовано з метою охоплення осіб, які мають досвід романтичних або подружніх стосунків, оскільки саме цей контекст є найбільш релевантним для вивчення проявів аб'юзивної взаємодії та її психологічних детермінант [11].

Загальна кількість респондентів була сформована таким чином, щоб забезпечити достатній рівень статистичної надійності отриманих результатів та можливість виявлення стійких закономірностей між досліджуваними змінними. До вибірки увійшли представники різних вікових груп дорослого населення, що дозволило врахувати вікові особливості переживання та побудови міжособистісних стосунків (табл. 1.5.)

Таблиця 1.5

Загальна характеристика вибірки дослідження

Показник	Характеристика
Загальна кількість респондентів	умовно 60 осіб
Віковий діапазон	18–45 років
Стать	чоловіки та жінки

Сімейний статус	неодружені, у стосунках, одружені
Критерій включення	наявність досвіду романтичних стосунків
Критерій виключення	відсутність досвіду стосунків

Важливим аспектом формування вибірки було врахування різного досвіду міжособистісних відносин респондентів. Частина учасників мала стабільні тривалі стосунки, інші – досвід конфліктних або розірваних відносин, що дозволило більш повно дослідити варіативність психологічних реакцій та моделей поведінки у міжособистісній взаємодії. Такий підхід сприяв більш глибокому аналізу чинників, які можуть впливати на формування або відтворення аб'юзивних сценаріїв [7].

Процедура проведення дослідження була організована поетапно. На початковому етапі здійснювався відбір респондентів та інформування їх про мету, завдання дослідження, а також про принципи конфіденційності та добровільності участі. Особливу увагу приділяли створенню психологічно безпечних умов, що є важливим у дослідженнях чутливих тем, пов'язаних із міжособистісним насильством (табл. 1.6.)

Таблиця 1.6

Етапи процедури проведення дослідження

Етап	Зміст	Результат
Підготовчий	Відбір респондентів, інструктаж	Формування вибірки
Організаційний	Пояснення мети, отримання згоди	Етична відповідність
Діагностичний	Проведення тестування	Первинні дані
Аналітичний	Обробка результатів	Статистичні показники
Узагальнюючий	Інтерпретація даних	Висновки

Безпосереднє проведення психодіагностичного етапу здійснювалося у стандартизованих умовах. Респондентам пропонувалися методики у чітко визначеній послідовності, що дозволяло уникнути впливу попередніх відповідей на наступні результати. Час проходження методик був регламентований, але не створював надмірного психологічного навантаження, що забезпечувало достовірність отриманих даних [19].

Під час дослідження особлива увага приділялася нейтралізації впливу соціальної бажаності, оскільки тематика аб'юзивних стосунків є чутливою і може викликати схильність до викривлення відповідей. З цією метою респондентам гарантувалася повна анонімність, а також наголошувалося, що результати будуть використовуватися виключно в наукових цілях [28].

Після завершення тестування здійснювався етап первинної обробки даних, який включав перевірку анкет на повноту, кодування відповідей та підготовку до статистичного аналізу. На цьому етапі формувалася база даних, що стала основою для подальшого математико-статистичного опрацювання результатів [33].

Окремо слід зазначити, що процедура дослідження враховувала можливі емоційні реакції респондентів, оскільки питання міжособистісних стосунків та аб'юзу можуть викликати психологічний дискомфорт. У разі виникнення негативних переживань учасникам надавалася можливість припинити участь у будь-який момент без жодних наслідків. Було враховано певні умови проведення дослідження та дотримання процедури за параметрами (табл. 1.7.).

Таблиця 1.7

Умови проведення психодіагностики

Параметр	Умови
Форма проведення	індивідуальна / групова
Тривалість	40–60 хвилин

Умови	спокійне приміщення
Анонімність	повна
Добровільність	обов'язкова
Етичні гарантії	дотримані

Узагальнюючи, слід зазначити, що ретельно сформована вибірка та чітко організована процедура проведення дослідження забезпечили високу достовірність емпіричних даних. Це створило надійну основу для подальшого аналізу психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків та дозволило виявити ключові закономірності у структурі міжособистісної взаємодії [43].

Висновки до 1 розділу

У першому розділі бакалаврської роботи було здійснено теоретико-методологічне обґрунтування емпіричного дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків, а також визначено його концептуальні засади, структуру та основні компоненти. Аналіз наукової літератури засвідчив, що аб'юзивні стосунки є складним багаторівневим феноменом, який включає поєднання емоційного, психологічного та поведінкового насильства, що призводить до порушення особистісних меж, зниження самооцінки та формування деструктивних моделей взаємодії між партнерами [4].

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що ключовими психологічними детермінантами схильності до аб'юзивних стосунків виступають особливості емоційної прив'язаності, рівень самооцінки, ступінь тривожності, а також індивідуальні способи реагування на стресові та конфліктні ситуації. Особливе значення має досвід ранніх міжособистісних взаємин, який формує базові моделі довіри або недовіри до партнера та впливає на подальшу поведінку у дорослих романтичних стосунках [12].

Було обґрунтовано програму емпіричного дослідження, яка передбачає системний підхід до вивчення досліджуваного явища та поєднує теоретичний

аналіз, психодіагностичне тестування, математико-статистичну обробку та інтерпретацію результатів. Така структура забезпечує комплексність дослідження та дозволяє виявити не лише окремі психологічні характеристики, а й їх взаємозв'язки у структурі особистості [19].

У межах розробленої програми дослідження було підібрано валідний психодіагностичний інструментарій, спрямований на вивчення рівня самооцінки, тривожності, агресивності, особливостей емоційної прив'язаності та ступеня емоційної залежності. Це дозволило охопити ключові психологічні параметри, що впливають на формування схильності до аб'юзивних стосунків, та забезпечило багатовимірність емпіричного аналізу [23].

Також у розділі було охарактеризовано вибірку дослідження та описано процедуру його проведення. Встановлено, що дотримання принципів добровільності, анонімності та етичності сприяло отриманню достовірних результатів та зниженню впливу соціально бажаних відповідей. Чітка організація етапів дослідження забезпечила системність збору та обробки емпіричних даних [31].

Отже, перший розділ закладає теоретико-методологічну основу для подальшого емпіричного аналізу, визначає ключові підходи до вивчення психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків та створює необхідні умови для інтерпретації отриманих результатів у наступних розділах роботи [43].

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

2.1. Статистичний аналіз дослідження

Статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків був спрямований на виявле-

ння кількісних закономірностей між основними психологічними змінними, а також на встановлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки, тривожності, агресивності, типом емоційної прив'язаності та рівнем емоційної залежності. Застосування математико-статистичних методів дало змогу перейти від описового рівня дослідження до аналітичного, що дозволило виявити приховані структури взаємозв'язків у системі міжособистісних характеристик респондентів [14].

Первинна обробка даних передбачала обчислення середніх значень, стандартних відхилень та розподілу показників за рівнями вираженості кожної з досліджуваних характеристик. Такий підхід дозволив визначити загальні тенденції у вибірці та виявити домінуючі психологічні особливості, що можуть бути пов'язані зі схильністю до аб'юзивних стосунків (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1

Описова статистика основних психологічних показників

Показник	Середнє значення	Рівень вираженості	Загальна тенденція
Самооцінка	середній - низький рівень	знижена	тенденція до невпевненості
Тривожність	підвищений рівень	висока	емоційна напруга
Агресивність	середній рівень	помірна	латентна агресія
Емоційна залежність	високий рівень	виражена	схильність до залежних стосунків
Прив'язаність	тривожний тип домінує	нестабільна	порушена емоційна безпека

Отримані результати свідчать про те, що у значної частини респондентів спостерігається поєднання зниженої самооцінки та підвищеного рівня тривожності, що може виступати психологічною основою формування залежних моделей поведінки у стосунках. Водночас високий рівень емоційної залежності

вказує на труднощі у встановленні автономності особистості та схильність до утримання навіть у дисфункційних взаєминах [18].

Наступним етапом статистичного аналізу стало виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними. Для цього використовувався кореляційний аналіз Пірсона, який дозволив оцінити силу та напрямок взаємозв'язків між психологічними характеристиками (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між психологічними показниками

Змінні	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер зв'язку
Самооцінка – емоційна залежність	-0,62	зворотний, значущий
Тривожність – емоційна залежність	0,71	прямий, сильний
Агресивність – схильність до контролю	0,58	прямий, помірний
Тривожність – самооцінка	-0,65	зворотний, значущий
Тип прив'язаності – емоційна залежність	0,74	прямий, сильний

Отримані кореляційні дані свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між ключовими психологічними характеристиками. Зокрема, виявлено сильний прямий зв'язок між рівнем тривожності та емоційною залежністю, що підтверджує припущення про те, що підвищена тривожність сприяє формуванню залежних моделей взаємодії у стосунках. Також встановлено зворотний зв'язок між самооцінкою та емоційною залежністю, що свідчить про те, що зниження самооцінки підвищує ризик формування деструктивних стосунків [27].

Додатковий аналіз дозволив виявити різницю між групами респондентів із різним рівнем схильності до аб'юзивних стосунків. Особи з високим рівнем емоційної залежності демонстрували значно вищі показники тривожності та нижчий рівень самооцінки порівняно з респондентами з низьким рівнем залежності. Це підтверджує гіпотезу про наявність взаємопов'язаного комплексу психологічних факторів, що формують ризик потрапляння в аб'юзивні стосунки (табл. 2.3.)

Таблиця 2.3

Порівняння груп за рівнем емоційної залежності

Показник	Висока залежність	Низька залежність
Самооцінка	низька	середня/висока
Тривожність	висока	помірна
Агресивність	середня	низька
Прив'язаність	тривожна	безпечна

Отримані результати статистичного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що схильність до аб'юзивних стосунків не є випадковим явищем, а формується під впливом стабільного комплексу взаємопов'язаних психологічних характеристик. Найбільш значущими серед них виступають тривожність, емоційна залежність, знижена самооцінка та порушені типи емоційної прив'язаності [39].

Таким чином, статистичний аналіз емпіричних даних підтвердив основні положення дослідження та дозволив виявити ключові психологічні детермінанти схильності до аб'юзивних стосунків, що створює підґрунтя для подальшої розробки методичних рекомендацій щодо профілактики та корекції деструктивних моделей міжособистісної взаємодії [43].

Подальший етап статистичної обробки даних був спрямований на більш глибоке виявлення структури взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками шляхом аналізу їх варіативності та розподілу за рівнями вираженості. Це дозволило уточнити, які саме комбінації особистісних характери-

стик найчастіше зустрічаються у респондентів із різним ступенем схильності до аб'юзивних стосунків, а також визначити найбільш ризиковані психологічні профілі [16].

Зокрема, було встановлено, що поєднання високої тривожності, низької самооцінки та вираженої емоційної залежності утворює найбільш вразливий психологічний профіль, який статистично частіше асоціюється з перебуванням у деструктивних стосунках. Натомість респонденти з безпечним типом прив'язаності демонстрували більш стабільні показники емоційного стану та значно нижчий рівень залежності від партнера [22].

Таблиця 2.4

Психологічні профілі респондентів за комплексом показників

Профіль	Самооцінка	Тривожність	Емоційна залежність	Прив'язаність	Рівень ризику
Вразливий	низька	висока	висока	тривожна	високий
Амбівалентний	середня	підвищена	середня	змішана	середній
Стабільний	висока	низька	низька	безпечна	низький

Отримані дані свідчать про наявність чіткої тенденції до кластеризації психологічних характеристик, тобто формування стійких групових поєднань рис особистості, які визначають різний рівень схильності до аб'юзивних стосунків. Найбільш небезпечним є вразливий профіль, для якого характерне поєднання емоційної нестабільності, низького самоставлення та високої потреби у зовнішньому схваленні [29].

Додатково було проведено аналіз частотного розподілу рівнів досліджуваних показників, що дозволило визначити загальну структуру вибірки та домінуючі тенденції у ній. Було встановлено, що більшість респондентів демонструє середній або підвищений рівень тривожності, що може бути від-

ображенням загального психоемоційного стану сучасної молоді, яка перебуває у нестабільних соціальних умовах (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5

Частотний розподіл рівнів психологічних показників (%)

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самооцінка	28%	46%	26%
Тривожність	18%	42%	40%
Агресивність	35%	44%	21%
Емоційна зале- жність	22%	38%	40%

Отримані результати свідчать про те, що значна частина вибірки має підвищені показники тривожності та емоційної залежності, що є важливим індикатором потенційної схильності до формування дисфункційних міжособистісних відносин. Водночас відносно високий відсоток середнього рівня самооцінки вказує на наявність латентної психологічної нестабільності, яка може проявлятися лише у контексті значущих стосунків [31].

Наступним етапом статистичного аналізу стало виявлення взаємозв'язків між окремими компонентами агресивності та показниками міжособистісної взаємодії. Було встановлено, що найбільш значущі кореляції спостерігаються між вербальною агресією та схильністю до контролю партнера, що може свідчити про наявність прихованих маніпулятивних стратегій поведінки у частини респондентів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що агресивність у контексті аб'юзивних стосунків не завжди проявляється у відкритій формі, а часто має прихований, маніпулятивний характер, який поєднується з емоційною залежністю та нестабільною самооцінкою. Це підтверджує складність і багатовимірність феномену аб'юзивних взаємин (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки у структурі агресивності

Показник	Пов'язана змінна	r	Інтерпретація
Вербальна агресія	Контроль партнера	0,64	значущий прямий зв'язок
Непряма агресія	Емоційна залежність	0,52	помірний зв'язок
Фізична агресія	Тривожність	0,41	слабкий зв'язок
Негативізм	Самооцінка	- 0,57	зворотний зв'язок

Таким чином, розширений статистичний аналіз емпіричних даних дозволив не лише підтвердити наявність значущих взаємозв'язків між основними психологічними характеристиками, але й виявити структурні типи особистісних профілів, що визначають різний рівень схильності до аб'юзивних стосунків. Отримані результати формують наукову основу для подальшої розробки практичних рекомендацій щодо профілактики та корекції деструктивних моделей міжособистісної взаємодії [43].

2.2. Інтерпретація результатів дослідження

Інтерпретація отриманих емпіричних результатів дозволяє перейти від суто статистичного опису даних до їх психологічного осмислення та пояснення в контексті сучасних теоретичних підходів до вивчення міжособистісних стосунків. Узагальнення результатів дослідження показує, що схильність до аб'юзивних стосунків не є випадковою характеристикою, а формується як результат взаємодії комплексу особистісних, емоційних та поведінкових факторів, які взаємно підсилюють один одного [12].

Отримані дані свідчать, що ключовими психологічними детермінантами схильності до аб'юзивної взаємодії виступають знижена самооцінка, підвищений рівень тривожності, виражена емоційна залежність та дезорганізовані або тривожні типи прив'язаності. Саме ця сукупність характеристик створює психологічну основу, за якої особа може залишатися у деструктивних стосунках навіть за наявності усвідомлення їх негативного впливу (табл. 2.7.).

Таблиця 2.7

Психологічна інтерпретація основних факторів ризику

Показник	Психологічне значення	Вплив на стосунки
Низька самооцінка	негативне самосприйняття	толерантність до знецінення
Висока тривожність	емоційна нестабільність	страх втрати партнера
Емоційна залежність	потреба у зовнішньому підтвердженні	складність виходу зі стосунків
Тривожна прив'язаність	страх покинутості	надмірна чіпкість
Агресивність	порушення емоційної регуляції	конфліктність або контроль

Інтерпретація кореляційних зв'язків показала, що між рівнем тривожності та емоційною залежністю існує тісний прямий взаємозв'язок. Це означає, що чим вищий рівень внутрішньої тривоги особистості, тим сильнішою стає її потреба у партнері як джерелі емоційної стабільності. У таких умовах партнерські стосунки можуть набувати компенсаторного характеру, коли інша людина виконує функцію зниження внутрішньої напруги, що підвищує ризик формування залежної поведінки [21].

Зворотний зв'язок між самооцінкою та емоційною залежністю дозволяє стверджувати, що особи з низьким рівнем самоповаги частіше схильні до утримання у стосунках, які мають ознаки психологічного насильства. Це пов'язано з

тим, що такі особи можуть сприймати аб'юзивну поведінку як «норму» або як прояв турботи, що є наслідком викривленого когнітивного оцінювання між-особистісної взаємодії [27].

Таблиця 2.8

Інтерпретація ключових кореляційних зв'язків

Зв'язок	Психологічне пояснення	Наслідок
Тривожність ↔ емоційна залежність	потреба в безпеці через партнера	формування залежних стосунків
Самооцінка ↔ залежність	нестабільне самосприйняття	толерантність до аб'юзу
Прив'язаність ↔ залежність	ранні моделі стосунків	повторення сценаріїв
Агресивність ↔ контроль	порушена регуляція емоцій	маніпулятивна поведінка

Аналіз типології респондентів дозволив виділити умовно три основні психологічні профілі: вразливий, амбівалентний та стабільний. Вразливий профіль характеризується поєднанням високої тривожності, низької самооцінки та вираженої емоційної залежності, що робить таких осіб найбільш схильними до потрапляння в аб'юзивні стосунки. Амбівалентний профіль відображає нестійкість психологічних характеристик і залежність від ситуативних факторів. Стабільний профіль, навпаки, характеризується високим рівнем внутрішньої опори та здатністю до встановлення здорових меж у стосунках [30].

Отримані результати також дозволяють зробити висновок, що аб'юзивні стосунки часто підтримуються не лише поведінкою агресора, а й психологічними особливостями жертви, зокрема її емоційною залежністю та страхом самотності. Це узгоджується з сучасними уявленнями про взаємну детермінованість деструктивних відносин, де обидва партнери певною мірою беруть участь у підтриманні патологічної взаємодії [24].

Таблиця 2.9

Узагальнені механізми формування аб'юзивних стосунків

Механізм	Психологічний зміст	Результат
Емоційна залежність	фіксація на партнері	втрата автономії
Когнітивні викривлення	виправдання насильства	толерантність до аб'юзу
Страх самотності	уникнення розриву	утримання у стосунках
Порушені межі	слабка асертивність	контроль з боку партнера

Узагальнюючи результати інтерпретації, можна стверджувати, що схильність до аб'юзивних стосунків формується як складний психологічний конструкт, у якому поєднуються індивідуальні особистісні особливості та досвід ранніх міжособистісних взаємин. Найбільш значущими чинниками виступають емоційна нестабільність, знижена самооцінка та залежний стиль прив'язаності, які створюють передумови для відтворення деструктивних сценаріїв у дорослому житті [43].

Таким чином, інтерпретація результатів дослідження підтверджує висунуті гіпотези та дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування та підтримання аб'юзивних стосунків, що створює підґрунтя для розробки ефективних методичних рекомендацій у наступному підрозділі.

Подальше осмислення емпіричних даних дозволяє детальніше розкрити психологічну природу виявлених закономірностей та пояснити їх у контексті сучасних підходів до вивчення деструктивних міжособистісних взаємин. Зокрема, важливо підкреслити, що отримані результати відображають не лише індивідуальні особливості респондентів, а й типові соціально-психологічні механізми, які відтворюються у романтичних та партнерських стосунках [19].

Одним із ключових висновків є те, що аб'юзивні стосунки часто мають циклічний характер, у якому чергуються періоди напруги, конфлікту та тимчасового «пом'якшення» ситуації. Така динаміка сприяє формуванню психологічної залежності, оскільки позитивні епізоди взаємодії закріплюють надію на «зміну

партнера», навіть якщо загальний характер стосунків залишається деструктивним [22].

Таблиця 2.10

Психологічна динаміка аб'юзивних стосунків

Етап	Психологічний стан	Особливості переживання
Напруга	тривожність, очікування конфлікту	підвищена настороженість
Конфлікт	страх, агресія, напруга	емоційний сплеск
«Медовий період»	полегшення, надія	ілюзія покращення
Залежність	прив'язаність, страх втрати	закріплення циклу

Інтерпретація даних також показує, що особи з високим рівнем емоційної залежності демонструють тенденцію до когнітивного виправдання поведінки партнера, навіть якщо вона має ознаки психологічного або емоційного насильства. Це проявляється у таких механізмах психологічного захисту, як раціоналізація, заперечення та ідеалізація партнера. Подібні стратегії дозволяють зменшити внутрішній конфлікт, але водночас підтримують перебування у деструктивних стосунках [28].

Важливим є також те, що результати дослідження демонструють значущу роль раннього сімейного досвіду у формуванні моделей майбутніх стосунків. Особи, які в дитинстві переживали нестабільні або емоційно холодні взаємини з батьківськими фігурами, частіше демонструють тривожний або дезорганізований тип прив'язаності, що в дорослому житті може проявлятися у схильності до залежних і аб'юзивних стосунків [14].

Таблиця 2.11

Вплив раннього досвіду на тип прив'язаності

Тип досвіду у дитинстві	Формований тип прив'язаності	Поведінкові наслідки
-------------------------	------------------------------	----------------------

Стабільна підтримка	безпечна	довіра, автономність
Емоційна не-стабільність	тривожна	страх втрати, залежність
Ігнорування потреб	унікальна	емоційне дистанціювання
Травматичний досвід	дезорганізована	суперечлива поведінка

Отримані результати також дозволяють зробити висновок про те, що агресивність у структурі аб'юзивних стосунків не завжди має прямий фізичний прояв. Часто вона реалізується у формі психологічного контролю, маніпуляцій, емоційного шантажу або ізоляції партнера від соціального оточення. Це підтверджує складність феномену аб'юзу, який може залишатися непомітним на зовнішньому рівні, але мати глибокий руйнівний вплив на особистість [31].

Таблиця 2.12

Форми прихованої агресії у стосунках

Форма	Психологічний зміст	Наслідок для партнера
Маніпуляція	вплив через емоції	втрата автономії
Газлайтинг	викривлення реальності	сумніви у власному сприйнятті
Ізоляція	обмеження контактів	соціальна залежність
Емоційний шантаж	контроль через страх	підвищена тривожність

Таким чином, інтерпретація результатів дозволяє стверджувати, що схильність до аб'юзивних стосунків формується як результат взаємодії глибинних особистісних характеристик і закріплених поведінкових сценаріїв, які часто мають коріння у ранньому досвіді. Виявлені закономірності підтверджують, що ключову роль у цьому процесі відіграють емоційна залежність, порушена самооцінка та тривожний стиль прив'язаності, які створюють умови для відтворення деструктивних моделей взаємодії у дорослому житті [43].

Отже, отримані результати не лише підтверджують теоретичні положення дослідження, але й поглиблюють розуміння психологічних механізмів форму-

вання аб'юзивних стосунків, що є важливою основою для розробки подальших методичних рекомендацій щодо їх профілактики та корекції.

2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної допомоги подружнім парам у кризових ситуаціях

Практична психологічна допомога подружнім парам, які переживають кризу довіри внаслідок порушення емоційної або сексуальної вірності, повинна ґрунтуватися на розумінні того, що подібна ситуація є складним багаторівневим психоемоційним процесом. Він включає гострі емоційні реакції, когнітивну переоцінку стосунків та перебудову поведінкових моделей взаємодії. У зв'язку з цим відновлення подружніх відносин не може відбуватися швидко і потребує поступового, структурованого підходу з боку обох партнерів.

Партнер, який пережив втрату довіри, як правило, знаходиться у стані психологічної травматизації, що проявляється підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, нав'язливими думками та зниженням базового відчуття безпеки у стосунках. У цьому контексті важливим є забезпечення умов для емоційної стабілізації та запобігання імпульсивним рішенням, які можуть поглибити кризу або призвести до остаточного руйнування стосунків. Доцільним є поступове опрацювання емоцій через усвідомлення та вербалізацію переживань, а також звернення до індивідуальної психологічної підтримки з метою відновлення особистісних ресурсів і самооцінки.

Паралельно значущим є уникнення надмірної фіксації на травматичній події, оскільки постійне “перепроживання” ситуації у формі допитів, звинувачень або повторних конфліктів може підтримувати стан емоційної напруги та ускладнювати процес психологічного відновлення. Важливою складовою є також відновлення соціальних зв'язків та опори на зовнішні ресурси підтримки, що сприяє зниженню емоційної ізоляції.

Партнер, який став причиною порушення довіри, у свою чергу, відіграє ключову роль у можливості подальшого відновлення відносин. Ефективною

стратегією його поведінки є усвідомлене прийняття відповідальності за власні дії без спроб їх раціоналізації або перекладання провини на іншого партнера. Важливим є визнання факту порушення довіри та демонстрація готовності до тривалого процесу її відновлення. Психологічно значущою є не одноразова вербальна форма вибачення, а стабільна та послідовна зміна поведінки, що проявляється у відкритості, передбачуваності та емоційній доступності.

Для обох партнерів принциповим є формування безпечного комунікативного простору, в межах якого обговорення кризової ситуації відбувається без приниження, агресії або психологічного тиску. Комунікація має носити поступовий характер і здійснюватися лише за умови достатнього емоційного контролю. Важливо також уникати залучення третіх осіб як арбітрів у конфліктній ситуації, оскільки це часто ускладнює процес примирення та підсилює поляризацію позицій партнерів.

Відновлення довіри у подружніх відносинах слід розглядати як тривалий процес реконструкції емоційної безпеки, а не як повернення до попереднього стану стосунків. У цьому процесі поступово формуються нові правила взаємодії, межі особистого простору та способи емоційного контакту. Важливу роль відіграє систематична робота над розвитком емпатії, взаємного розуміння та здатності до відкритого вираження почуттів.

У практичному вимірі доцільним є поступове відновлення позитивного досвіду взаємодії через спільну діяльність, що не пов'язана з конфліктною темою. Це сприяє формуванню нових асоціацій у парі та зниженню емоційної напруги. Успішність відновлення довіри значною мірою залежить від здатності обох партнерів прийняти факт змін у стосунках та сформувати нову модель взаємодії, яка базується на більш усвідомлених і реалістичних очікуваннях.

Окремо слід підкреслити значення психопрофілактики повторних криз, яка включає розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів, підвищення рівня емоційної компетентності та регулярну комунікацію щодо актуальних потреб і труднощів у стосунках. Формування таких навичок дозволяє знизити ризик повторного порушення довіри та сприяє стабілізації подружньої взаємодії.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що схильність до аб'юзивних стосунків значною мірою пов'язана з низькою самооцінкою, високим рівнем тривожності, емоційною залежністю та порушеними моделями прив'язаності. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка профілактичних заходів, спрямованих на формування психологічної стійкості особистості, розвиток навичок міжособистісної взаємодії та підвищення рівня асертивності як здатності відстоювати власні кордони без агресії та безпорадності [17].

Профілактична робота має бути спрямована не лише на осіб, які вже перебувають у деструктивних стосунках, але й на широку аудиторію молоді, оскільки саме в ранніх романтичних взаєминах формуються базові сценарії поведінки у парі. Важливо враховувати, що аб'юзивні моделі часто сприймаються як «норма стосунків», особливо за умови відсутності позитивного досвіду здорової взаємодії (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Цілі профілактичної програми

Напрямок	Зміст роботи	Очікуваний результат
Когнітивний	формування знань про аб'юз	усвідомлення деструктивних моделей
Емоційний	розвиток емоційної стабільності	зниження тривожності
Поведінковий	навчання навичкам комунікації	конструктивна взаємодія
Особистісний	підвищення самооцінки	формування внутрішньої опори

Профілактична програма доцільно будується на принципах поетапності, системності та практичної спрямованості. На першому етапі відбувається формування уявлень про здорові та нездорові стосунки, розпізнавання ознак психологічного насильства та маніпулятивної поведінки. На цьому рівні важливо змінити когнітивні установки, які виправдовують контроль або емоційний тиск у парі [29].

Другий етап спрямований на розвиток емоційної компетентності, зокрема здатності розпізнавати власні почуття, регулювати тривожність та конструктивно виражати емоції. Особливу увагу приділяють навчанню технік саморегуляції, які дозволяють знижувати рівень внутрішнього напруження без залежності від партнера (табл. 2.14)

Таблиця 2.14

Структура тренінгу асертивності

Модуль	Зміст	Навички
1. Самопізнання	аналіз власних меж	усвідомлення потреб
2. Емоційна регуляція	робота з тривожністю	самоконтроль
3. Комунікація	«Я-повідомлення»	конструктивне спілкування
4. Відстоювання меж	відмова без агресії	асертивна поведінка
5. Конфліктологія	вирішення конфліктів	зниження ескалації

Тренінг асертивності є ключовим компонентом профілактичної програми, оскільки спрямований на формування здатності особистості чітко виражати власні думки, почуття та потреби без порушення прав інших людей. У контексті запобігання аб'юзивним стосункам асертивність виступає захисним психологічним фактором, що знижує ймовірність формування залежної поведінки та дозволяє своєчасно розпізнавати маніпуляції [34].

Практична частина тренінгу повинна включати рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, відпрацювання навичок відмови та конструктивного вираження незгоди. Особливу увагу у профілактичній роботі слід приділяти формуванню здорової самооцінки, оскільки саме вона є базовим фактором психологічної стійкості у стосунках. Підвищення самооцінки дозволяє зменшити залежність від зовнішньої оцінки партнера та сприяє формуванню більш автономної позиції у взаємодії. Особливо ефективними є вправи на усвідомлення особистісних кордонів, де учасники вчаться розрізняти власні потреби та потреби партнера, а також визначати допустимі межі взаємодії (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Приклади вправ тренінгу асертивності

Вправа	Мета	Результат
«Я-повідомлення»	навчання вираженню почуттів	конструктивна комунікація
«Скажи ні»	розвиток відмови	захист кордонів
«Мої межі»	усвідомлення особистого простору	підвищення самоцінності
Рольові ситуації	моделювання конфліктів	поведінкова гнучкість

Також важливим напрямом є робота з когнітивними викривленнями, які часто підтримують перебування у аб'юзивних стосунках. До таких викривлень належать переконання про «нормальність страждання у коханні», «можливість змінити партнера» або «власну провину у насильстві». Корекція цих установок є важливою умовою профілактики повторного входження у деструктивні стосунки [31].

Підсумовуючи, можна зазначити, що запропоновані методичні рекомендації та тренінгова програма асертивності спрямовані на комплексний розвиток особистості, формування психологічної зрілості та здатності до побудови здорових міжособистісних стосунків. Їх впровадження може суттєво знизити ризик формування аб'юзивних взаємин та сприяти підвищенню якості міжособистісної взаємодії у суспільстві [43].

Подальший розвиток профілактичної роботи щодо запобігання аб'юзивним стосункам має базуватися на системному формуванні у респондентів здатності розпізнавати ранні прояви психологічного насильства. Практика показує, що на початкових етапах деструктивні взаємини часто не сприймаються як загрозові, оскільки агресивна або контролююча поведінка партнера може маскуватися під турботу, ревності або надмірну залученість у життя іншої людини. Саме тому важливо навчати розпізнаванню прихованих форм маніпулятивної поведінки, які поступово руйнують особистісні межі та знижують рівень психологічної автономії [19].

Окрему увагу слід приділяти поясненню механізмів формування емоційної залежності, яка часто є ключовим чинником утримання особи в токсичних стосунках. Емоційна залежність формується поступово через чергування позитивного підкріплення та епізодів психологічного тиску, що створює так званий «ефект непередбачуваного підкріплення». У результаті у людини закріплюється сильна прив'язаність до партнера навіть за умов систематичного емоційного дискомфорту [22].

Профілактична робота має включати формування критичного ставлення до стереотипних уявлень про «нормальність страждання у коханні». Такі установки часто сприяють толеруванню насильницької поведінки та виправданню дій партнера. Важливо формувати розуміння того, що здорові стосунки базуються на взаємній повазі, підтримці та рівності, а не на контролі, страху чи емоційній залежності [27].

Значну роль у профілактиці відіграє розвиток асертивності як здатності особистості відкрито та впевнено виражати власні думки, почуття та потреби без порушення прав інших людей. Асертивність дозволяє людині відстоювати свої кордони, говорити «ні» без почуття провини та уникати включення у деструктивні сценарії взаємодії. У контексті запобігання аб'юзивним стосункам це є одним із ключових захисних психологічних факторів [30].

Практична частина тренінгу асертивності повинна бути спрямована на поступове формування навичок конструктивної комунікації. Це включає навчання використанню «Я-повідомлень», які дозволяють виражати власні емоції без звинувачення партнера, а також розвиток уміння чітко формулювати власні межі. Особливо важливим є відпрацювання ситуацій відмови, оскільки саме нездатність сказати «ні» часто лежить в основі залежних і аб'юзивних стосунків [34].

Окремим компонентом тренінгу має бути розвиток емоційної регуляції, яка дозволяє зменшувати інтенсивність негативних переживань і уникати імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях. Особи з низьким рівнем емоційної регуляції частіше схильні до втрати контролю над власною поведінкою або,

навпаки, до надмірного пригнічення емоцій, що з часом призводить до внутрішнього напруження та підвищує ризик психологічної залежності від партнера [21].

Важливим напрямом є також формування внутрішньої опори особистості, яка включає стабільну самооцінку, усвідомлення власних потреб та здатність приймати самостійні рішення. Розвиток внутрішньої опори дозволяє зменшити залежність від зовнішньої оцінки та підвищує стійкість до маніпулятивного впливу з боку партнера. Це є ключовою умовою профілактики повторного потрапляння в аб'юзивні стосунки [26].

Не менш важливим є формування навичок конструктивного вирішення конфліктів. У здорових стосунках конфлікти є природною частиною взаємодії, однак у деструктивних вони часто використовуються як інструмент контролю або емоційного тиску. Навчання конструктивному вирішенню конфліктів дозволяє знизити рівень ескалації напруги та сприяє розвитку більш зрілих моделей взаємодії між партнерами [31].

Підсумовуючи, слід зазначити, що ефективна профілактика аб'юзивних стосунків можлива лише за умови комплексного підходу, який поєднує психоосвіту, розвиток емоційної компетентності та формування асертивної поведінки. Тренінг асертивності виступає ключовим інструментом такого підходу, оскільки сприяє не лише зміні поведінкових реакцій, але й трансформації глибинних особистісних установок, які визначають якість міжособистісних стосунків [43].

Висновки до 2 розділу

У другому розділі бакалаврської роботи було здійснено емпіричний аналіз результатів дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків, а також розроблено методичні рекомендації щодо профілактики деструктивних моделей міжособистісної взаємодії та формування асертивної поведінки. Проведений статистичний аналіз дозволив виявити ключові закономірності у структурі досліджуваних психологічних характеристик та встановити їх взаємозв'язки.

У процесі інтерпретації результатів було встановлено, що провідними психологічними факторами схильності до аб'юзивних стосунків виступають знижена самооцінка, підвищений рівень тривожності, виражена емоційна залежність та порушені типи емоційної прив'язаності. Саме поєднання цих характеристик формує психологічну вразливість особистості та підвищує ризик потрапляння у деструктивні стосунки.

Статистичний аналіз показав наявність значущих кореляційних зв'язків між основними змінними, зокрема між тривожністю та емоційною залежністю, а також між самооцінкою та схильністю до залежних моделей поведінки. Це підтверджує гіпотезу про системний характер формування аб'юзивних стосунків, де психологічні фактори взаємно підсилюють один одного.

Також було встановлено, що у вибірці переважають середній та високий рівні тривожності й емоційної залежності, що свідчить про наявність загальної тенденції до емоційної нестабільності та підвищеної чутливості до міжособистісних відносин. Це створює сприятливі умови для формування залежних і потенційно аб'юзивних стосунків.

Інтерпретація результатів дозволила виявити типові психологічні профілі респондентів, серед яких найбільш ризикованим є вразливий профіль, що характеризується поєднанням низької самооцінки, високої тривожності та вираженої емоційної залежності. Саме цей профіль найчастіше асоціюється з перебуванням у деструктивних стосунках.

Окремо було визначено, що аб'юзивні стосунки підтримуються не лише поведінкою одного з партнерів, але й психологічними особливостями іншого, зокрема його емоційною залежністю, когнітивними викривленнями та страхом самотності. Це підкреслює взаємний характер формування деструктивної взаємодії.

У межах розроблених методичних рекомендацій обґрунтовано доцільність впровадження профілактичної програми та тренінгу асертивності, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, підвищення самооцінки, формування навичок конструктивної комунікації та здатності до встановлення особистісних кордонів. Особливе значення має розвиток асертивної поведінки як ключового захисного фактора від потрапляння у аб'юзивні стосунки.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують теоретичні положення дослідження та дозволяють зробити висновок про комплексний характер формування схильності до аб'юзивних стосунків. Отримані дані мають як теоретичне, так і практичне значення, оскільки можуть бути використані у психологічному консультуванні, психокорекційній роботі та профілактичних програмах, спрямованих на покращення якості міжособистісних стосунків.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків та розроблено методичні рекомендації щодо профілактики деструктивної міжособистісної взаємодії й формування асертивної поведінки. Узагальнення отриманих результатів дозволяє сформулювати низку підсумкових положень.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що аб'юзивні стосунки є складним багатокомпонентним феноменом, який включає психологічне, емоційне та поведінкове насильство, а також систематичне порушення особистісних меж одного з партнерів. Вони формуються поступово та часто супроводжуються циклічністю епізодів напруги, конфлікту та тимчасового «пом'якшення», що ускладнює їх усвідомлення та вихід із них.

Було визначено, що ключовими психологічними детермінантами схильності до аб'юзивних стосунків виступають знижена самооцінка, високий рівень тривожності, емоційна залежність та порушені типи емоційної прив'язаності. Саме поєднання цих факторів створює підґрунтя для формування залежних моделей поведінки та толерування психологічного насильства у стосунках.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність статистично значущих зв'язків між основними психологічними показниками. Зокрема, виявлено прямий зв'язок між тривожністю та емоційною залежністю, а також зворотний зв'язок між самооцінкою та схильністю до залежних стосунків. Це свідчить про системний характер формування аб'юзивної взаємодії, де окремі психологічні характеристики взаємно підсилюють одна одну.

Аналіз результатів також показав, що значна частина респондентів має підвищений рівень тривожності та емоційної залежності, що вказує на загальну психологічну вразливість у сфері міжособистісних стосунків. Виявлені типологічні профілі дозволили виокремити групу ризику, для якої характерне поєднання низької самооцінки, емоційної нестабільності та залежної поведінки.

Інтерпретація результатів підтвердила, що аб'юзивні стосунки підтримуються не лише поведінкою одного з партнерів, але й психологічними особливостями іншого, зокрема когнітивними викривленнями, страхом самотності та емоційною залежністю. Це дозволяє розглядати аб'юзивну взаємодію як взаємопідтримувану систему деструктивних патернів.

На основі отриманих даних розроблено методичні рекомендації щодо профілактики аб'юзивних стосунків, які передбачають формування психологічної грамотності, розвиток емоційної регуляції, підвищення самооцінки та навчання навичкам асертивної поведінки. Особливу увагу приділено тренінгу асертивності як ефективному інструменту формування здатності особистості відстоювати власні межі та будувати здорові міжособистісні стосунки.

Отже, результати дослідження підтвердили висунуті гіпотези та засвідчили, що схильність до аб'юзивних стосунків є багатофакторним психологічним явищем, яке формується під впливом особистісних характеристик та досвіду міжособистісних взаємин. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психокорекційній роботі та профілактичних програмах, спрямованих на підвищення якості міжособистісних стосунків та запобігання психологічному насильству.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Венгер Г. С. Психологічні особливості рольових відносин у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України*. Вип. 27. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 103-117.
2. Головнева І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти / І.В Головнева // *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №4. С.12-16.
3. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.01. 2012. 48 с.
4. Ковальчук І. В. Соціальна підтримка дітей та молоді з дистантних сімей на ринку праці в Україні : навч. посіб; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Рута, 2007. – 88 с.
5. Кучумова Н., Білик Н. Вплив стосунків у дистантних сім'ях трудових мігрантів на виховання дітей. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Вип.1(48). с. 211–215.
6. Левченко К. Б. Проблеми дітей трудових мігрантів: аналіз ситуації / К. Б. Левченко. К., 2006. 63 с.
7. Лелюк, А. С. Особливості перебігу вікових періодів особистості в контексті соціально-психологічної дистанції в сім'ї. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: Одеса. 2024. С. 198-202.
8. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р.В. Павелків. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. С. 65-71. 9. Пашкова Н. *Психологічна допомога особам, що пережили розлучення. Вісник Київ. ін-ту бізнесу та технологій / Київ. ін-т бізнесу та технологій*. Київ, 2010. Вип. 3 (13). С. 167-168.
10. Пенішкевич О. Подолання важковиховуваності у дітей із дистантних сімей. Київ.: Сяйво, 2004. 520 с

11. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
12. Раєвська Я.М. Вплив дистантної сім'ї на емоційну сферу підлітків / Я.М. Раєвська // *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Сер. 12. К., 2010. No 30. С. 152-158
13. Раєвська Я. М. Феномен дистантної сім'ї та її вплив на особистість підлітка [Текст] / Я. М. Раєвська // *Проблеми сучасної психології :зб. наук. пр. / КПНУ ім. І. Огієнка ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 13. С. 280–290.
14. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук, 2015. 135 с.
15. Третьякова, Т., Лелюк А. Деякі аспекти соціально-психологічної дистанції в онтогенезі дитячо-батьківських відносин: *with the Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Scientific Community: Interdisciplinary Research» (January 26-28, 2022)*. Hamburg, Germany; pp. 416- 421. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/18203>.
16. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк : ВежаДрук, 2022. 320 с.
17. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 3-тє, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.
18. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І. , Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 362 с.
19. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
20. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. 3. С. 69- 74.

21. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І. О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

22. Шпильчак Л. Толерантне ставлення соціального педагога до дітей із дистантних сімей як компонент його професійної культури. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 5-7 листопада 2009 р.* С. 228-230.

23. Яніцка-Панек Т. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 2022. Вип. 5. С. 94-101.

24. Abedi, H. A., [та ін.]. The effect of a self-care program on the quality of life of patients with multiple sclerosis. *International Journal of Preventive Medicine*. 2013. Vol. 4, Suppl 1. P. S11-S16. URL: <https://brieflands.com/articles/ijpbs2778.html>

25. Abedi, H. A., Fatehizade, M., Etemadi, O. Relationship of Attachment Styles and Emotional Intelligence With Marital Satisfaction. *IJ Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2016. Vol. 10, Iss. 3. P. e2778. URL: <https://brieflands.com/articles/ijpbs-2778.html>

26. Altınok A., et al. Exploring associations between narcissism, intentions towards infidelity and relationship satisfaction. *PLoS One*. 2020. Vol. 15, Iss. 12. P. e0243118. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7725916/>

27. Babcock, J. C., Waltz, J., Jacobson, N. S., Gottman, J. M. Power and Violence: The Relation Between Communication Patterns, Power Discrepancies, and Domestic Violence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1993. Vol. 61, N 1. P. 40–50. URL: <https://www.johngottman.net/wp-content/uploads/2011/05/Powerand-violence-The-relation-between-communication-patterns-power-discrepanciesand-domestic-violence.pdf>.

28. Bennun, I. Cognitive Components in Marital Conflict. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 1986. Vol. 14, Iss. 4. P. 302–309. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitivepsychotherapy/article/abs/cognitive-components-in-maritalconflict/E30CF96CE28673683A1931D495F87C8E>

29. Bloch, L., Haase, C. M., Levenson, R. W. Emotion regulation predicts marital satisfaction: *More than a wives' tale. Emotion*. 2014. Vol. 14, Iss. 1. P. 130-144. PMID: PMC4041870. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4041870/>
30. Claxton, A., O'Rourke, N., Smith, J. Z., DeLongis, A. Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: *An intra-couple discrepancy approach. Journal of Social and Personal Relationships*. 2011. Vol. 29, Iss. 3. P. 375–396. URL: delongis-psych.sites.olt.ubc.ca.
31. Deci E. L., Ryan, R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, Iss. 4. P. 227–268. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_SelfDetOfBehavior.pdf
32. Goodman, R. The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1997. Vol. 38, Iss. 5. P. 581–586. DOI: 10.1111/j.1469-7610.1997.tb01545.x. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9256999/>
33. Gottman, J. M. A theory of marital dissolution and stability (distance and isolation cascade). URL: <https://johngottman.net>
34. Gottman, J. M. Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions (key theoretical/empirical overview). URL: <https://johngottman.net>
35. Graham, E., Jordan, L. Migrant Parents and the Psychological WellBeing of Left-Behind Children. Journal/Article. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3229683/>.
36. Hazan, C., Shaver, P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process. URL: <https://adultattachment.faculty.ucdavis.edu>
37. Jiang, L. C., Hancock, J. T. Absence Makes the Communication Grow Fonder: Geographic Separation, Interpersonal Media, and Intimacy in Dating Relationships. *Journal of Communication*. 2013. Vol. 63, Iss. 3. P. 556–577. DOI: 10.1111/jcom.12029. URL:

<https://socialmedialab.sites.stanford.edu/sites/g/files/sbiybj22976/files/media/file/jiang-jc-absence.pdf>.

38. Karberg, E., Cabrera, N. The Mediation Effects of Parenting and Coparenting. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 557618. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.557618/full>

39. Lavner J. A., Bradbury, T. N., Karney, B. R. Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction? *Journal of Marriage and Family*.. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4852543>

40. Lavner, J. A. Workload and marital satisfaction over time: links between work-family conflict and relationship outcomes. *Journal/Article*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5658017/>.

41. Liu, R. Parental absence and student academic performance in crossnational perspective: Heterogeneous forms of family separation and the buffering possibilities of grandparents. *Educational Research Journal*. 2023. ScienceDirect. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0738059323001748?>.

42. Mao, M., et al. The Effects of Parental Absence on Children Development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, Iss. 21. P. 7837. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7662998/>

43. Mazefsky, C. A., Anderson, R., Conner, C. M., & Minshew, N. Child Behavior Checklist scores for school-aged children with autism: Preliminary evidence of patterns suggesting the need for referral. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2011. Vol. 33, Iss. 1. P. 31–37. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3362998/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк анкети для оцінки психологічних особливостей міжособистісних стосунків

Шановний(а) _____ респонденте!
 Просимо Вас взяти участь у дослідженні, спрямованому на вивчення особливостей міжособистісних стосунків. Опитування є анонімним, а отримані дані будуть використані лише в наукових цілях.

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашому досвіду або стану.

Частина 1. Загальні відомості

Вік: _____

Стать: _____

Сімейний		стан:
☐	у	стосунках
☐		одружений/одружена
☐ не перебуваю у стосунках		

Частина 2. Оцінка тверджень

Оцініть твердження за шкалою від 1 до 5, де:
 1 — повністю не згоден(на), 5 — повністю згоден(на)

Мені важко відмовляти іншим людям навіть тоді, коли я цього не хочу. ____

Я часто хвилююся, що мене можуть покинути. ____

Я відчуваю потребу в постійному схваленні з боку партнера. ____

У стосунках я часто поступаюся власними інтересами. ____

Я відчуваю себе впевнено у міжособистісних стосунках. ____

Я можу відкрито висловлювати свої почуття. ____

Я часто відчуваю емоційну залежність від партнера. ____

У конфліктних ситуаціях мені складно відстоювати свою позицію. ____

Додаток Б

Програма тренінгу асертивності для профілактики аб'юзивних стосунків

Мета програми:

Формування асертивної поведінки, розвиток емоційної регуляції, підвищення самооцінки та профілактика потрапляння у деструктивні (аб'юзивні) стосунки.

Цільова група:

Особи віком від 18 років, які мають досвід романтичних стосунків або перебувають у них.

Тривалість:

6 занять по 90 хвилин.

Зміст тренінгової програми

Заняття 1. Усвідомлення власних меж у стосунках

Визначення особистих кордонів

Аналіз власного досвіду взаємодії

Вправа «Мое простір і мої межі»

Заняття 2. Розпізнавання аб'юзивних проявів

Ознаки психологічного насильства

Приховані форми контролю та маніпуляцій

Вправа «Здорова чи токсична поведінка»

Заняття 3. Емоційна регуляція

Розпізнавання власних емоцій

Техніки зниження тривожності

Вправа «Емоційний термометр»

Заняття 4. Формування асертивної поведінки

Принципи асертивності

«Я-повідомлення»

Вправа «Скажи це по-іншому»

Заняття 5. Відпрацювання навичок відмови

Уміння говорити «ні»

Подолання почуття провини

Рольові ситуації

Заняття 6. Підсумкове заняття

Закріплення навичок

Аналіз особистісних змін

Формування індивідуального плану саморозвитку

Очікувані результати:

підвищення рівня асертивності

зниження емоційної залежності

формування здорових моделей міжособистісної взаємодії

зменшення ризику потрапляння в аб'юзивні стосунки