

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет “Києво-Могилянська академія”  
Факультет охорони здоров’я, соціальної роботи і психології  
Кафедра психології та педагогіки

**Магістерська робота**  
Освітній ступінь – магістр  
на тему “**АВТОНОМІЯ ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИН  
У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**”

**Виконала:** студентка 2 року навчання,  
спеціальності 053 Психологія  
Кульбабенко Світлана Василівна

Науковий керівник: Поліщук С.А.  
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент: Довгань Н.О.  
доктор психологічних наук,  
завідувач відділу психології  
політико-правових відносин  
ІСПП НАПН України

## ЗМІСТ

|   |     |
|---|-----|
| ВСТУП   | 5   |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩА АВТОНОМІЇ  | 8   |
| 1.1. Оглядово-критичний аналіз дослідження періоду дорослості в онтогенезі людини                                       | 8   |
| 1.2. Психологічні особливості партнерських відносин у дорослому віці  | 14  |
| 1.3. Автономія як необхідна умова формування та збереження якісних партнерських відносин у дорослості                   | 22  |
| Висновки до розділу 1   | 29  |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЯВИЩА АВТОНОМІЇ ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИН У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ                                    | 31  |
| 2.1. Організація та проведення емпіричного вивчення: методика та хід проведення дослідження                             | 31  |
| 2.2. Аналіз даних емпіричного вивчення явища автономії пари   | 36  |
| 2.3. Інтерпретація даних емпіричного вивчення автономії пари  | 73  |
| Висновки до розділу 2   | 76  |
| РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВИХ УМОВ ДЛЯ ПРОЯВУ АВТОНОМІЇ                                 | 79  |
| 3.1. Теоретичні засади практичних рекомендацій зі створення сприятливих умов для прояву автономії пари у дорослому віці | 79  |
| 3.2. Зміст практичних рекомендацій зі створення сприятливих умов для прояву автономії пари у дорослому віці             | 82  |
| Висновки до розділу 3   | 91  |
| ВИСНОВКИ  | 93  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ  | 95  |
| ДОДАТКИ   | 101 |

## АНОТАЦІЯ

Кульбабенко Світлана Василівна

**Автономія партнерських відносин у дорослому віці**

Магістерська робота

Спеціальність 053

Національний університет “Києво-Могилянська академія”

Київ-2025

У магістерському дослідженні висвітлено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей явища автономії партнерських відносин у дорослому віці, а також подано практичні рекомендації “парам”, щодо забезпечення сприятливих умов для прояву автономії як необхідної умови формування та збереження якості у їхніх відносинах.

У першому розділі проаналізовано теоретичні засади дослідження явища “Автономія”, яке розглядається не лише як здатність приймати самостійні рішення, виходячи з особистісних цінностей, а також як вміння зберігати власну ідентичність і внутрішню цілісність при взаємодії з партнером. Запропоновано узагальнені характеристики автономії партнерських відносин, зокрема – саморегуляція, критична оцінка, самовиявлення, індивідуальний стиль, відкритість, самостійність, ініціативність, відповідальність.

У другому розділі висвітлено результати *емпіричного вивчення* явища “Автономії”, *за підсумками якого* встановлено, що “пари”, які демонструють її, мають високий потенціал зміцнення відносин. Для решти досліджуваних існує перспектива становлення автономії через опрацювання власних несприятливих особистісних якостей (як приклад: прагнення домінувати над партнером, прояв агресії, недостатня самостійність, конформізм, прояв пасивної агресії).

У третьому розділі, у формуванні низки вправ і технік, враховувалася, емпірично визначена, типологія “пар” із різною динамікою проявів автономії,

внаслідок чого, було виокремлено ключові змістові напрямки, на основі яких розроблено тематичні практичні рекомендації (як приклад: формування навичок ефективної міжособистісної комунікації, розвиток асертивності, розвиток емоційного інтелекту, удосконалення навичок емоційної саморегуляції).

**Ключові слова:** автономія, особистісна незалежність, цінності партнерських відносин, якість партнерських відносин, дорослий вік.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сфера партнерських відносин у дорослому віці є ключовою для психологічного благополуччя особистості, що значною мірою визначається здатністю людини будувати близькі відносини, зберігаючи при цьому власну індивідуальність та самостійність. Інакше кажучи, доросла особистість повинна опанувати здатність будувати якісні партнерські відносини, зберігаючи при цьому власну автономність. Це завдання набуває особливої значущості в сучасному суспільстві, де цінуються як міцний емоційний зв'язок, так і незалежність та самореалізація кожного з партнерів. Розвиток індивідуальної свободи, зміни в традиційному баченні партнерських взаємин та зростаюча увага до самореалізації особистості створюють потребу у вивченні особливостей прояву автономії та її впливу на якість партнерських відносин.

Присутність автономії у відносинах означає, що кожен партнер відчуває свободу волевиявлення і можливість реалізації права на власні життєві принципи і систему цінностей (Е. Десі, Р. Райан). Автономною є така людина, яка діє як суб'єкт, виходячи із глибинного відчуття себе. У такому розумінні, можливість задоволення потреб в автономії забезпечує свободу активності і самоорганізації [27]. Така автономія не суперечить близькості, а навпаки – створює умови для зрілого партнерства, що базується на взаємній повазі. Соціально-психологічна значущість автономії полягає в тому, що вона є передумовою якісних, рівноправних взаємин.

Явище автономії виступало об'єктом низки наукових досліджень таких вчених як Г. Балл, Е. Берн, Е. Десі, Д. Леонт'єв, А. Маслоу, М. Павлюк, Ж. Піаже, Р. Райан, К. Ріфф, Л. Сердюк, Г. Чайка, В. Чернобровкіна, М. Яцюк, та інші.

Сучасний науковий дискурс розглядає автономію не ізольовано, а в тісному зв'язку з особистісним розвитком, мотивацією та взаємодією із

соціальним оточенням. Автономія передбачає, що особистість проявляє активність та ініціативність як у сфері власного самовираження, так і у взаємодії з іншими. Особлива роль у цьому процесі належить особистісним цінностям як відображенню внутрішнього сенсу існування особистості [37].

Попри значну теоретичну базу, автономія партнерських відносин досліджена недостатньо, що обґрунтовує актуальність дослідження.

**Об'єкт** дослідження – партнерські відносини дорослих суб'єктів (надалі у тексті “пари”).

**Предмет** дослідження – вплив партнерської автономії на якість відносин у дорослому віці.

**Мета дослідження:** встановити психологічний зміст феномена “автономія” у соціальній системі партнерських відносин.

**Гіпотеза:** існує прямий зв'язок між якістю партнерських відносин дорослих суб'єктів та проявами їхньої автономії.

**Завдання дослідження:**

1. Провести оглядово-аналітичне дослідження феномена якості партнерських відносин та автономії пари.
2. Емпірично вивчити міру взаємозв'язку між автономією пари та якістю її відносин.
3. Розробити тематичні практичні рекомендації парам, для створення сприятливих умов у забезпеченні автономії як необхідної умови формування та збереження якості відносин.

**Методи дослідження:** *теоретичний* – аналіз, синтез, порівняння та систематизація літератури з проблеми дослідження; *емпіричний* – “Методика інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі”; *інтерпретаційні* – обробка та аналіз даних емпіричного дослідження.

**Емпірична база дослідження:** дослідження проводилося в онлайн форматі; у дослідженні взяли участь 24 особи, що перебувають у гетеросексуальних партнерських відносинах, у віці від 22 до 38 років.

**Наукова новизна:** вперше проведено дослідження явища автономії пари, на основі “Методики інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі”; виділено чотири провідні типи пар, що демонструють різну динаміку прояву автономії; розроблено тематичні практичні рекомендації зі створення сприятливих умов для прояву автономії пари у дорослому віці.

**Практичне значення.** Отримані результати та рекомендації можуть бути використані для психологічного консультування пар.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення магістерської роботи було викладено на міжвузівській конференції: Кульбабенко С.В. Оглядово-аналітичне дослідження автономії пари //Програма і матеріали науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем ХХІ століття» – К.: ПП «Дірект Лайн», 2025. – С. 62–65.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (48 позицій), 1 додаток. Загальний зміст роботи висвітлено на 112 сторінках; робота містить 2 таблиці і 51 рисунок.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩА АВТОНОМІЇ

### 1.1. Оглядово-критичний аналіз дослідження періоду дорослості в онтогенезі людини

Особистісний розвиток характеризується як безупинний процес, що відбувається впродовж життєвого циклу людини. Водночас, психічний розвиток виступає як фундаментальний механізм функціонування особистості та має характерні особливості у період дорослості. Дорослість є не просто досягненням певного віку, а якісно новим етапом розвитку особистості. Із настанням дорослості змінюється співвідношення базових факторів психічного розвитку людини роль біологічного послаблюється, посилюється активність самої особистості в контексті певних соціальних умов [29, с.238].

Особистість формується під впливом як очікуваних, так і непередбачуваних подій її особистісного та суспільного життя. Внаслідок цього, дорослість, що є найдовшим етапом онтогенезу людини, важко класифікувати за типовими ознаками. Проте, аналізуючи загальні характеристики психіки дорослої особистості, можна описати її психологічні якості [29].

Дослідники О. Коханова, О. Пасека, О. Сергеєнкова та О. Столярчук описують психічний розвиток дорослого в контексті трьох взаємопов'язаних характеристик його «Я». Йдеться про розвиток таких систем Я-концепції як індивідуальне «Я», родинне «Я» та професійне «Я». Розвиток індивідуального «Я» передбачає розвиток та вдосконалення фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових та поведінкових якостей. Родинне «Я» пов'язане з функціонуванням таких соціальних ролей особистості як дорослої дитини батьків, члена подружжя, батька чи матері власних дітей. Професійне «Я» виявляється через трудову діяльність особистості, де вона виступає як професіонал, колега, керівник і підлеглий. Дослідники зазначають, що у всіх

вище означених напрямках Я-концепції молода людина стоїть на початку шляху реалізації власних життєвих планів [29, с.239].

За дослідницькими даними Т. Дзюби та О. Коваленко, доросла особистість - це людина, що активно опановує і свідомо перетворює природу, суспільство і власну індивідуальність, яка має унікальне динамічне співвідношення просторово-часових орієнтацій, потребо-вольових переживань, змістових спрямувань, рівнів опанування й форм реалізації діяльності. Цим співвідношенням визначається свобода суб'єктного самовизначення особистості в її вчинках і міра відповідальності за їхні (включаючи й підсвідомо непередбачені) наслідки перед природою, суспільством і своїм сумлінням [9, с.4].

Дослідники характеризують період дорослості як найбільш тривалий в життєдіяльності людини, що визначається високим рівнем розвитку її фізичних та інтелектуальних можливостей, творчих, професійних і духовних досягнень. Науковці стверджують, що для даного етапу характерним є змістова зміна способу життєдіяльності (створення сім'ї, формування сімейних відносин, виконання батьківських функцій, кар'єрна реалізація, творчі досягнення тощо). Т. Дзюба та О. Коваленко визначають дорослість як віковий етап соціально-психологічного становлення людини, у результаті якого вона:

- набуває нового характеру розвитку, який меншою мірою пов'язаний із фізичним зростанням та одночасно швидким когнітивним удосконаленням;
- займає позицію повноправного суб'єкта суспільної та професійної життєдіяльності;
- володіє відповідним ступенем соціальної та професійної компетентності для ухвалення життєво значущих рішень;
- спроможна відповідати за свої внутрішні вмотивовані рішення;
- здатна самостійно реалізовувати визначені плани, передбачати наслідки своїх рішень і нести за них відповідальність [9, с.9].

С. Панченко визначає дорослу людину як таку, що відрізняється достатньо високим рівнем самосвідомості: вона усвідомлює себе більш самостійною, самокерованою, незалежною в матеріальному (економічному), юридичному, моральному і психологічному сенсі особистістю. Відповідно дорослою можна вважати будь-яку людину, яка в житті поводить себе усвідомлено і відповідально, займається певною справою. Доросла людина має сформовані фізіологічні та психічні функції, зокрема емоційно-вольової сфери. Також науковиця спирається на думку О. Огієнка, який підкреслює, що дорослість – це період, який не лише є “суттєвим для індивідуального розвитку людини, а й впливає на розвиток суспільства” [22].

Р. Павленків зазначає, що в дорослому віці розвиток має не прямолінійний характер, а постає у вигляді накопичення та розширення попередньо набутих життєвих принципів, поглядів, соціальних настанов тощо. Дослідник зауважує, що всі стадії дорослості характеризуються нерівномірним розвитком, в якому виокремлюють літичні (пов'язані з важкими захворюваннями) і кризові періоди, в ході яких активізуються інволюційні процеси, здійснюються переходи на нові рівні розвитку (трансформації у мотиваційно-смісловій сфері особистості спричиняють нове розуміння сутності і сенсу життя). Також, Р. Павленків пише, що кризи дорослості мають більш приховані ознаки і не показують чітко вираженого зв'язку з певними хронологічними межами [21].

Науковець В. Поліщук в своєму дослідженні зазначає, що існує два типи теорій періодизації вікового психічного розвитку людини, які різняться предметами дослідження:

- 1-й тип (розроблення характеристик життєвих стадій як реальних життєвих фактів чи подій шляхом їх зіставлення, як правило, з календарним віком і обов'язково зі структурою державної освітньої системи);
- 2-й тип (з'ясування специфіки змісту життєвих стадій і механізмів переходу між ними передусім шляхом їх зіставлення з календарним віком) [24, с. 167].

Також, беремо до уваги авторську вікову періодизацію життєвого шляху людини В. Поліщука, яка відображає принципи історизму і природовідповідності, на основі таких критеріїв як соціальна ситуація розвитку і особистісні новоутворення. В ній науковець окреслює межі дорослості наступним чином:

- криза 23 років, або криза входження в дорослість;
- молодість (23-38 pp.):
  - 1 фаза (20-27 pp.) - рання дорослість;
  - 2 фаза (28-32 pp.) - середня дорослість;
  - 3 фаза (34-38 pp.) - пізня дорослість;
- криза 27 років (перехідний період між першою і другою фазами, або «мала криза»);
- криза 33 років (перехідний період між другою і третьою фазами, або «велика криза»);
- криза 37 років [24, с. 177].

Аналізуючи дослідження Л. Лук'янової, ми бачимо, що межі періодів дорослості не мають чітко окреслених рамок. Вчена зазначає, що в сучасній психології розвитку особистості дедалі більше актуалізується точка зору Р. Крайг про те, що точно вказати такі межі достатньо складно, оскільки головною особливістю дорослості постає його мінімальна залежність від хронологічного віку. Натомість на зміни мислення, поведінки й саму дорослу особистість набагато більше впливають обставини життя людини – його цілі, установки, досвід, професійна діяльність. Дослідниця наводить приклад періоду ранньої дорослості на основі аналізу класичних досліджень: 21-25 років (Bromley D., 1966); 17-25 років (Birren, 1964); від 20 до 25 років (Erikson E., 1963); від 20 до 40 років (Kraig G., 2006). Далі Л. Лук'янова визначає доцільність поділити увесь період дорослості на ряд етапів, спираючись на Г. Крайга, який виокремлює три стадії дорослості: рання дорослість – 20-40 років, середня дорослість – 40-60 років і пізня дорослість від 60 років і далі [17, с. 6].

Стадії розвитку дорослої особистості за Е. Еріксоном включають у себе: ранню дорослість (від 20 до 40-45 років), середню дорослість (від 40-45 до 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років).

Таким чином, за Л. Лук'яною стан дорослості характеризується наступним комплексом біологічних і соціальних показників:

- хронологічний вік, що настає за дитинством і юністю;
- психофізіологічна зрілість;
- соціальна зрілість;
- повна громадянська дієздатність;
- економічна самостійність;
- залученість до сфери професійної (оплачуваної) праці [17, с. 7].

Вищезазначені дослідницею чинники обґрунтовують визначення дорослої особи як соціально сформованої індивідуальності, здатної до самостійного та відповідального прийняття рішень, а також як суб'єкта суспільно-трудової діяльності, що забезпечує автономну життєдіяльність у професійній, суспільній та особистісній сферах [17].

Варто відзначити, як М. Ростока зосереджує увагу на підходах таких науковців як Е. Еріксона, Р. Пека і Р. Хейвігхерста щодо розвитку дорослих людей. Дослідниця висвітлює думку Р. Хейвігхерста, що людина власними діями змінює своє оточення, розвиває навички подолання труднощів, визначає свій життєвий шлях, чим власне забезпечує умови подальшого саморозвитку в період дорослості. М. Ростока зазначає що Е. Еріксон головним досягненням дорослості вважає генеративність. Під генеративністю він розуміє прагнення кожної людини увічнити себе, зробити свій значущий внесок у розвиток суспільства. Одні люди намагаються досягти генеративності у своїй сім'ї, виховуючи дітей, інші – шляхом високої продуктивності на роботі [20, с. 525].

Також М. Ростока висвітлює підхід Р. Пека, який вказує на існування певних конфліктів особистісного розвитку у дорослому віці, розв'язання яких забезпечує досягнення життєвої компетентності. Р. Пек виділив сім проблем, або конфліктів, розвитку дорослої людини, та особливу увагу дослідник надавав

середньому віку дорослості, та означив чотири найбільш значимі характеристики цього періоду:

- на тлі поступової втрати фізичних сил, з'являється необхідність переключення енергії на розумову діяльність замість фізичної;
- врівноваження (на новому рівні) соціального проти сексуального початку в людських відносинах, з акцентом на спілкуванні та товариських відносинах замість сексуальної близькості або конкуренції;
- катексисна (емоційна) гнучкість проти катексисного збідніння як необхідність для кращої адаптації під час життєвих викликів та змін;
- розумова гнучкість проти розумової ригідності, що припускає боротьбу зі схильністю надто завзято дотримуватися своїх життєвих правил і недовірливо ставитися до нових ідей [20, с. 526].

Дослідження на основі аналізу робіт А. Маслоу, стверджують, що людина саме у період дорослості може досягти рівня потреб у самоактуалізації [5, с. 156]. Звідси, Н. Старицька наголошує, що для самоактуалізації є необхідними завершення самопізнання своїх здібностей, сформованість «образу Я» і готовність особистості забезпечити всі зовнішні умови для подальшої самореалізації [31, с. 38]. Науковиця визначає основні завдання, що потребують свого вирішення в дорослому віці, а саме:

- досягнення ідентичності (емоційно-когнітивної єдності уявлень про самого себе, своє місце в житті, у системі міжособистісних відносин);
- досягнення близькості (єднання двох ідентичностей, але без втрати кожним своїх неповторних особливостей) [31, с. 38-39].

О. Гріньова аналізує проблеми особистісного зростання людини у період дорослішання на основі досліджень З. Фрейда, який відзначав явище «подвійного вибору об'єкта»: перший вибір ідеалу коханої людини у майбутньому здійснюється у дошкільному віці на рівні абстрактних,

інфантильних уявлень. Витіснення цього інфантильного образу на рівень підсвідомості обумовлює становлення іншого, більш конкретизованого й реалістичного ідеального образу представника протилежної статі у підлітковому віці. Другий вибір бажаного об'єкту здійснюється вже у контексті побудови реальних міжособистісних відносин, а не абстрактного конструювання ідеального майбутнього. Попри це, наявність значних відмінностей у змісті першого й другого ідеального образів може призвести до того, що в дорослому віці вони не поєднуються у одній реальній людині [8, с. 236].

Таким чином, бачимо необхідність означення психологічних особливостей періоду дорослості особистості. Шляхом оглядово-аналітичного дослідження вікової періодизації дорослості, для подальшого емпіричного вивчення, ми будемо спиратись на авторську вікову періодизацію життєвого шляху людини В. Поліщука [24, с. 177].

## **1.2. Психологічні особливості партнерських відносин у дорослому віці**

У наш час спостерігається зростання наукового інтересу до вивчення природи партнерських взаємин та чинників, які сприяють їх ефективності, адже вони є значущою сферою міжособистісної взаємодії в житті людей, яка впливає на їх психологічне благополуччя [14, с. 27].

Спираючись на теорію самодетермінації поведінки, слід зазначити, що в кожній людині наявні базові психологічні потреби, які включають в себе: потребу в автономії і самостійності, потребу в ефективності й компетентності, а також потребу в значущих міжособистісних відносинах [32, с. 248]. Відповідно, на нашу думку, належна реалізація даних потреб є передумовою як особистісного розвитку людини, так і перспективи побудови якісних відносин у “парі”.

Дослідниця Л. Руденко розглядає особистість в її взаємозв'язку з іншими представниками соціальної групи, до якої вона належить, і що саме в людських стосунках виявляється глибинний зміст людського «Я», де він тісно поєднується з об'єктивністю суспільних відносин, підкреслюючи їх якісно новий рівень – міжособистісні стосунки, що мають в основі почуття людини, які виникають у неї з приводу іншої людини, її поведінки, діяльності, та місця в соціумі [28].

Поряд з означенням міжособистісних стосунків науковцями часто використовується термін «взаємини». Це має на меті підкреслення того, що міжособистісні стосунки (або взаємини) є результатом взаємного сприйняття, пізнання, впливу, оцінки, тобто «певним ідеальним продуктом взаємозусиль» [40, с. 27, 28].

О. Чанцева-Коваленко міжособистісні відносини визначає як систему складних функціонально-рольових взаємин і залежностей, ставлень партнерів один до одного, що виникають в результаті емоційної, особистісно-сислової і статево-рольової взаємодії. Дослідниця підкреслює, що основою для виникнення міжособистісних стосунків між партнерами є суб'єктивні і об'єктивні фактори: почуття симпатії, любові; фізична близькість; надзвичайна емоційна значущість взаємин для обох індивідів та інші [40, с. 29].

Є. Потапчук стверджує, що міжособистісні відносини “пари” будуть гармонійними, коли партнери зможуть задовольнити потреби і очікування один одного. Це потребує усвідомлення того, які ж потреби і очікування (сподівання) має кожен з них. Науковець звертає увагу, що йдеться про взаємні вимоги партнера, які необхідно задовольнити у взаєминах [26, с. 5]. Також цінною думкою дослідника є те, що найповніше суб'єктивний характер міжособистісних взаємин виявляється в сумісності людей. З огляду на це, Є. Потапчук визначає сумісність як оптимальне поєднання якостей людей у процесі взаємодії, що сприяє успішному виконанню спільної діяльності. Дослідник зазначає, що сумісність є істотним механізмом, що регулює процеси встановлення, збереження і розпад взаємин [26, с. 7].

Варто, також, відмітити думку дослідника, що міжособистісна симпатія завжди є взаємною та корисною. Така симпатія формує унікальний характер відносин і створює умови, які визначають прихильність та привабливість обох учасників взаємин. Особи, які відчувають взаємну симпатію, у процесі міжособистісних взаємин зважають на упередження та недоліки, властиві кожному з них. Чим сильнішою є симпатія, тим більше проявляється схильність до толерантності, що сприяє підвищенню рівня згоди між партнерами.

Науковець відмічає, що за фактом існування взаємної симпатії та привабливості, утворюється такі відносини, в яких відзначається високий рівень довіри, взаєморозкриття, можливість бути собою, вільне спілкування, та позитивна оцінка взаємин. До попередньо згаданого додається також взаєморозуміння, що містить не лише відповідне сприйняття особистісних якостей партнера, його потреб та цінностей, але й здатність передбачати його поведінку. Спільність у ціннісних орієнтаціях стимулює злагоду у ставленні до світу, оточення та власного "Я", а згода в поглядах і оцінках підкріплює рівновагу міжособистісних відносин. Необхідно підкреслити, що необхідним чинником стабільності міжособистісної симпатії є зовнішня та сексуальна атракція, що зближує партнерів в інтимній сфері [26].

Належить, також, розглянути взаємозв'язок партнерських відносин і самореалізації особистості, який досліджувала З. Крижановська. Науковиця стверджує, що такий взаємозв'язок має далеко неоднозначний характер і багато в чому визначається якістю взаємин, які складаються в "парі", особливостями особистісних характеристик партнерів, їхніх уявлень про себе, навколишній світ, відносини в цілому. Дослідниця зазначає, що найкращі умови для самореалізації складаються в щасливих, гармонійних відносинах. Гармонійними можна вважати такі відносини, у яких партнерство є відкритою системою і виділяє широкі можливості для творчого розвитку та особистісного росту кожного її учасника. Внутрішнім критерієм самореалізації особистості в партнерських відносинах є почуття внутрішнього задоволення. Більшість

фахівців визначають почуття внутрішнього задоволення як внутрішню суб'єктивну оцінку, ставлення партнерів до власних відносин [14, с. 141, 142].

Дослідження Е. Козловської, звертає увагу на необхідності детального аналізу відповідності понять «нормального» та «гармонійного» розвитку в контексті психологічного розвитку міжособистісних стосунків. Якщо розглянути концепцію оптимального функціонування партнерських відносин, де нормою вважається їх успішність у виконанні основних завдань, сприяння добробуту та особистісному зростанню кожного учасника відносин, то вона відповідає гармонійності, тобто такому унікальному пропорційному співвідношенню якостей системи відносин, що забезпечує сприятливі умови для особистісного розвитку її учасників [40, с. 37].

Науковиця визначає “гармонійні партнерські відносини”, як “такий вид відносин, які характеризуються гнучкістю та збалансованістю, що сприяє успішному виконанню “парою” своїх функцій, особистісному зростанню кожного учасника взаємин. Складовими гармонійних відносин є автономність їх учасників, гнучкість структури партнерських ролей, емоційна наповненість та узгодженість образу взаємин між партнерами” [40, с. 38].

Варто проаналізувати чинники гармонійних відносин, які пропонує нам Л. Калинич, а саме: почуття кохання, поваги, прив'язаності, відповідальності один за одного, схожість потреб та інтересів партнерів. Дослідник вважає, що саме на основі гармонійних відносин у партнерів виникає відчуття задоволеності життям, яке дає перспективу максимально реалізувати свій життєвий потенціал, мати впевненість в особистій приналежності та забезпечує можливість безперервно самовдосконалюватися [1].

На противагу гармонійним відносинам, особливістю дисгармонійних взаємин є інертність, ригідність. Спонтанно випрацюваний стиль спілкування фіксується і на тривалий період залишається незмінним. Цей стереотип відносин якоюсь мірою скріплює взаємини, збільшуючи їх стабільність, хоч і не на гармонійній основі. Відносини в такому партнерстві є патологічно залежними, що негативно відображається на їх психічному здоров'ї. Хронічні

стреси, характерні для дисгармонійних “пар”, особливістю взаємин яких є конфліктність, напруженість, відчуженість, використання маніпуляцій тощо, зумовлюють розвиток емоційного вигоряння [40, с. 38].

Особливе значення в партнерських відносинах має взаєморозуміння на комунікативному рівні. Зокрема, О. Я. Кляпець пропонує партнерські комунікації розглядати в площині системи двох осей координат: “Автономія – Залежність” та “Кохання – Ворожість”. При цьому ставлення партнерів одне до одного дослідниця оцінює як позицію на перетині цих осей координат. Класифікації стилів партнеських взаємин О. Я. Кляпець за комунікаційними параметрами конкретизує ідеї В. Сатір, яка є представником комунікативного підходу в парній терапії. Аналізуючи проблемні відносини, В. Сатір підкреслює тісний зв'язок між партнерськими взаєминами, рівнем комунікацій у них та розвитком кожного з учасників взаємин [40, с. 39, 40].

Н. Шевченко та Н. Смирнова теж вивчали моделі комунікативних відносин В. Сатір, яка на основі аналізу вербальних і тілесно звукових ознак виділила п'ять комунікативних моделей спілкування між партнерами: запобігаючий, звинувачуючий, розважливий, відсторонений та врівноважений. Тільки врівноважений профіль дає можливість подолати перепони, знайти вихід зі складного становища і об'єднати людей. Коли партнери врівноважені, їх відносини відкриті, вільні і чесні, вони не відчувають приниження почуттів власної гідності. Урівноважений тип поведінки – внутрішньо гармонійний, а спілкування – засноване на оригінальності пережитих почуттів. Детермінантою звичних стереотипів поведінки, неадекватних стилів спілкування і, як наслідок, невдалих партнерських відносин [42, с. 170].

В. Ткаченко визначив систему чинників, що передбачають високу ступінь прояву показників благополуччя партнерських відносин. Система складається з двох комплексів характерних ознак:

- особистісні якості кожного з партнерів та особливості їх співвідношення;
- особливості між партнерської взаємодії.

Перший комплекс включає в себе наступні особистісні ознаки партнерів: рівень особистісної зрілості партнерів та їх сумісність, інтегральні соціально-психологічні характеристики особистості (інтернальність, активність як вміння ініціювати зміни у парних відносинах та інші); узгодженість особливостей ціннісно-змістовної сфери особистості у взаєминах (серед яких, домінуючих потреб та життєвих цінностей); особистісна ідентичність партнерства; рівень розвитку соціально-психологічної компетентності у взаєминах (комунікативного потенціалу, соціально-перцептивних здібностей та готовності до взаємодії з партнером, навичок міжособистісного спілкування, соціально-психологічної адаптивності, вміння співвладати з повсякденним стресом і з важкими життєвими ситуаціями, здібностей вибирати адекватний тип поведінки, вміння дотримуватися оптимальної дистанції у спілкуванні); сумісність індивідуально-психологічних якостей на рівні Я-концепції.

Другий комплекс містить в собі наступні особливості міжособистісного спілкування та взаємодії у відносинах: взаємна допомога в особистісному зростанні; взаємне емоційне прийняття, кохання як вищий рівень атракції (взаємна повага, турбота, відповідальність, розуміння один одного); задоволеність спілкуванням; психотерапевтичність спілкування; ступінь задоволення значимих потреб один одного; дотримання оптимальної дистанції у спілкуванні (забезпечення особистісної свободи, взаємної автономії партнерів); ефективність взаємодії під час вирішення проблем; рольова адекватність “парі” [33].

Далі, пропонуємо розглянути психологічний феномен кохання, оскільки саме це почуття забезпечує духовний, інтелектуальний і фізичний комфорт у відносинах, що впливає на особистість, і на взаємини.

К. Васюк визначає кохання як інтенсивне, напружене і відносно стійке почуття, фізіологічно обумовлене сексуальними потребами і, що виражається в соціально зумовленому прагненні бути своїми особистісно-значущими рисами з максимальною повнотою представленим у життєдіяльності партнера таким чином, щоб пробудити в ньому потребу у

відповідному почутті тієї ж інтенсивності, напруженості і стійкості [4, с. 105, 106].

З одного боку любов до партнера виступає як суб'єктивний феномен, який є ядром інтимного життя особистості. В такому значенні любов трактується як інтенсивне, напружене і відносно стійке почуття, фізіологічно обумовлене сексуальними потребами, виражається в прагненні максимально представленим у своїх особистісних якостях в житті іншої людини таким чином, щоб пробуджувати у неї потребу жити з максимальним відчуттям повноти життя. З іншого боку цей вид любові розуміють як той, що реалізується в процесі спілкування в любовній тріаді: пристрасна, духовна, емоційна, сексуальна, як зв'язок, що відображає високий рівень поваги і цінності партнера [4, с. 105].

Згідно з А. Петровським та М. Ярошевським, любов як інтимно-психологічна характеристика є почуттям, яке зумовлене суспільними та історичними чинниками, відображає соціальні відносини та культурні особливості, і виступає як моральна основа взаємин. Крім того, кохання (любов) відіграє значну роль у формуванні особистості та становленні «Я-концепції», а фрустрація потреби в любові негативно впливає на соматичний та психічний стан людини [2].

З. Фройд аналізував роль любові у психічному розвитку людини. Він розглядав любов переважно як феномен сексуальності, прояв лібідо, який є основним рушієм розвитку особистості [2, с. 35]. Згідно із З. Фройдом, для формування зрілих об'єктних відносин у "парі" кожен із партнерів має володіти такими характеристиками як:

- сексуальне збудження до об'єкта любові, яке трансформується в еротичне бажання;
- форма компромісу для реалізації цього бажання;
- ніжність, що виникає внаслідок об'єднання лібідозного та агресивного "я" з репрезентацією об'єкта;
- ідентифікація з партнером;

- зріла ідеалізація, в якій суб'єкт зберігає здатність підтверджувати ідентичність і реальність его;
- взаємна ідентифікація із зобов'язаннями перед партнером, що зрештою формує міжособистісне супер-его партнера [36].

Дослідження впливу стилю прив'язаності на якість взаємодії в партнерських відносинах проводила З. Крижановська. Науковиця підкреслює, що рівень безпеки та впевненості, які людина отримує від батьків, визначає її стиль прив'язаності в дитинстві. Водночас цей стиль прив'язаності має вплив на якість партнерських відносин, які вона формує вже у дорослому житті [14, с. 27]. Емоційний зв'язок, що виникає між дорослими партнерами, частково є проявом тієї ж мотиваційної системи – пошуку прив'язаності, яка спочатку слугувала для встановлення емоційного зв'язку між дітьми та їх батьками. С. Хэйзан і Ф. Шейвер відзначили, що взаємини між дітьми та батьками, і відносини між дорослими романтичними партнерами мають такі особливості:

- відчують себе у безпеці, коли інший знаходиться поблизу і виявляє чуйність;
- здатні здійснювати близький контакт;
- відчують себе невпевнено, коли партнер недоступний;
- здатні ділитися відкриттями один з одним;
- взаємно милуються один одним, рисами обличчя, демонструють взаємну захопленість один одним;
- використовують ласкаві слова [16, с. 167, 168].

Проведене дослідження дало змогу виявити, що люди з надійним стилем прив'язаності проявляють себе у відносинах більш відкрито та безпечно. В таких відносинах поважаються звички, цінності партнера, та відсутні тенденції до залежної поведінки. Складніша ситуація була виявлена в людей з ненадійним типом прив'язаності. Відтак, для партнерів з тривожним чи уникаючим типами були характерні недовіра, підозрілість, напруга та депресивні стани. Більш складною ситуація виявилась в “парах”, де спостерігався дезорганізований стиль прив'язаності. Там відзначалось багато залежної поведінки, негативної

оцінки відносин загалом та небажанням брати на себе відповідальність в контакті з партнером [14, с. 34]. Відтак, типи прив'язаності є значущим чинником побудови взаємовідносин, оскільки саме вони визначають основу взаємин – довіру, емоційну близькість між партнерами, взаємну підтримку та якість відносин [16, с. 170].

Отже, істотний вплив на якість партнерських відносин у дорослому віці, на рівні з вище описаними характеристиками, має присутність автономії. В межах оглядово-аналітичного дослідження партнерських відносин, ми часто зустрічали поняття автономії, та, незважаючи на це, дане явище потребує більш детального аналітичного вивчення.

### **1.3. Автономія як необхідна умова формування та збереження якісних партнерських відносин у дорослості**

Класичною в досліджуваному контексті вважається теорія самодетермінації та особистісної автономії (Р. Райан, Е. Десі) [43]. Теорія самодетермінації – це макротеорія мотивації людини, яка розвивалася із досліджень внутрішньої мотивації і включала безліч досліджень в різних організаціях та сферах життя [27, с. 6]. В межах даної теорії потреба в автономії – відображає потребу особистості відчувати себе ініціатором та реалізатором своїх дій, господарем своєї власної долі і того, що у неї є певний контроль над своїм життям; найголовніше, людям потрібно відчувати, що вони контролюють свою поведінку [27, с. 7]. Це співвідносно з дефініціями волі, свободи, самодетермінації. Сам термін «автономія» означає «саморегулювання», його антиподом є «гетерономія», яка відноситься до зовні контрольованого регулювання [3, с. 120].

Особистісна автономія описує механізми саморегуляції та самодетермінації особистості, які реалізуються у вигляді усвідомленого вибору способу дій і враховують як внутрішні прагнення, так і зовнішні умови життя

людини. Особистісна автономія означає вибір поведінки на основі власних внутрішніх критеріїв. При цьому прояви особистісної автономії слід відрізнити від сліпого наслідування внутрішньому імпульсу або бажанням людини, яке далеко не завжди призводить до позитивного для розвитку особистості результату. Особистісна автономія розглядається як інтеріоризована форма зовнішньої регуляції, що стала саморегуляцією і придбала якісно іншу форму [37].

Автономною є така людина, яка діє як суб'єкт, виходячи із глибинного відчуття себе. Автономія відноситься до досвіду волі і цілісності, до відчуття, що поведінка людини є справжньою і самоорганізованою, а не внутрішньо суперечливою і нав'язаною ззовні [27, с. 9].

Х. Ходжинс, Р. Костнер і Н. Дункан виокремили два види автономії: реактивну (здатність протистояти зовнішнім впливам) і рефлексивну (здатність осмислити і інтегрувати цінності зовні до свого внутрішнього «Я»). Автономія досягається тоді, коли особистість піддає норми, з якими стикається, критичному оцінюванню, а потім приймає практичні рішення на основі незалежних і раціональних роздумів. Ідеалом автономії особистості є образ людини, яка контролює до певної міри свою долю, формуючи її за допомогою послідовних рішень протягом усього життя. Автономія особистості пов'язана з ініціацією або схваленням власної поведінки, вона стосується дій, що затверджується суб'єктом, тому що дії оцінюються як такі, що виходять з внутрішнього «Я» особистості й базуються на її справжніх цінностях та інтересах [27, с. 14].

У наукових працях Д. Леонтьєва здійснена наступна систематизація змістових навантажень поняття «автономність»:

- відокремлення людини від оточуючого контексту (емансипація);
- риса особистості;
- базова потреба, рушійна сила, що проявляється на всіх стадіях розвитку;

- «самозакон» – реалізація права на власні життєві принципи і систему цінностей [27, с. 11].

Головна психологічна відмінність автономної особистості – схильність приймати рішення і будувати власну поведінку, виходячи з стійких внутрішніх критеріїв, часом на противагу силам зовнішнього оточення і всупереч власним миттєвим бажанням. Автономія накладає відбиток на багато рішень і вчинків особистості – від тривіальних, малозначних до доленосних, таких, що створюють смисл життя [27, с. 12].

Автономія передбачає активність, ініціативність особистості як щодо себе, так і інших. І. Бех зазначав, що автономія є результатом розгорнутої соціалізації та освоєння соціального досвіду. Особистісні цінності як відображення внутрішнього сенсу особистості відіграють провідну роль у цьому процесі [6, с. 50].

Поняття автономії, запропоноване Е. Берном, виражає його уявлення про повноцінно функціонуючу, здорову особистість і містить три необхідні складники. Перший – це здатність людини до контакту з реальністю “тут і зараз”, здатність сприймати всі стимули, що йдуть із зовнішнього світу, тобто усвідомлювати те, що відбувається, і пізнавати світ і людей. Другий – це здатність до спонтанності, тобто до “вільного і радісного вираження себе”. Третій – це інтимність, здатність до встановлення близьких взаємин з іншими людьми, “здатність давати й приймати любов”. Пізніше було виділено ще один складник автономії – відповідальність [41, с. 67, 68].

Згідно з дослідженням Г. Чайки, автономія може розглядатися як вміння встановлювати і підтримувати емоційний зв'язок з партнером без страху втратити себе в близьких відносинах. Це особливий тип прихильності, коли людина приймає свою взаємозалежність від іншої людини, але при цьому при цьому залишається самодостатньою. Така автономія поряд з прив'язаністю протиставляється надмірній емоційній залежності від іншої людини або повній відчуженості від неї. Дослідниця також зауважує, що сучасне суспільство характеризується тенденцією до перебільшення ролі незалежності, свободи і

індивідуальних досягнень і зменшенню ролі солідарності і прихильності. Це призводить до різних труднощів у встановленні психологічної близькості, що зумовлює своєю чергою інтерес до дослідження феноменів міжособистісної прихильності. Дослідники розглядають такі феномени, як надмірна міжособистісна залежність, нормативна здорова залежність і деструктивне відокремлення (надмірна автономія) [39, с. 32].

Вивчаючи автономію особистості та позитивні відносини з іншими як пов'язані феномени, Г. Чайка приходять до висновку, що існує лінія особистісних характеристик, що підтримують як автономію особистості так і її позитивні відносини з іншими, а саме: самовираження, самоповага та наявні життєві цілі. Науковиця не погоджується з думку про те, що автономія особистості та її позитивні відносини з оточуючими – це абсолютно протилежні особистісні риси, і що потреба в автономії задовольняється лише шляхом нехтування відносинами з іншими людьми [38, с. 69]. Отже, автономія партнерських відносин сприяє збереженню індивідуальності, забезпечуючи простір для самовираження та розвитку, що одночасно зміцнює взаємоповагу у взаєминах і підтримує спільні життєві цілі.

Високий ступінь автономії сприяє здоровим відносинам, де кожен партнер має можливість самостійно приймати рішення, задовольняти свої потреби та розвиватися як одне ціле. Встановлено, що партнери з більшою автономією мають більш задовільні та стабільні відносини, оскільки вони здатні зберегти свою індивідуальність і ресурси, одночасно надаючи підтримку та співпрацюючи зі своїм партнером [34, с. 20].

У контексті близьких відносин, автономія визначається як відчуття волі у власних діях і повне автентичне прийняття своєї поведінки в партнерських відносинах. Звідси, людина перебуває у взаєминах за власним вибором, а не через зовнішній тиск чи страх самотності. Необхідно підкреслити, що автономія не означає емоційну відстороненість від партнера. Навпаки, особистість може добровільно обрати певну залежність від партнера, зберігаючи відчуття власної волі [44].

Автономні партнери, як правило, здатні відкрито виражати свої переживання та вислуховувати позицію іншого. Дослідження показують, що прояв автономії у відносинах сприяє відкритості, гнучкості у поведінці та врахуванню перспективи партнера замість використання захисних реакцій [46].

Е. Скоурон у своїх дослідженнях зазначала, що успішні “пари” вміють підтримувати зв’язок навіть у ситуаціях розбіжностей, не поступаючись при цьому своїми ключовими цінностями. Тут необхідна наявність вміння заспокоювати власну тривогу і не піддаватися автоматично емоціям партнера. Таким чином, автономія виступає механізмом міжособистісної регуляції: партнер здатний регулювати свою автономність і близькість залежно від обставин, не впадаючи в крайнощі. Автономні люди мають так званий «цілісний образ себе» – вони добре знають, хто вони, і можуть підтримувати свою цілісність навіть під тиском чужої думки. Дослідження показали, що в умовах конфлікту такі люди менше схильні сприймати критику партнера на власний рахунок і впадати у деструктивну поведінку (образи, відсторонення). Натомість недостатня автономія проявляється у надмірній емоційній реактивності: партнер сприймає будь-яку незгоду як особисте відкинення, що веде до захисних або агресивних реакцій [44].

Якість партнерських відносин тісно пов’язана із психологічним благополуччям кожного з партнерів. Автономія виступає необхідною умовою цього благополуччя, адже партнери почувуються вільними і справжніми у своїх відносинах, що позитивно впливає на їхній загальний емоційний стан, рівень стресу та фізичне здоров’я. Дослідження свідчать, що задоволення потреби в автономії у близьких відносинах асоціюється з вищим рівнем суб’єктивного щастя, задоволеністю життям та меншою ймовірністю депресивних симптомів. В тих взаєминах, де людина відчуває себе прийнятою без умов і має можливість бути собою, існує підсилена довіра (як до партнера, так і загальна довіра до світу) і позитивний вплив на емоційний стан кожного з партнерів [45].

На основі аналізу автономії дорослих суб'єктів у системі партнерських відносин, ми виокремлюємо узагальнені характеристики автономії “пари”, серед яких:

- *саморегуляція*, завдяки якій кожен з учасників відносин здійснює свідомий вибір способу дій, на основі власних цінностей, інтегруючи внутрішні прагнення із зовнішніми умовами [34; 3];
- *критична оцінка* як здатність критично осмислювати зовнішні норми та впливи, та інтегрувати тільки ті цінності, які відповідають внутрішньому “Я”, забезпечуючи конструктивне прийняття рішень [27];
- *самовиявлення* як здатність кожного з партнерів вільно демонструвати думки, почуття та переконання, що сприяє прояву автентичності особистості у партнерських відносинах [41; 33];
- *індивідуальний стиль* як збереження ідентичності та унікальності кожного учасника відносин, незважаючи на присутність близькості у відносинах [44];
- *відкритість* як здатність вільно виражати власні почуття і водночас бути готовим до відвертості партнера, що сприяє підвищенню якості відносин [46];
- *самостійність* як здатність діяти без зовнішнього контролю та як основа для прийняття рішень на основі власних внутрішніх критеріїв, що дозволяє кожному з партнерів діяти незалежно від зовнішнього тиску [27];
- *ініціативність* як інструмент для побудови власного життєвого шляху, зокрема взаємин, що дозволяє партнерам шукати нові можливості для спільного розвитку та конструктивної взаємодії [27; 6];
- *відповідальність*, яка полягає не лише у здійсненні самостійного вибору, а й в усвідомленні наслідків власних рішень, що сприяє

розвитку якісних взаємин і реалізації права на власні життєві принципи [27; 41].

Такі характеристики як “самостійність”, “ініціативність” та “відповідальність” є одними з ключових вольових рис особистості. Вони відображають здатність людини до усвідомленого прийняття рішень і дій, що не продиктовані зовнішніми обставинами, а базуються на внутрішніх переконаннях, цілях і цінностях. Ці риси є проявами вольової регуляції, яка не існує у відриві від інших психічних процесів, зокрема — емоційної і розумової сфери. Розглядаючи категорію “саморегуляція”, слід зазначити, що вона містить в собі емоційну та вольову саморегуляцію, що в свою чергу перебувають в тісному взаємозв'язку з розумом (інтелектом).

Розум дає здатність здійснювати “критичну оцінку” своїх дій, намірів, емоційних імпульсів; переосмислювати ситуації, шукати кращі шляхи вирішення; ставити цілі, що узгоджуються з особистими цінностями, а не лише з миттєвими бажаннями. Без включення розуму у саморегуляцію, дії можуть залишатися імпульсивними або залежними від зовнішніх факторів, тому когнітивна усвідомленість є необхідною умовою для прояву автономності.

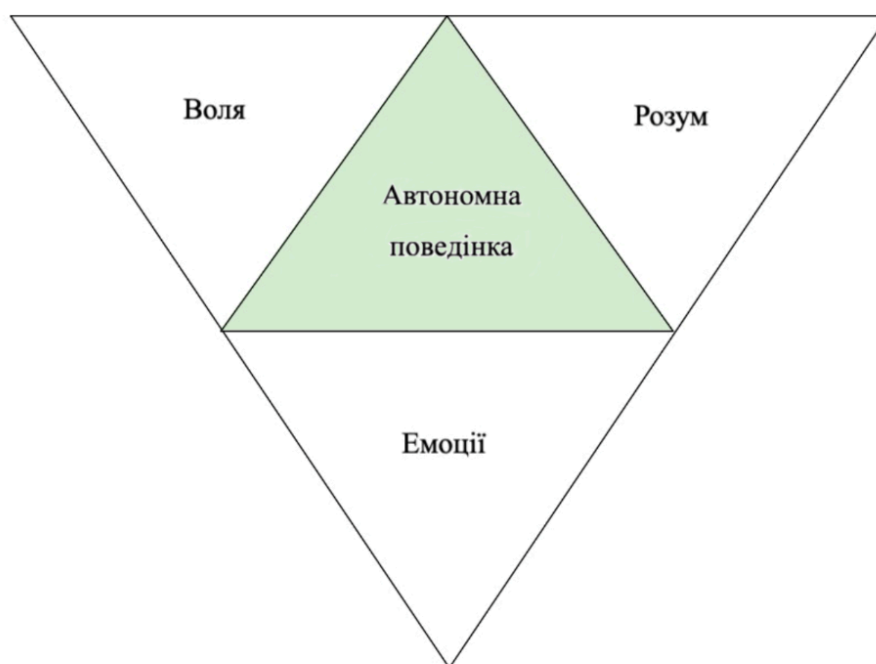


Рис. 1.1 Модель автономної поведінки в партнерських відносинах

Пропонуємо зобразити психологічний простір особистості у вигляді трикутника (рис. 1.1), де кожна вершина представляє одну з ключових складових: воля, розум, емоції. Коли всі три компоненти збалансовані, ми можемо говорити про психологічну зрілість особистості. Оскільки такий баланс є сприятливим для “самовиявлення”, “відкритості” та прояву “індивідуального стилю”, можна стверджувати, що дана збалансованість є основою для автономної поведінки особистості. Звідси, автономна поведінка є результатом внутрішньої узгодженості волі, розуму та емоцій.

### **Висновки до розділу 1**

Теоретично з'ясовано, що дорослість характеризується не лише хронологічним періодом, а становить собою багатовимірний етап, що характеризується як біологічними, так і соціально-психологічними чинниками. Це свідчить про необхідність розглядати дорослість як період, під час якого відбувається інтеграція накопиченого життєвого досвіду з актуальними соціальними вимогами та особистісними цілями. Значущим аспектом є також нерівномірність розвитку та можливість виникнення кризових періодів, що стимулюють як внутрішню саморефлексію, так і пошук нових шляхів для реалізації життєвих потенціалів.

Аналіз партнерських взаємин показав, що якість відносин формується на базі багатьох взаємопов'язаних компонентів, зокрема: взаємної підтримки, відкритості у спілкуванні, емоційної близькості та сумісності особистісних характеристик партнерів. Також, необхідним виявилось усвідомлення ролі базових потреб людини, серед яких значущою є потреба в автономії, що дозволяє проявляти індивідуальний стиль у близьких відносинах. Звідси, гармонійність партнерських відносин залежить не лише від зовнішніх чинників,

але й від внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують адаптивність та готовність до конструктивного вирішення життєвих питань.

Теоретично визначено, що автономія окреслюється не лише як здатність приймати самостійні рішення, виходячи з особистісних цінностей, але й як вміння зберігати власну ідентичність і внутрішню цілісність при взаємодії з партнером. Також, підкреслюється необхідність розмежування між автономією, яка сприяє якісній міжособистісній взаємодії, і надмірною незалежністю, що може призвести до емоційного відчуження в партнерських відносинах. Аналіз концепції самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан) дозволяє інтегрувати автономію в загальну модель побудови якісних відносин, де вона не суперечить близькості, а, навпаки, сприяє розвитку якісного партнерства, що ґрунтується на взаємній повазі, відкритості та конструктивному вирішенні кризових ситуацій.

Оглядово-аналітичне дослідження автономії “пари” посприяло створенню узагальнених характеристик автономії партнерських відносин (саморегуляція, критична оцінка, самовиявлення, індивідуальний стиль, відкритість, самостійність, ініціативність, відповідальність), які стали теоретичним підґрунтям для розробки моделі автономної поведінки (рис. 1.1). Запропонована модель відображає якісну взаємодію трьох основних складових психіки людини: волі, розуму та емоцій. Коли всі три компоненти між собою перебувають в балансі, ми можемо стверджувати про психологічну зрілість суб'єкта. Визначена збалансованість є основою для автономної поведінки особистості, а відтак – основою для прояву автономії в партнерських відносинах.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЯВИЩА АВТОНОМІЇ ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИН У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

### 2.1. Організація та проведення емпіричного вивчення: методика та хід проведення дослідження

Організація та проведення емпіричного вивчення були направлені на досягнення наступної **мети**: емпірично дослідити явище автономії “пари” у дорослому віці.

Дослідження проводилося для перевірки **гіпотези**, що полягає в припущення існування прямого зв'язку між явищами якості партнерських відносин та проявами автономії “пари”.

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези сформульовано наступні **емпіричні завдання дослідження**:

- 1) якісно дослідити феномен автономії “пар” у дорослому віці;
- 2) встановити наявність зв'язку та його особливостей між проявом автономії в “парах” та якістю партнерських відносин;
- 3) узагальнити, інтерпретувати та представити результати емпіричного вивчення.

**Емпірична база дослідження та вибірка дослідження.** Дослідження проводилося в онлайн форматі, на базі сервісу “Google Forms”. У дослідженні взяли участь 24 особи, що перебувають у партнерських відносинах. Всі учасники емпіричного вивчення перебували у гетеросексуальних партнерських відносинах.

Статева приналежність суб'єктів дослідження: 50% учасників дослідження (12 осіб) було представлено жінками, решту 50% учасників (12 осіб) склали чоловіки.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником “Стать” представлено на рисунку 2.1.

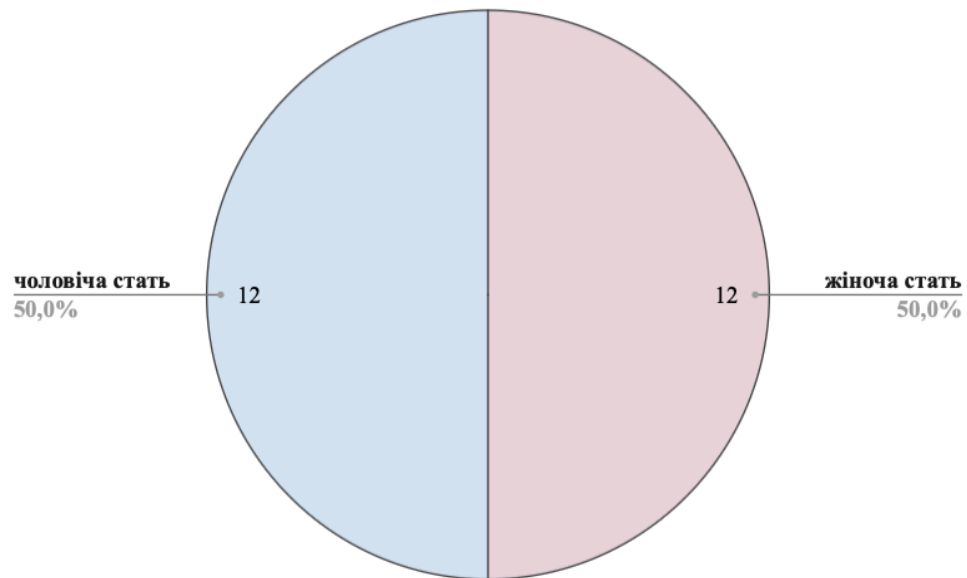


Рисунок 2.1 – Співвідношення учасників дослідження за показником “Стать”  
(n=24)

Вік суб’єктів дослідження був обґрунтований межами періоду дорослості за авторською віковою періодизацією життєвого шляху людини В. Поліщука, а саме:

- рання дорослість (20-27 рр.);
- середня дорослість (28-33 рр.);
- пізня дорослість (34-38 рр.) [24, с. 177].

Особи віком від 20 до 27 років склали 37,5% (9 осіб) від загальної кількості учасників. Група осіб віком від 28 до 33 років була представлена 41,7% (10 осіб) від загальної кількості. Особи віком від 34 до 38 років склали 20,8% (5 осіб) від загальної кількості учасників дослідження.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником “Вік” представлено на рисунку 2.2.

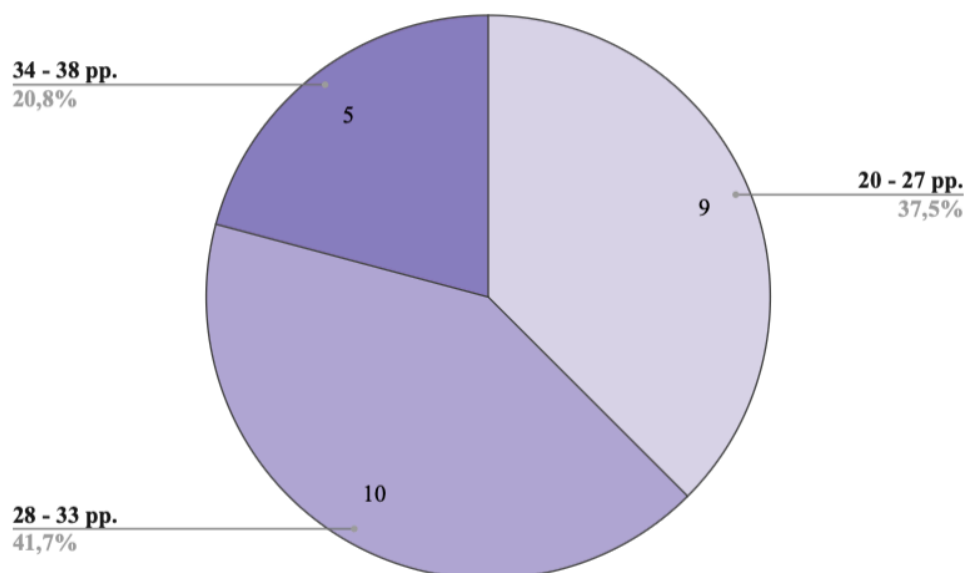


Рисунок 2.2 – Співвідношення учасників дослідження за показником “Вік” (n=24)

Для досягнення поставленої мети, вирішення визначених завдань, перевірки висунутої гіпотези було використано наступні **методи дослідження**: емпіричні – “Методика інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі”; інтерпретаційні — обробка та аналіз даних емпіричного вивчення.

Для дослідження явища автономії “пари” ми використовували “Методику інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі”, яка дозволяє отримати дані про міжособистісні відносини та особистісні характеристики суб’єкта, що є суттєвими для інтерперсональної взаємодії. Також дана методика дає змогу виявити зони актуалізованих особистісних конфліктів, причини порушень комунікації в малих соціальних групах, ступінь задоволеності собою в обставинах міжособистісної взаємодії та рівень прояву змін інтерперсональних характеристик особистості під впливом зовнішніх чи внутрішніх чинників.

Типи міжособистісної взаємодії і відповідні їм характеристики подаються у вигляді восьми секторів кола (октантів), що відповідають заданим інструкціям. Розподіл характеристик всередині октантів обумовлено ступенем вираженості, загостреності міжособистісних якостей, тому по мірі збільшення занчення (від 0 до 16) зростає акцентуваність та дезадаптованість.

Октанти характеризують такі психологічні тенденції:

- I. тенденція до лідерства – любов до влади – деспотизм;
- II. впевненість у собі – самовпевненість – самозакоханість;
- III. вимогливість – непримиримість – жорсткість;
- IV. скептицизм – упертість – негативізм
- V. поступливість – смирність – пасивне підкорення;
- VI. довірливість – слухняність – залежність;
- VII. щиросердя – несамостійність – виявлений конформізм;
- VIII. чуйність – безкорисливість – здатність до самопожертви.

Відповідно до методики, суб'єктам дослідження було запропоновано перелік із 128 прикметників, які характеризують різноманітні варіанти міжособистісної поведінки. Перелік питань подавався учасникам дослідження відповідно до запропонованих інструкцій:

- 1) “Необхідно відзначити ті якості, які зараз Вам властиві”;
- 2) “Необхідно відзначити ті якості, якими б Ви хотіли оволодіти”;
- 3) “Необхідно відзначити ті якості, які відповідають уявленням Вашого партнера про Вас” [25].

Ми ставили за мету виміряти присутність явища автономії в “парі” на основі “Методики інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі”, а саме, надавши наступного значення кожній з інструкцій дослідження:

- 1) показує особистісний потенціал автономії, сформовану готовність до автономії;
- 2) відображає перспективу особистісної автономії, бажання суб'єкта більше продебютувати на рівні автономії;
- 3) показує сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони його партнера.

Інтерпретація міжособистісної взаємодії суб'єктів з точки зору їх потенціалу до автономії, перспективи прояву автономії або наявності бар'єрів для прояву автономії в партнерських відносинах на основі методики Т. Лірі

| <b>Якісний аналіз прояву автономії “пари” на основі методики Т. Лірі</b> |                           |                         |                              |
|--|---------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Октанти  | Присутність автономії:    | Тенденція до автономії: | Відсутність автономії:       |
| №  | (0 – 5)                   | (6 – 10)                | (11 – 16)                    |
| I  | - тенденція до лідерства; | - любов до влади;       | - деспотизм;                 |
| II   | - впевненість у собі;     | - самовпевненість;      | - самозакоханість;           |
| III  | - вимогливість;           | - непримиримість;       | - жорсткість;                |
| IV   | - скептицизм;             | - упертість;            | - негативізм;                |
| V  | - поступливість;          | - смирність;            | - пасивне підкорення;        |
| VI   | - довірливість;           | - слухняність;          | - залежність;                |
| VII  | - щиросердя;              | - несаможітність;       | - виявлений конформізм;      |
| VIII   | - чуйність.               | - безкорисливість.      | - здатність до самопожертви. |

У таблиці представлено підхід до якісного аналізу прояву автономії в партнерських відносинах на основі результатів, отриманих за допомогою методики інтерперсональної взаємодії Т. Лірі. Кожен з восьми октантів, що відображає типи міжособистісної поведінки, було проінтерпретовано з урахуванням його потенційного зв'язку з явищем автономії.

Для кожного октанта виділено три рівні прояву відповідних рис:

- присутність автономії (значення від 0 до 5);
- тенденція до автономії (значення від 6 до 10);

- відсутність автономії (значення від 11 до 16).

Такий розподіл ґрунтується на припущенні, що помірна вираженість рис у відповідному октанті свідчить про здатність до саморегуляції та присутності автономії. Натомість крайні значення можуть свідчити про дезадаптаційні прояви — надмірний контроль, залежність або уникнення близькості, що суперечать прояву автономної поведінки. Отже, такий підхід дозволяє здійснити якісний аналіз міжособистісної взаємодії суб'єктів з точки зору їх потенціалу до автономії, перспективи прояву автономії або наявності бар'єрів для прояву автономії на рівні партнерських відносин.

Отримані первинні результати діагностики досліджуваних “пар” за “Методикою інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі” представлені у Додатку 1.

## 2.2. Аналіз даних емпіричного вивчення явища автономії пари

За “Методикою інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі” у 12 досліджуваних “пар” було зафіксовано такі результати.

**Досліджувана “пара” №1.** Аналіз значень результатів дослідження в межах **Інструкції 1**, що показує особистісний потенціал автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Партнер “Ж 26” має наступні бар'єри для прояву автономії: деспотизм (октант I), жорсткість (октант III), негативізм (октант IV). Тенденція до прояву автономії характеризується відповідними рисами, а саме: самовпевненість (октант II), несаможиттєвість (октант VII), безкорисливість (октант VIII). Про наявність особистісної автономії свідчать такі характеристики, як поступливість (октант V) та довірливість (октант VI). У відсотковому співвідношенні присутність автономії проявлена на 25%, тенденція до автономії на 37,5% і бар'єри на шляху до автономії також на 37,5%.

Результати Партнера “Ч 32” показали такі бар'єри для прояву автономії, як деспотизм (октант I), самозакоханість (октант II) та жорсткість (октант III).

Рисами, що свідчать про тенденцію до автономії, є упертість (октант IV), слухняність (октант VI), несамотійність (октант VII), безкорисливість (октант VIII). Особистісна автономія проявилась у поступливості (октант V). Отже, бар'єри проявилися на 37,5%, тенденція до автономії на 50%, а присутність автономії на 12,5%.

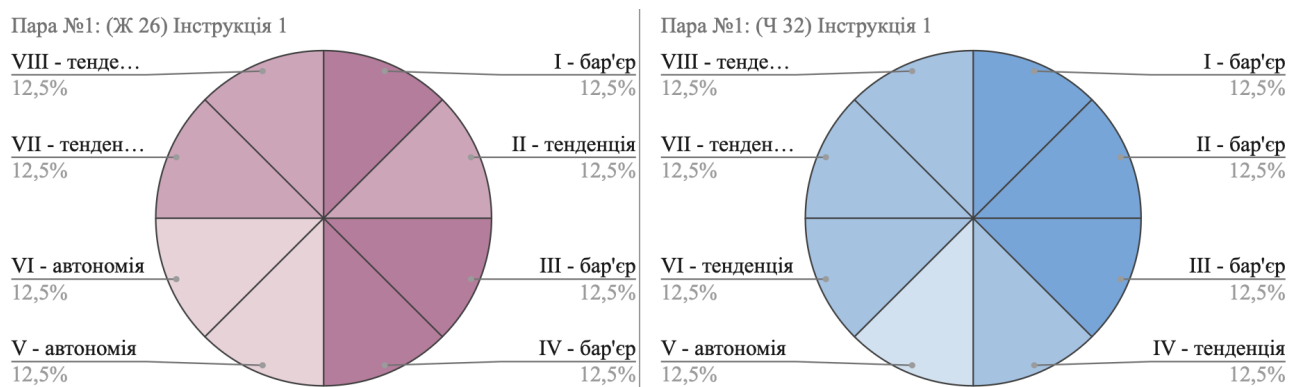


Рисунок 2.3 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №1

Аналіз показників результатів дослідження в межах **Інструкції 2**, яка відображає бажання суб'єкта більше продебютувати на рівні автономії.

Партнер “Ж 26” все ще має бар'єр для прояву автономії в перспективі – деспотизм (октант I). Риса, що показують тенденцію до автономії в перспективі – самовпевненість (октант II), непримиримість (октант III), несамотійність (октант VII), безкорисливість (октант VIII). Бажання суб'єкта більше продебютувати на рівні автономії проявилось у таких рисах як скептицизм (октант IV), поступливість (октант V), довірливість (октант VI). Таким чином, у відсотковому значенні, потенційні бар'єри проявились на 12,5%, потенційне прагнення до автономії на 50%, а потенційна присутність автономії на 37,5%.

Партнер “Ч 32” може потенційно мати відсутність автономії через прояв таких рис, як деспотизм (октант I) і самозакоханість (октант II), значення яких залишились майже незмінними, в порівнянні зі значеннями Інструкції 1. Риса, що виявляють потенційне прагнення до автономії: непримиримість (октант III),

упертість (октант IV), слухняність (октант VI), несамостійність (октант VII), безкорисливість (октант VIII). Перспектива прояву автономії виявилась у поступливості (октант V). У відсотковому співвідношенні, потенційні бар'єри проявились на 25%, потенційне прагнення до автономії на 62,5%, а потенційна присутність автономії на 12,5%.

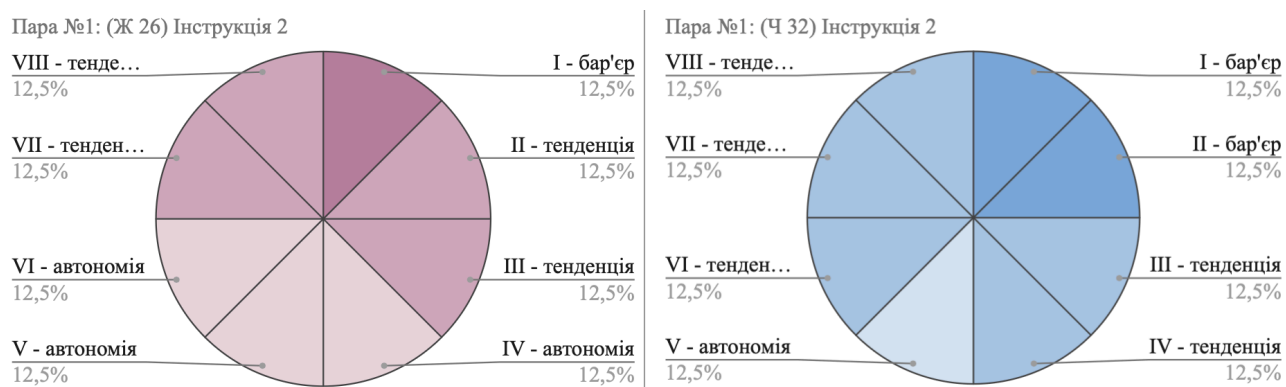


Рисунок 2.4 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №1

Аналіз значень результатів дослідження в межах **Інструкції 3**, що показує сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони його партнера.

Партнер “Ж 26”, відповідно до уявлень свого партнера про себе, проявив наступні риси, що свідчать про відсутність автономії: деспотизм (октант I) та самозакоханість (октант II). Рисами, що показують тенденцію до автономії, є непримиримість (октант III), упертість (октант IV), смирність (октант V), слухняність (октант VI), несамостійність (октант VII), безкорисливість (октант VIII). Спираючись на уявлення свого партнера про себе, не було виявлено рис, які б свідчили про присутність автономії. У відсотках: відсутність автономії 25%, тенденція до автономії 75%, присутність автономії 0%.

Партнер “Ч 32”, відповідно до сприйняття себе зі сторони свого партнера, проявив відсутність автономії через деспотизм (октант I) та жорсткість (октант III). Тенденція до автономії проявилась через самовпевненість (октант II), упертість (октант IV), смирність (октант V), слухняність (октант VI),

безкорисливість (октант VIII). Присутність автономії проявилась через щирсердя (VII). У відсотковому співвідношенні: бар'єри на шляху до автономії 25%, прагнення до автономії 62,5%, присутність автономії 12,5%.

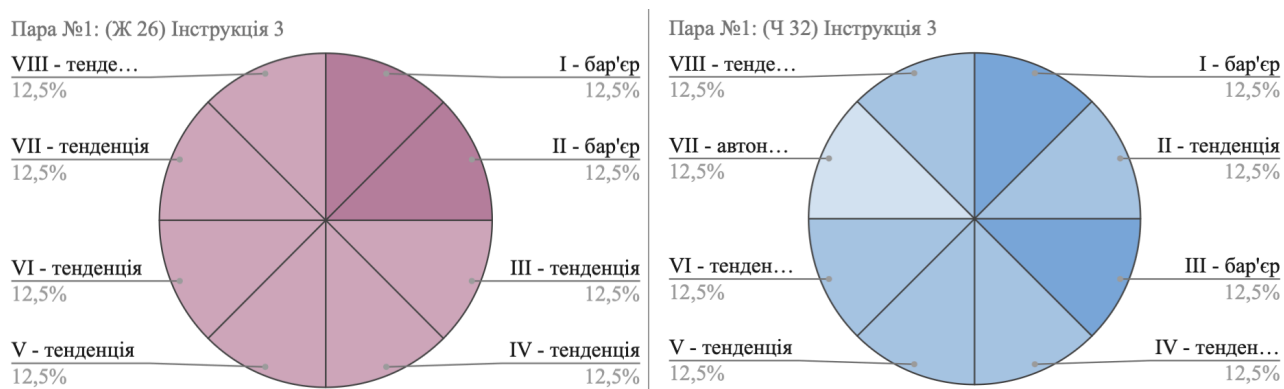


Рисунок 2.5 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №1

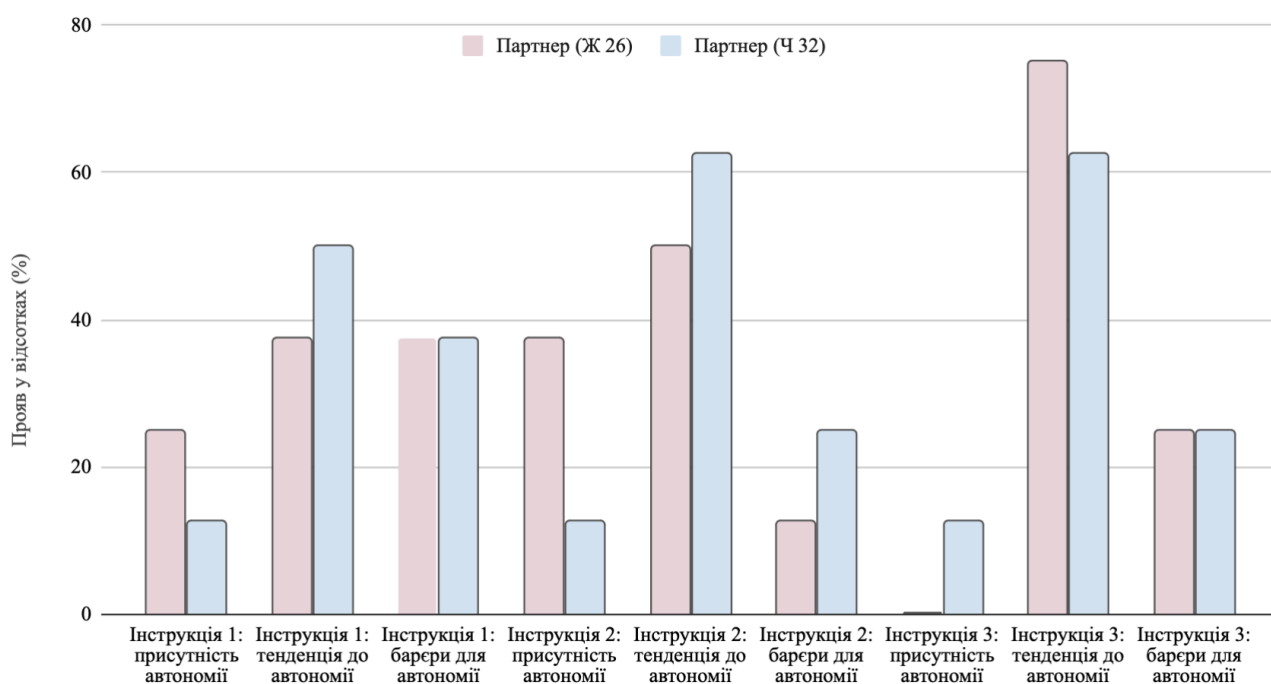


Рисунок 2.6 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №1 у відсотковому прояві

**Досліджувана “пара” №2.** Аналіз показників результатів дослідження в межах **Інструкції 1**, що показує сформовану готовність до автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Партнер “Ж 25” не має бар'єрів для прояву автономії. Прагнення до автономії проявилось в рисах: любов до влади (I), самовпевненість (II), смирність (V), несаможестійність (VII), безкорисливість (VIII). Особистісна автономія проявилась у вимогливості (III), скептицизмі (IV) та довірливості (VI). У відсотках: бар'єри 0%, тенденція до автономії 62,5%, присутність автономії 37,5%.

Партнер “Ч 25” також має бар'єрів для присутності автономії. Тенденція до автономії характеризується такими рисами, як смирність (V), несаможестійність (VII) та безкорисливість (VIII). Присутність автономії проявилась у тенденції до лідерства (I), впевненості у собі (II), вимогливості (III), скептицизмі (IV), довірливості (VI). У відсотковому співвідношенні маємо прояв бар'єрів на 0%, прагнення до автономії на 37,5%, та присутність автономії на 62,5%.

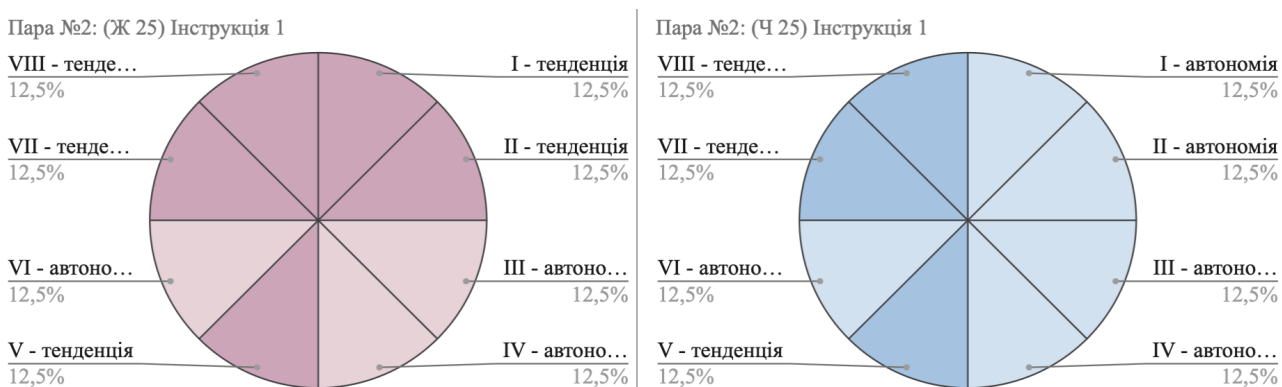


Рисунок 2.7 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №2

Аналіз даних результатів дослідження в межах **Інструкції 2**, що показує перспективу особистісної автономії, виявив у партнера “Ж 25” бар'єри у вигляді деспотизму (I) та виявленого конформізму (VII). Потенційне прагнення

до автономії характеризується самовпевненістю (II), смирністю (V), слухняністю (VI) та безкорисливістю (VIII). Перспектива особистісної автономії проявилась у вимогливості (III) та скептицизмі (IV). Динаміка у відсотках: потенційні бар'єри – 25%, прагнення до автономії в перспективі – 50%, та можливий прояв автономії – 25%.

Партнер “Ч 25” не має потенційних бар'єрів для прояву автономії. Можливі тенденції проявились у рисах: любов до влади (I), смирність (V), несамостійність (VII), безкорисливість (VIII). Прояв автономії в перспективі характеризується наступними рисами: впевненість у собі (II), вимогливість (III), скептицизм (IV), довірливість (VI). У відсотковому співвідношенні маємо потенційний прояв бар'єрів на 0%, тенденцію до автономії на 50%, та прояв автономії на 50%.

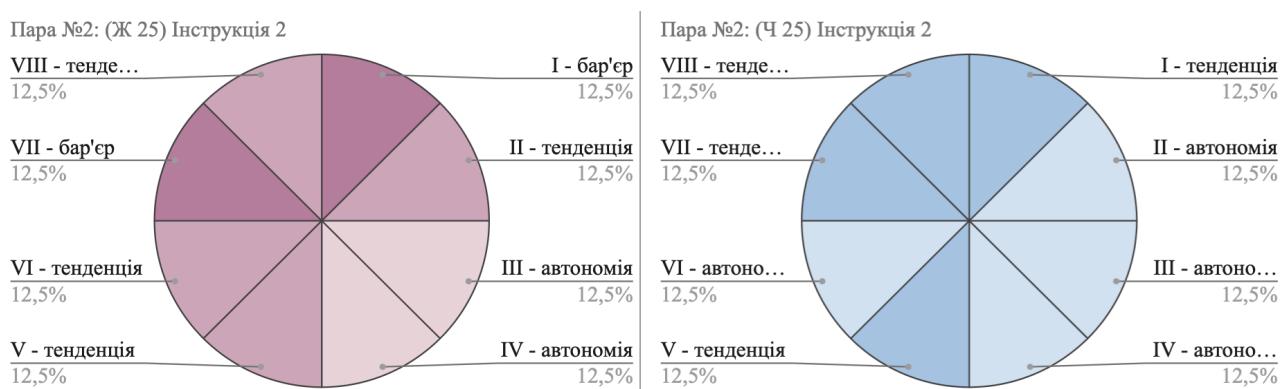


Рисунок 2.8 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №2

Аналіз даних результатів дослідження в межах **Інструкції 3**, що показує сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони партнера.

Партнер “Ж 25”, відповідно до уявлень свого партнера, має бар'єр для прояву автономії у вигляді здатності до самопожертви (VIII). Рисами, що відзначають тенденцію до автономії, є любов до влади (I), самовпевненість (II), упертість (IV), слухняність (VI), несамостійність (VII). Присутність автономії

характеризується вимогливістю (III) та поступливістю (V). У відсотках: бар'єри – 12,5%, прагнення до автономії – 62,5%, присутність автономії – 25%.

Партнер “Ч 25”, на основі сприйняття себе зі сторони партнера, не має бар'єрів для прояву автономії. Тенденції до автономії проявились у самовпевненості (II), смирності (V), слухняності (VI), несамостійності (VII), безкорисливості (VIII). Наявність автономії відображена у тенденції до лідерства (I), вимогливості (III), скептицизмі (IV). Динаміка у відсотках: бар'єри – 0%, тенденції до автономії – 62,5%, присутність автономії – 37,5%.

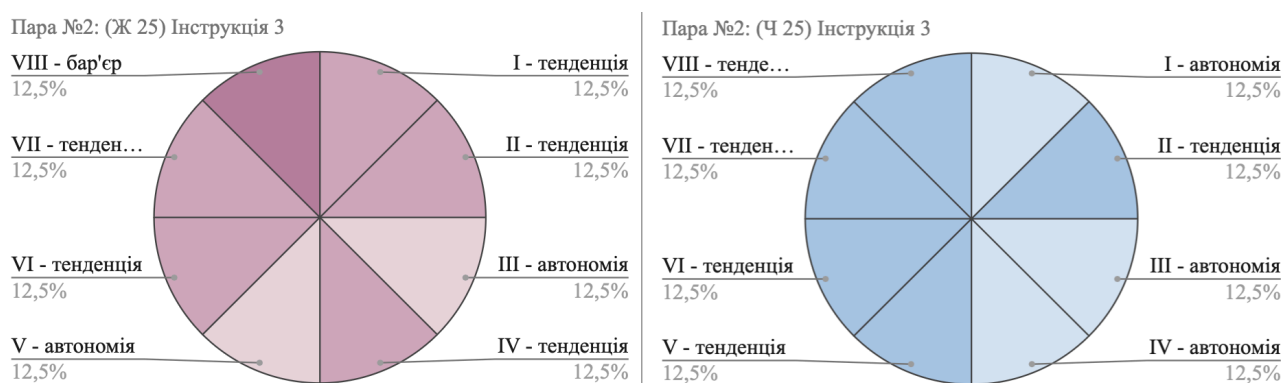


Рисунок 2.9 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №2

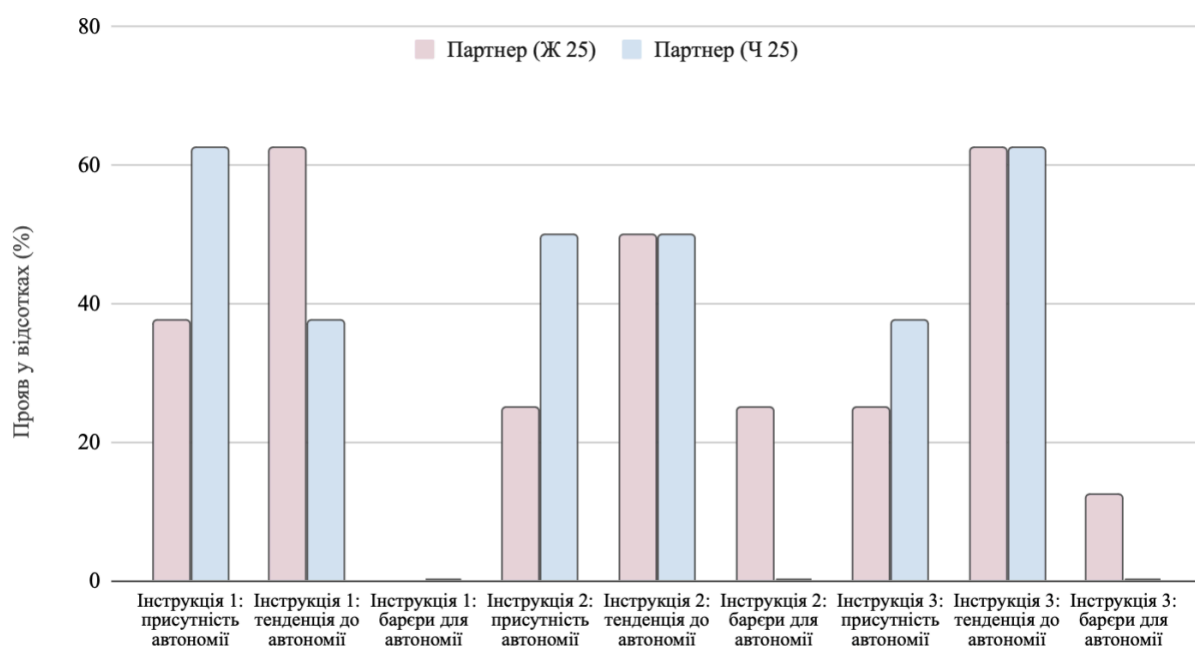


Рисунок 2.10 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №2 у відсотковому прояві

**Досліджувана “пара” №3.** Аналіз даних результатів дослідження в межах **Інструкції 1**, що показує сформовану готовність до автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Бар'єри для прояву автономії у партнера “Ж 38” відсутні, тоді як тенденції до автономії проявились у любові до влади (I), непримиримості (III) та безкорисливості (VIII). Автономія помітна через впевненість у собі (II), скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI) та щиросердя (VII). У відсотках: бар'єри – 0%, прагнення до автономії – 37,5%, присутність автономії – 62,5%.

Перешкодою для автономії у партнера “Ч 35” є деспотизм (I). Про прагнення продебютувати на рівні автономії свідчать такі риси, як самовпевненість (II), непримиримість (III), упертість (IV), смирність (V), несамостійність (VII), безкорисливість (VIII). Автономія присутня у вигляді довірливості (VI). У відсотковому співвідношенні, маємо прояв перешкод для автономії на 12,5%, прагнення до автономії на 75%, та її присутність на 12,5%.

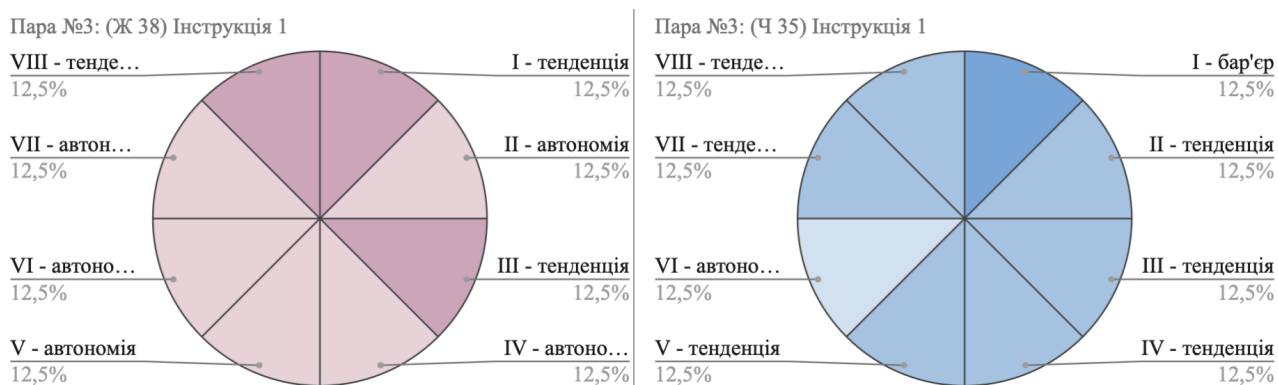


Рисунок 2.11 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №3

Аналіз значень результатів дослідження за **Інструкцією 2**, що показує перспективу особистісної автономії, не виявив у партнера “Ж 38” бар'єрів для автономії. Натомість можливі тенденції до автономії проявились у любові до влади (I), самовпевненості (II), непримиримості (III), слухняності (VI),

несамостійності (VII) та безкорисливості (VIII). Потенційний прояв автономії показали такі риси, як скептицизм (IV) та поступливість (V). У відсотковому значенні, потенційні бар'єри не проявились – 0%, тенденції до автономії – 75%, присутність автономії – 25%.

Партнер “Ч 35”, потенційно не має бар'єрів для прояву автономії. Можливі прагнення до автономії характеризуються наступними рисами: любов до влади (I), самовпевненість (II), непримиримість (III), несамостійність (VII). Потенційно, автономія може проявлятися у скептицизмі (IV), поступливості (V), довірливості (VI) та чуйності (VIII). У відсотках: можливі бар'єри – 0%, прагнення до автономії – 50%, потенційний прояв автономії – 50%.

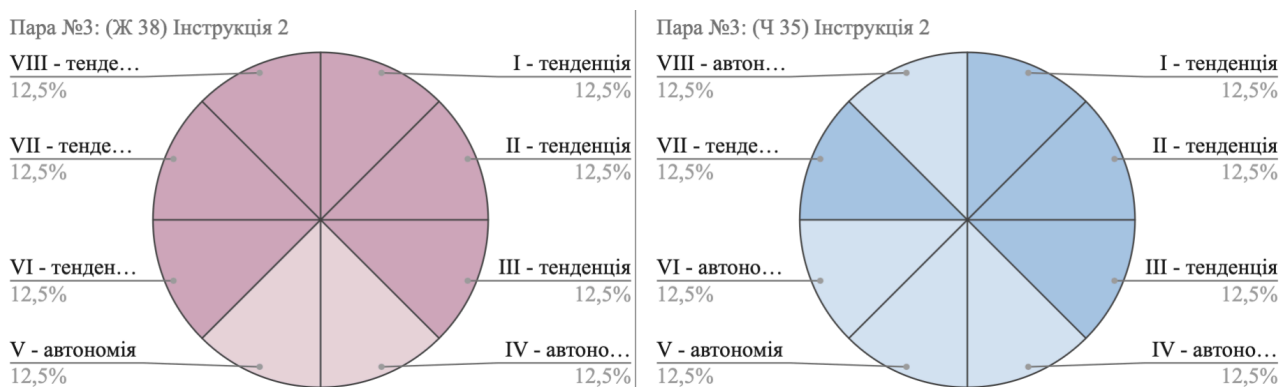


Рисунок 2.12 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №3

Аналіз результатів дослідження в межах **Інструкції 3**, який відображає сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони партнера.

Результати партнера “Ж 38”: бар'єри проявились на 37,5% у деспотизмі (I), жорсткості (III) та негативізмі (IV); тенденції до автономії – самовпевненість (II), несамостійність (VII), безкорисливість (VIII), – склали 37,5%; автономія проявилась на 25% у таких рисах, як поступливість (V), довірливість (VI).

Партнер “Ч 35”, відповідно до сприйняття себе партнером, показав наступні результати: деспотизм (I), самозакоханість (II) і негативізм (IV), у

вигляді бар'єрів для автономії, проявились на 37,5%; непримиримість (III), смирність (V), слухняність (VI), несаможиттєвість (VII) як тенденції для прояву автономії, склали 50%; автономія, у вигляді чуйності (VIII), проявилась на

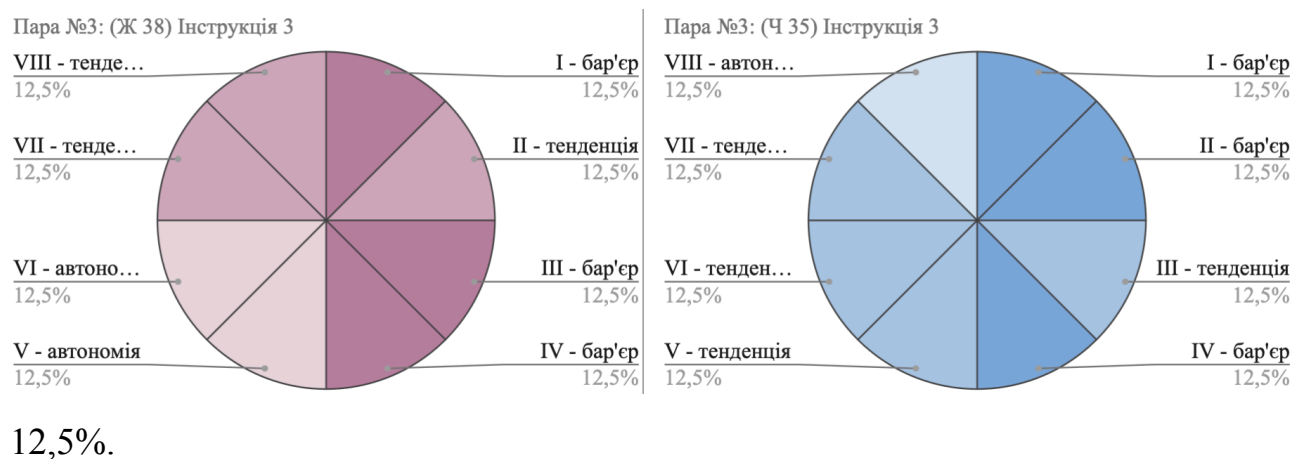


Рисунок 2.13 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №3

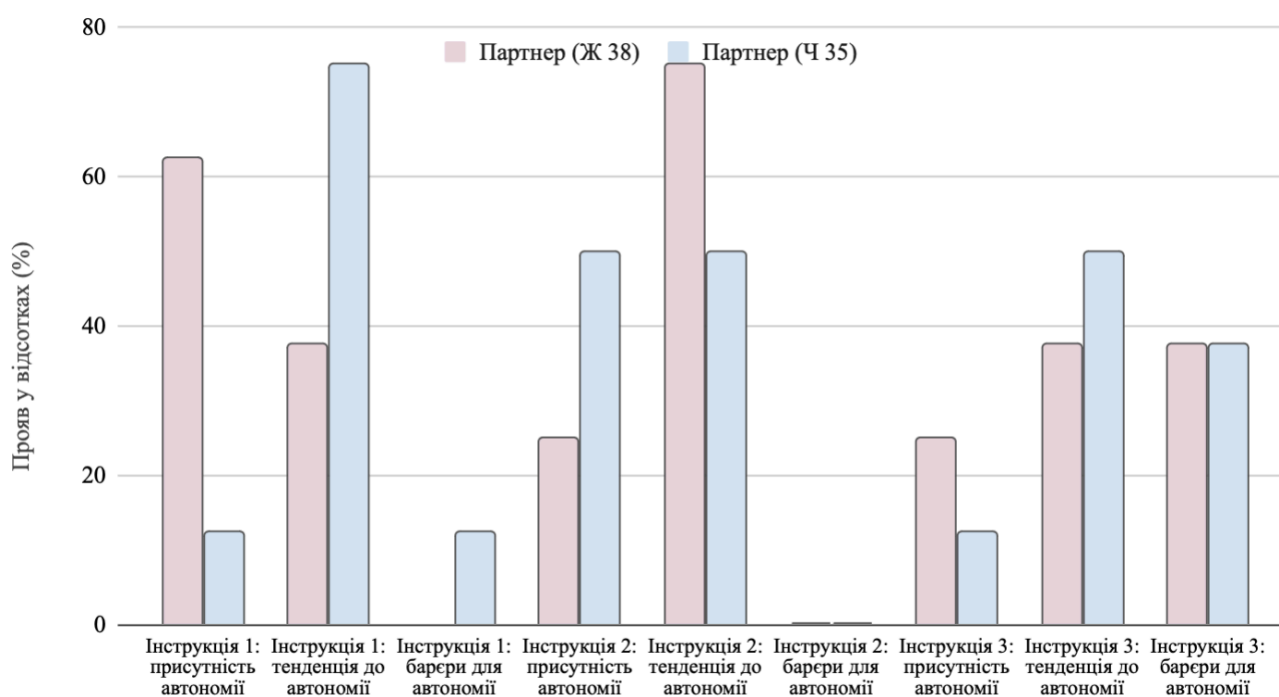


Рисунок 2.14 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №3 у відсотковому прояві

**Досліджувана “пара” №4.** Аналітика даних дослідження в межах **Інструкції 1**, що виявляє особистісний потенціал до автономії кожного з учасників партнерських відносин, показала наступні результати у партнера “Ж 24”: автономія проявилась у скептицизмі (IV) на 12,5%; на 75% проявилось прагнення до автономії – у любові до влади (I), самовпевненості (II), непримиримості (III), смирності (V), слухняності (VI), несамостійності (VII); відсутність автономії проявляється у здатності до самопожертви (VIII), і складає 12,5%.

Партнер “Ч 30” показав такі результати: автономія – скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI); тенденція до автономії – самовпевненість (II), непримиримість (III), несамостійність (VII) та безкорисливість (VIII). Бар'єр на шляху до автономії – деспотизм (I). У відсотковому співвідношенні: автономія – 37,5%; прагнення до автономії – 50%; відсутність автономії – 12,5%.

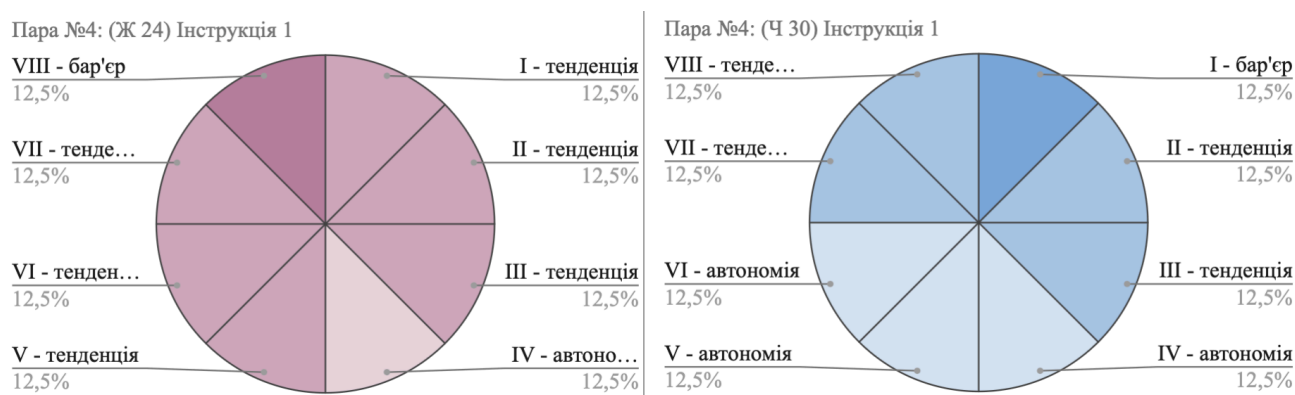


Рисунок 2.15 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №4

Вивчення значень результатів дослідження за **Інструкцією 2**, що показує перспективу особистісної автономії, прояснило, що партнер “Ж 24” має бажання продебютувати на рівні автономії через скептицизм (IV) та поступливість (V). Можливі тенденції до автономії полягають у самовпевненості (II), непримиримості (III), слухняності (VI) та безкорисливості

(VIII). Потенційний бар'єр для автономії може проявитись у деспотизмі (I) та виявленому конформізмі (VII). У відсотках: потенційна автономія – 25%, прагнення до автономії – 50%, можливі бар'єри – 25%.

Результати партнера “Ч 30”: потенційна присутність автономії склала 50%, внаслідок прояву вимогливості (III), скептицизму (IV), поступливості (V) та довірливості (VI); ймовірне прагнення до автономії, через самовпевненість (II) та безкорисливість (VIII), склало 25%. Можливі перешкоди на шляху до автономії – деспотизм (I) та виявлений конформізм (VII), – становлять 25%.

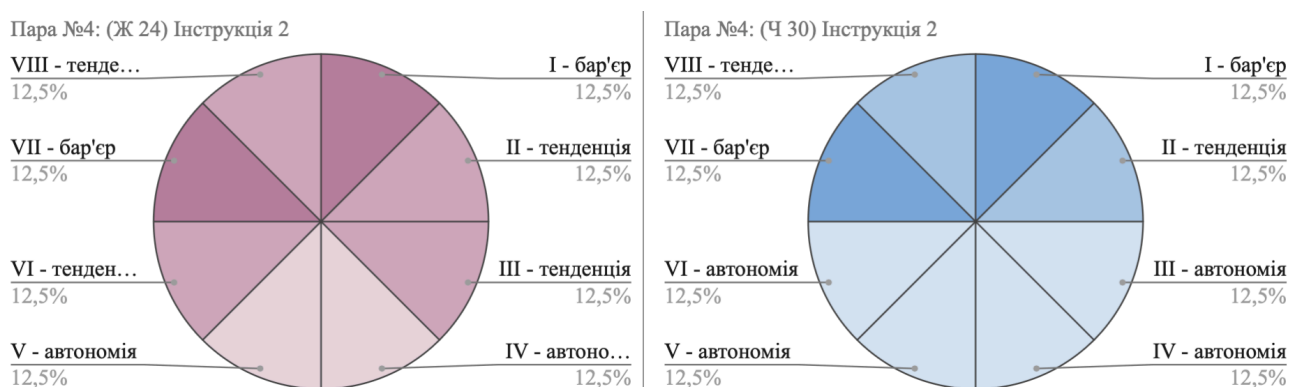


Рисунок 2.16 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №4

Аналіз даних результатів дослідження в межах **Інструкції 3**, який відображає сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони партнера.

Партнер “Ж 24”, відповідно до уявлень свого партнера про себе, проявив такі риси, що свідчать про присутність автономії, як скептицизм (IV) та поступливість (V). Тенденції до автономії – самовпевненість (II), непримиримість (III), слухняність (VI). Перешкоди на шляху до автономії – деспотизм (I), виявлений конформізм (VII) та здатність до самопожертви (VIII). У відсотках: автономія – 25%, тенденція – 37,5%, бар'єри для автономії – 37,5%.

Спираючись на бачення свого партнера, партнер “Ч 30” показав такі результати: автономія проявилась на 25%, у скептицизмі (IV) та поступливості (V); прагнення до автономії виявлено у любові до влади (I), самовпевненості

(II), непримиримості (III) та слухняності (VI), та складає 50%; бар'єри для автономії виявились у виявленому конформізмі (VII) та здатності до самопожертви (VIII), та склали 25%.

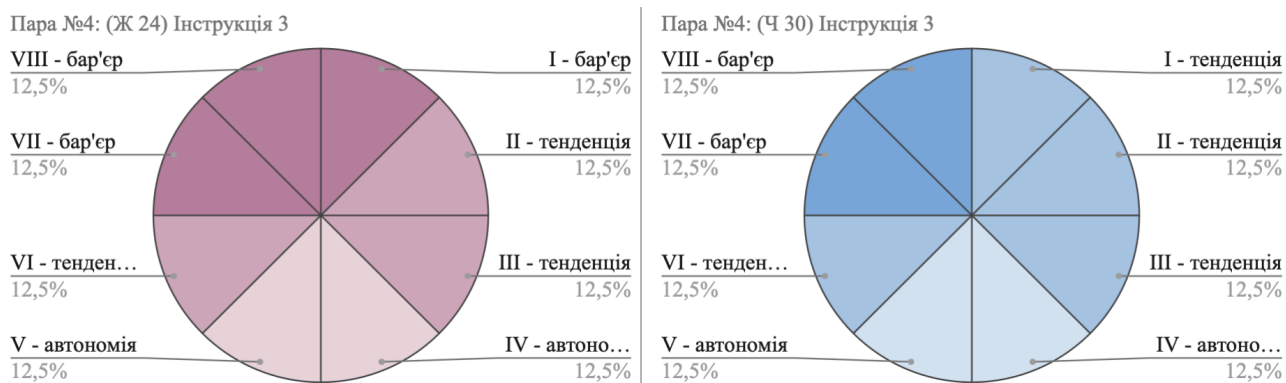


Рисунок 2.17 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №4

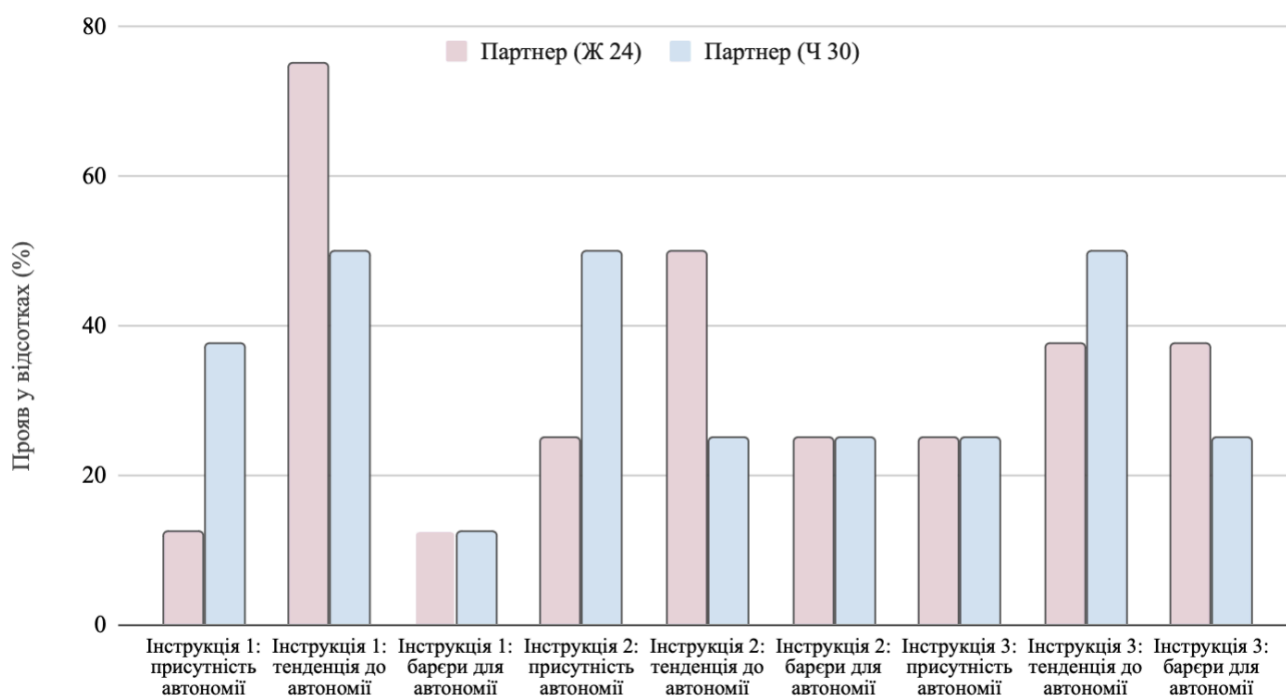


Рисунок 2.18 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №4 у відсотковому прояві

Досліджувана “пара” №5. Вивчення показників результатів дослідження в межах Інструкції 1, що показує сформовану готовність до автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Партнер “Ж 25” має наступні результати: присутність автономії через наявність таких рис, як впевненість у собі (II) та скептицизм (IV); тенденція до автономії, через присутність любові до влади (I), непримиримості (III), смирності (V), слухняності (VI), несамостійності (VII) та безкорисливості (VIII). Бар'єрів на шляху до автономії не було виявлено. У відсотках: автономія – 25%, тенденція до автономії – 75%, бар'єри – 0%.

Результати партнера “Ч 34”: присутність автономії не було зафіксовано; прагнення до автономії проявилось у любові до влади (I), самовпевненості (II), непримиримості (III), смирності (V) і слухняності (VI). Бар'єри на шляху до автономії – негативізм (IV), виявлений конформізм (VII) та здатність до самопожертви (VIII). У відсотковому співвідношенні: автономія – 0%, тенденція до автономії – 62,5%, бар'єри – 37,5%.

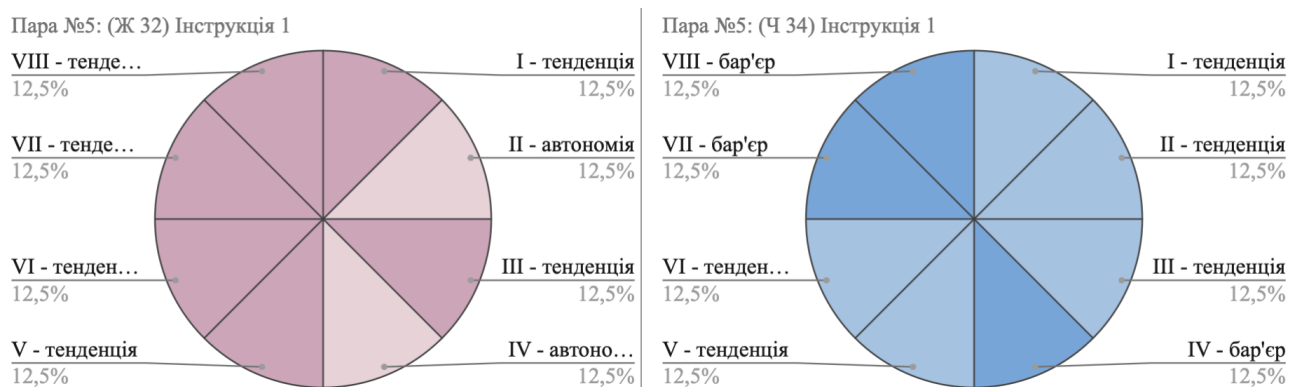


Рисунок 2.19 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №5

Вивчення значень результатів дослідження за Інструкцією 2, що зображує перспективу особистісної автономії, показало, що партнер “Ж 32” має потенціал до прояву автономії через вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V) і довірливість (VI). Потенційне прагнення до автономії, через

прояв таких рис, як любов до влади (I), самовпевненість (II), несамостійність (VII) та безкорисливість (VIII). Потенційних бар'єрів не виявлено. Динаміка у відсотках: потенційна автономія – 50%, ймовірна тенденція до автономії – 50%, бар'єри – 0%.

Партнер “Ч 34” показав наступні результати: ймовірний прояв автономії через скептицизм (IV) і поступливість (V), що складає 25%; потенційна тенденція до автономії показана через самовпевненість (II), непримиримість (III) і слухняність (VI), та складає 37,5%; на 37,5% проявились можливі перешкоди на шляху до автономії – деспотизм (I), виявлений конформізм (VII) та здатність до самопожертви (VIII).

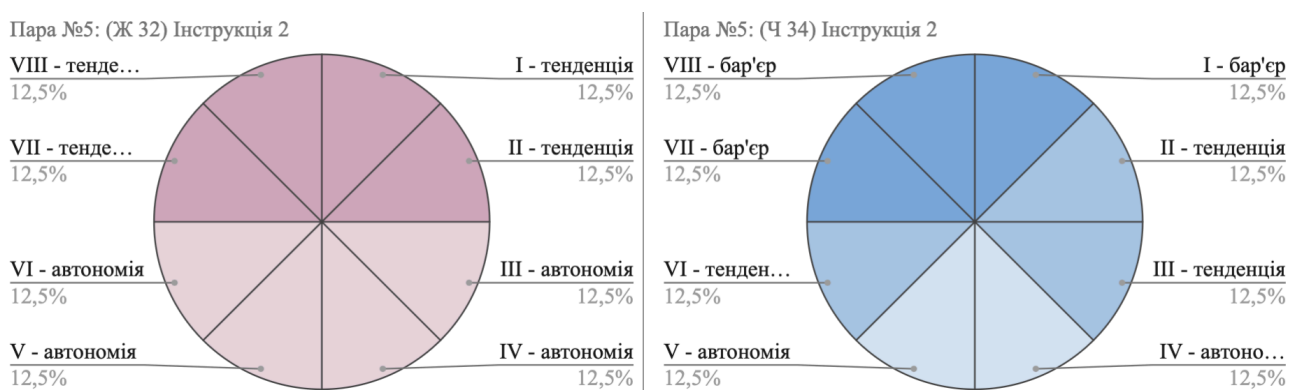


Рисунок 2.20 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №5

Аналіз результатів дослідження в межах **Інструкції 3**, яка відображає сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони партнера, показав, що партнер “Ж 32” має прояв автономії через впевненість у собі (II). Тенденція до автономії проявилась у любові до влади (I), непримиримості (III), слухняності (VI), несамостійності (VII). Серед перешкод для автономії – пасивне підкорення (V) та здатність до самопожертви (VIII). У відсотках: присутність автономії – 12,5%, тенденція до автономії – 62,5%, перешкоди – 25%.

Результати партнера “Ч 34”: риси, які свідчать про наявність автономії – впевненість у собі (II) і вимогливість (III); прагнення до автономії показують

упертість (IV), смирність (V) і слухняність (VI); перешкоди для прояву автономії – деспотизм (I), виявлений конформізм (VII) та здатність до самопожертви (VIII). Динаміка у відсотках: автономія – 25%, прагнення до автономії – 37,5%, бар'єри - 37,5%.

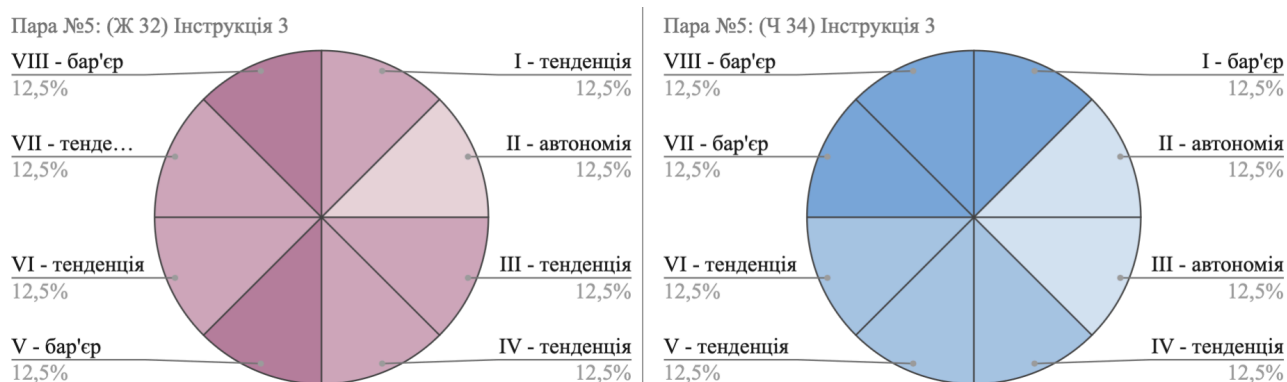


Рисунок 2.21 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №5

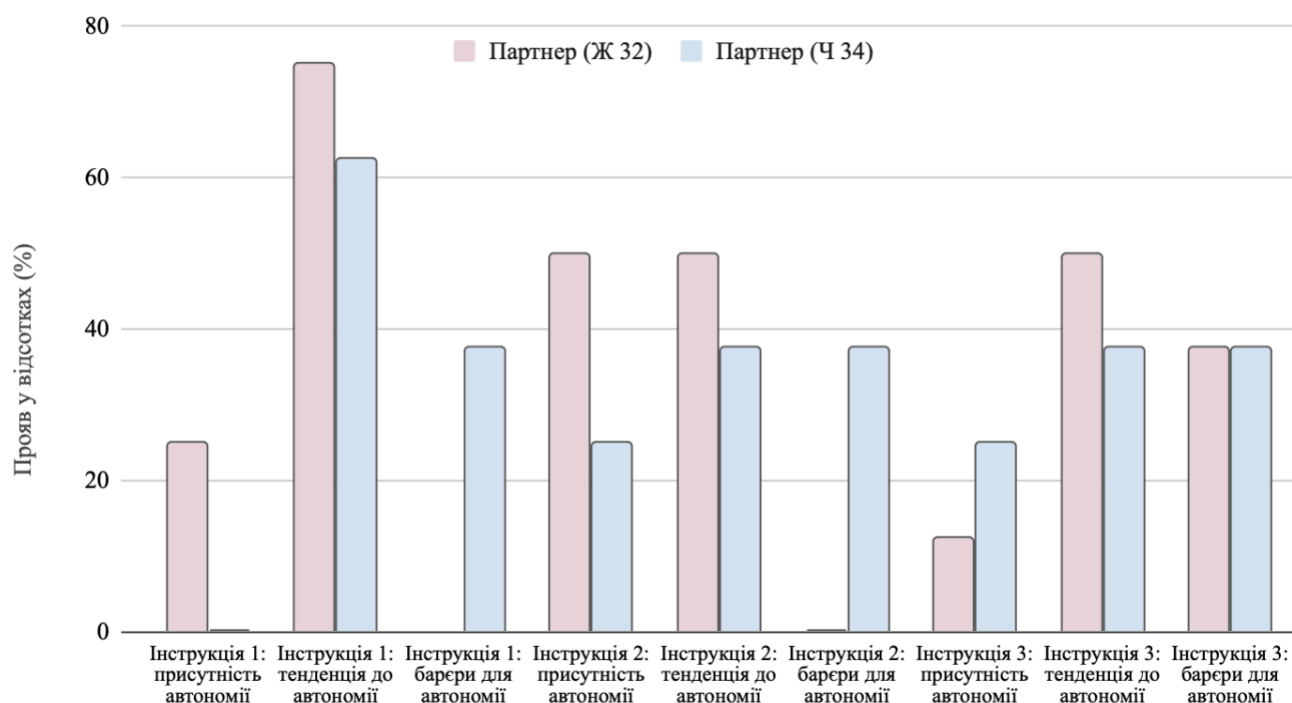


Рисунок 2.22 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №5 у відсотковому прояві

**Досліджувана “пара” №6.** Аналітика даних дослідження в межах **Інструкції 1**, що виявляє особистісний потенціал до автономії кожного з учасників партнерських відносин, показала, що партнер “Ж 22” не демонструє присутності автономії. Проте тенденція до автономії показана у непримиримості (III), уперстості (IV), смирності (V), слухняності (VI) і несамостійності (VII). Бар'єри для автономії представлені деспотизмом (I), самозакоханістю (II) та здатністю до самопожертви (VIII). У відсотках: автономія – 0%, тенденція – 62,5%, бар'єри – 37,5%.

Результати партнера “Ч 27”: прояв автономії не спостерігається; тенденція до автономії показана через самовпевненість (II), непримиримість (III), уперстість (IV), смирність (V), слухняність (VI), несамостійність (VII) та безкорисливість (VIII). Бар'єром для автономії є деспотизм (I). У відсотковому співвідношенні: автономія – 0%, прагнення до автономії - 87,5%, бар'єри – 12,5%.

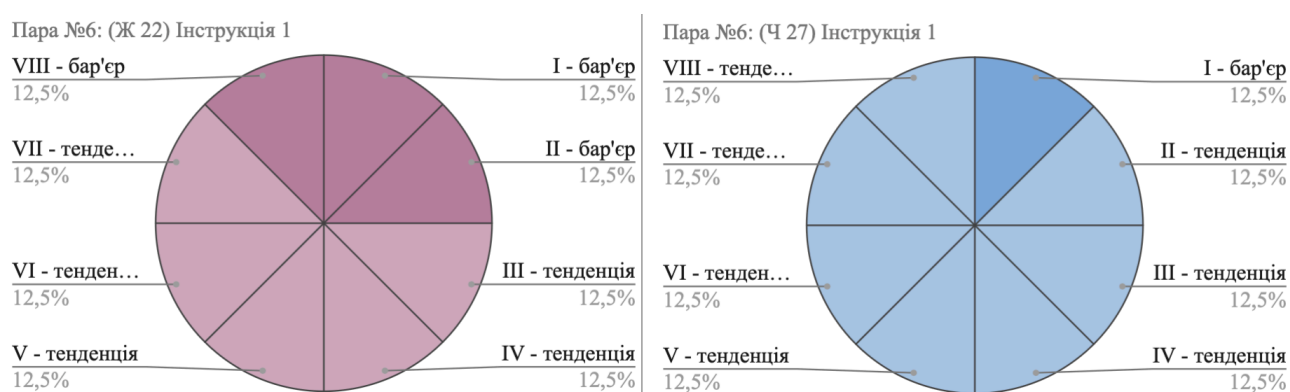


Рисунок 2.23 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №6

Аналіз показників результатів дослідження в межах **Інструкції 2**, яка відображає бажання суб'єкта більше продебютувати на рівні автономії.

Результати партнера “Ж 22”: потенційний прояв автономії відсутній; ймовірне прагнення до автономії через уперстість (IV), смирність (V), слухняність (VI); потенційні перешкоди для прояву автономії – деспотизм (I), самозакоханість (II), жорсткість (III), виявлений конформізм (VII) та здатність

до самопожертви (VIII). Динаміка у відсотках: потенційна автономія – 0%, прагнення до автономії – 37,5%, перешкоди – 62,5%.

Партнер “Ч 27” показав наступні результати: ймовірний прояв автономії у скептицизмі (IV), поступливості (V), довірливості (VI); можливі тенденції до автономії у самовпевненості (II), непримиримості (III), несамостійності (VII) та безкорисливості (VIII). Бар'єром може виступити деспотизм (I). У відсотках: ймовірна автономія – 37,5%, тенденції до автономії – 50%, можливі перешкоди – 12,5%.

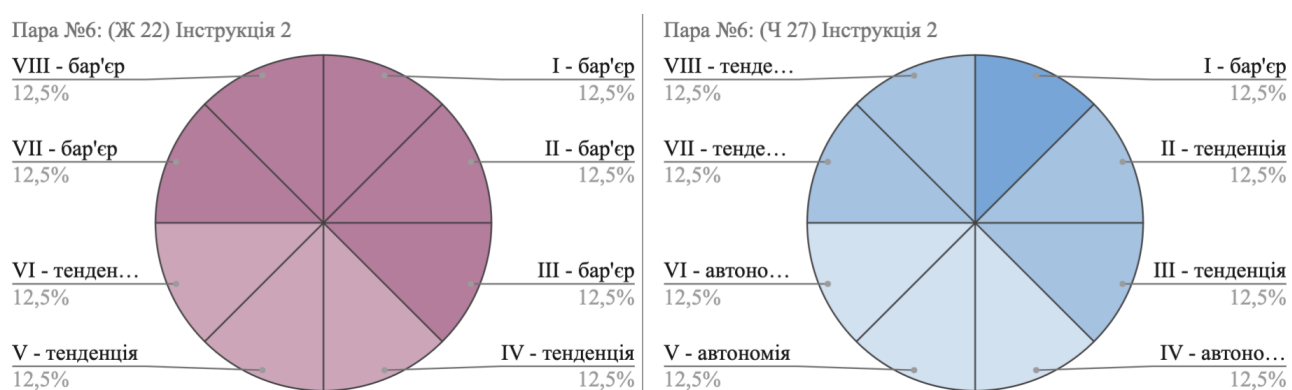


Рисунок 2.24 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №6

Вивчення значень результатів дослідження в межах **Інструкції 3**, що показує сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони його партнера.

Партнер “Ж 22” продемонстрував присутність автономії у вигляді поступливості (V). Тенденція до автономію показана у таких характеристиках, як непримиримість (III), уперстість (IV), слухняність (VI), несамостійність (VII) та безкорисливість (VIII). Бар'єри представлені деспотизмом (I) та самозакоханістю (II). У відсотках: прояв автономії – 12,5%, прагнення до автономної поведінки – 62,5%, бар'єри – 25%.

Результати партнера “Ч 27”, відповідно до уявлень свого партнера про себе, показали прояв автономії у довірливості (VI). Тенденцію до автономії через самовпевненість (II), непримиримість (III), уперстість (IV), смирність (V),

несамостійність (VII) та безкорисливість (VIII). Бар'єром виступає деспотизм (I). Динаміка у відсотках: автономія – 12,5%, тенденція до автономії – 75%, бар'єри для автономії – 12,5%.

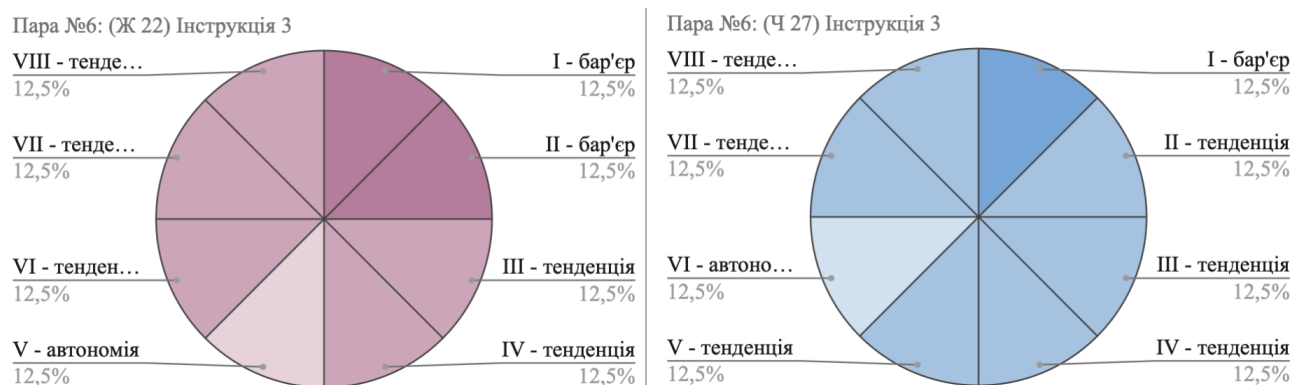


Рисунок 2.25 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №6

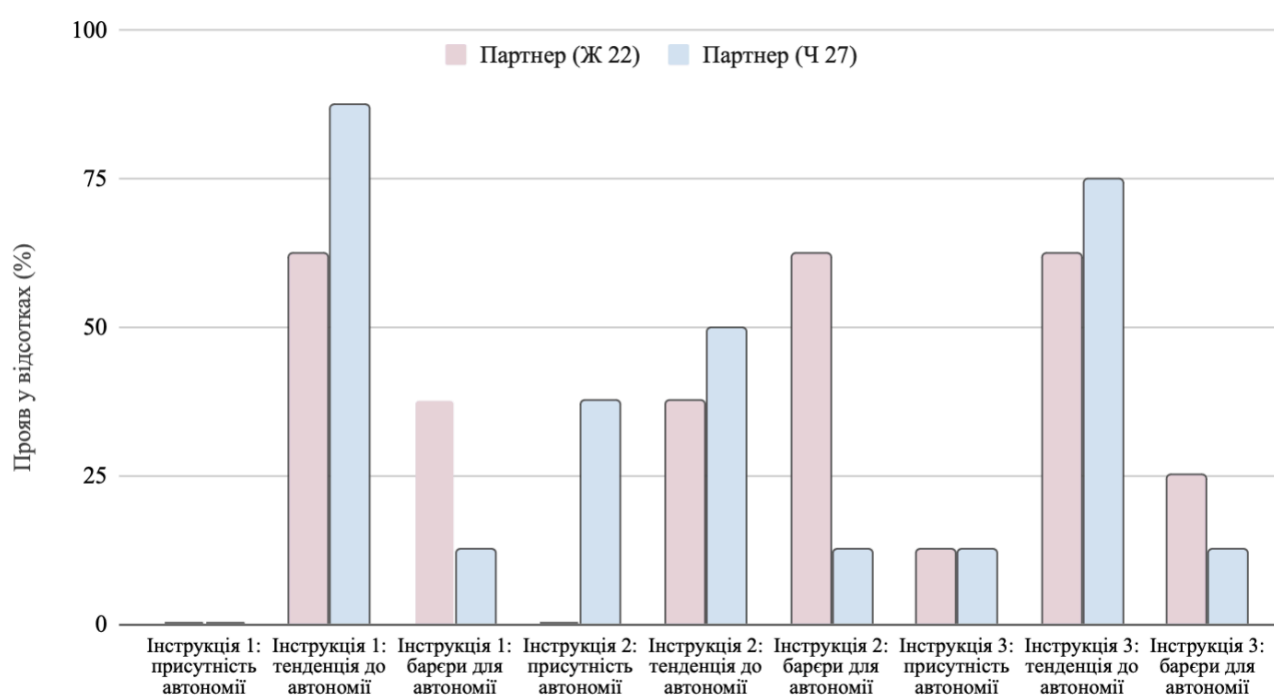


Рисунок 2.26 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №6 у відсотковому прояві

Досліджувана “пара” №7. Вивчення показників результатів дослідження в межах **Інструкції 1**, що виявляє сформовану готовність до автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Партнер “Ж 24” проявив такі ознаки автономії, як вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V) та довірливість (VI). Тенденція до автономії представлена такими рисами, як любов до влади (I), самовпевненість (II), несамотійність (VII) та безкорисливість (VIII). Перешкод для автономії не виявлено. У відсотковому співвідношенні: присутність автономії – 50%, тенденція до автономії – 50%, перешкоди – 0%.

Результати партнера “Ч 24”: присутність автономії виявлена у поступливості (V) та довірливості (VI). Прагнення до автономії представлено такими ознаками, як любов до влади (I), самовпевненість (II), непримиримість (III), уперстість (IV), несамотійність (VII) та безкорисливість (VIII). Бар'єрів для прояву автономії не виявлено. Динаміка у відсотках: присутність автономії – 25%, прагнення до автономії – 75%, бар'єри – 0%.

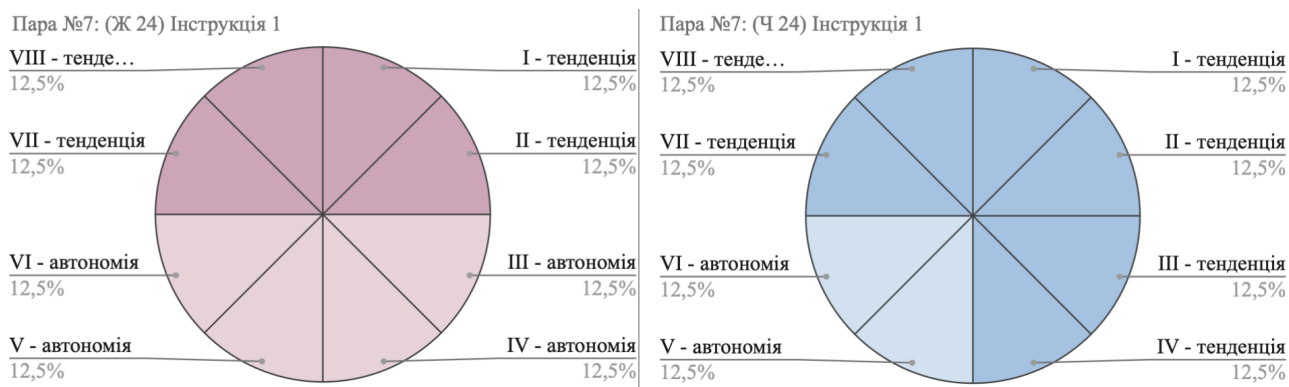


Рисунок 2.27 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №7

Вивчення значень результатів дослідження за **Інструкцією 2**, що зображує перспективу особистісної автономії, показало, що партнер “Ж 24” має потенціал проявити автономію через скептицизм (IV), довірливість (VI) та щиросердя (VII). Ймовірна тенденція до автономії показана у любові до влади

(I), самовпевненості (II), непримиримості (III), смирності (V) та безкорисливості (VIII). Потенційних перешкод не знайдено. У відсотках: потенційна автономія – 37,5%, тенденція до автономії – 62,5%, можливі перешкоди – 0%.

Партнер “Ч 24” показав такі можливі ознаки автономії, як скептицизм (IV), поступливість (V) та довірливість (VI). Ймовірне прагнення до автономії через любов до влади (I), самовпевненість (II), непримиримість (III) і безкорисливість (VIII). Серед можливих перешкод для автономії виявлений конформізм (VII). У відсотковому співвідношенні: потенційний прояв автономії – 37,5%, ймовірне прагнення до автономії – 50%, можливі перешкоди – 12,5%.

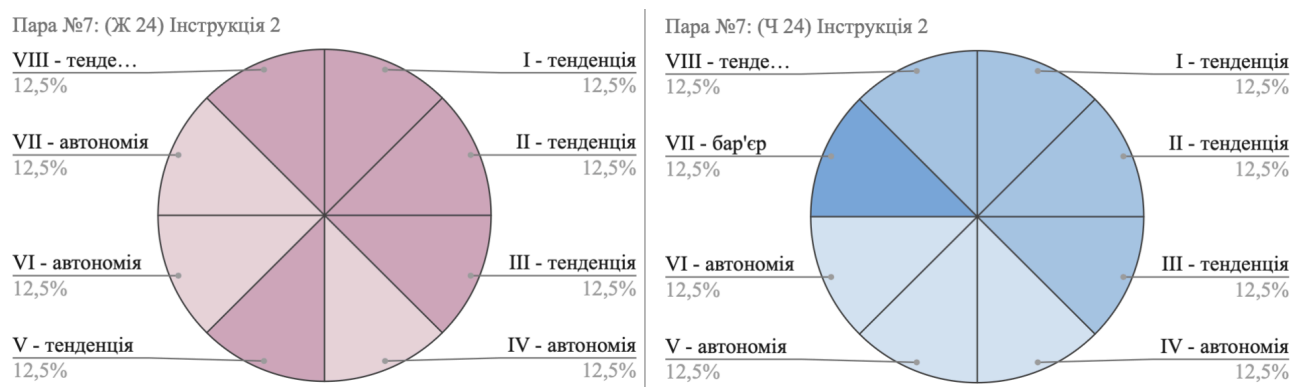


Рисунок 2.28 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №7

Аналіз результатів дослідження в межах **Інструкції 3**, що показує сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони партнера, виявив, що у партнера “Ж 24” присутня автономія у вигляді скептицизму (IV), поступливості (V) та щиросердя (VII). Прагнення до автономії – самовпевненість (II), непримиримість (III), слухняність (VI) та безкорисливість (VIII). Перешкодою для автономії є деспотизм (I). Динаміка у відсотках: автономія – 37,5%, прагнення до автономії – 50%, перешкоди – 12,5%.

Результати партнера “Ч 24”: наявність автономії у скептицизмі (IV) і поступливості (V). Прагнення до автономії через такі ознаки, як

самовпевненість (II), непримиримість (III), слухняність (VI), несамостійність (VII) та безкорисливість (VIII). Бар'єр для автономії – деспотизм (I). У відсотках: автономія – 25%, тенденція до автономії – 62,5%, бар'єри – 12,5%.

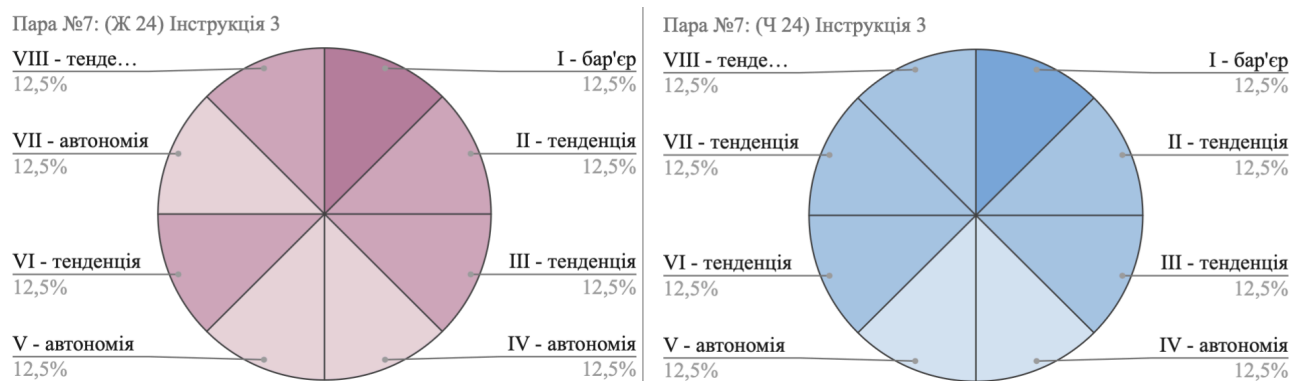


Рисунок 2.29 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №7

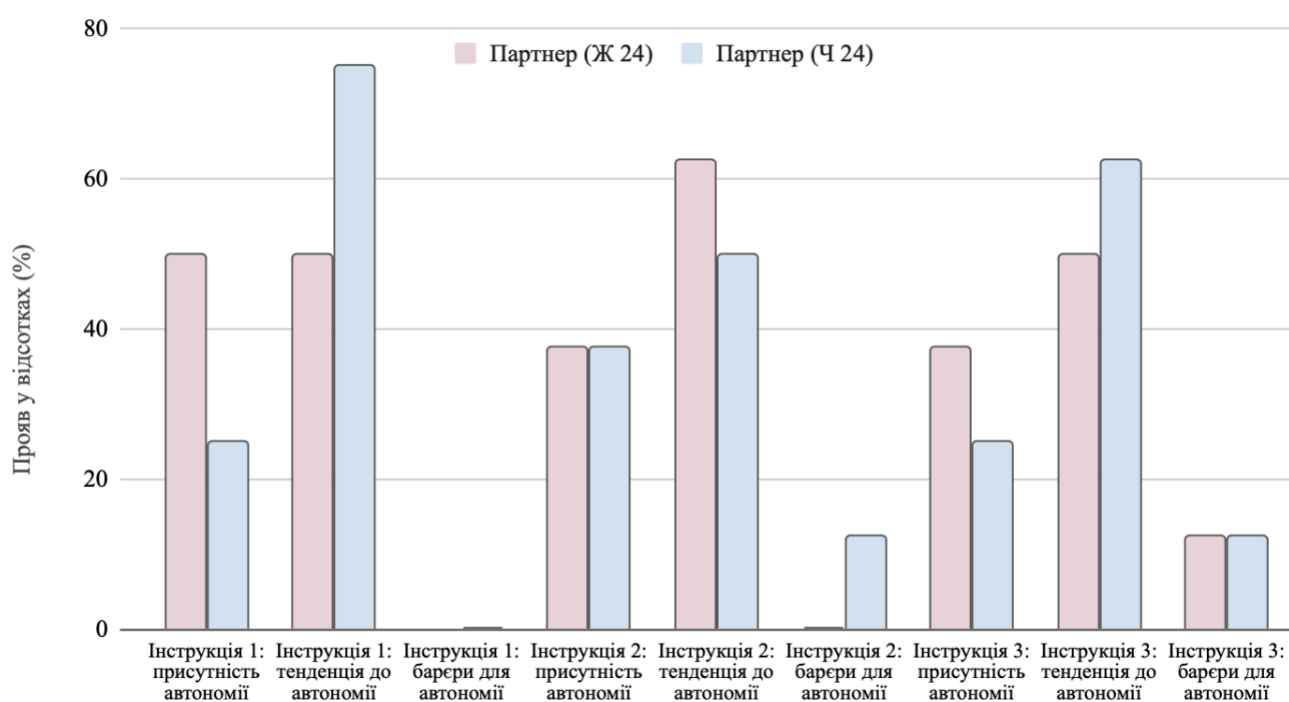


Рисунок 2.30 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №7 у відсотковому прояві

**Досліджувана “пара” №8.** Аналітика даних дослідження в межах **Інструкції 1**, що виявляє особистісний потенціал до автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Партнер “Ж 27” не продемонстрував присутності автономії (0%), однак тенденція до автономії розкрилась на 100%, і проявилась у таких рисах, як любов до влади (I), самовпевненість (II), непримиримість (III), упертість (IV), смирність (V), слухняність (VI), несамотійність (VII) та безкорисливість (VIII). Перешкод для автономії не виявлено (0%). У відсотках: автономія – 0%, тенденція до автономії – 100%, перешкоди – 0%.

Партнер “Ч 29” проявив автономію через такі ознаки, як впевненість у собі (II), вимогливість (III), скептицизм (IV) та поступливість (V). Прагнення до автономії виявилось у любові до влади (I), слухняності (VI), несамотійності (VII) та безкорисливості (VIII). Бар'єрів для автономії не виявлено. Динаміка у відсотках: автономія – 50%, прагнення до автономії – 50%, перешкоди – 0%.

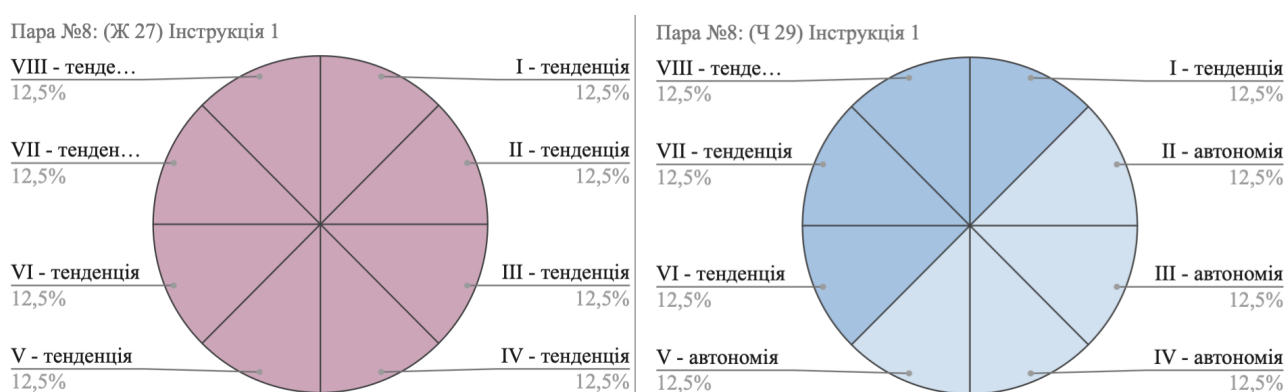


Рисунок 2.31 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №8

Аналіз показників результатів дослідження в межах **Інструкції 2**, що відображає бажання суб'єкта більше продебютувати на рівні автономії.

Партнер “Ж 27” показав 100% перспективу особистісної автономії, яка міститься в таких ознаках, як тенденція до лідерства (I), впевненість у собі (II), вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI),

щиросердя (VII) та чуйність (VIII). У відсотковому співвідношенні: потенційна автономія – 100%, тенденція до автономії – 0%, перешкоди – 0%.

Результати партнера “Ч 29” також показали 100% перспективу особистісної автономії, що характеризується такими ознаками, як тенденція до лідерства (I), впевненість у собі (II), вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI), щиросердя (VII) та чуйність (VIII). Динаміка у відсотках: ймовірний прояв автономії – 100%, тенденція до автономії – 0%, перешкоди – 0%.

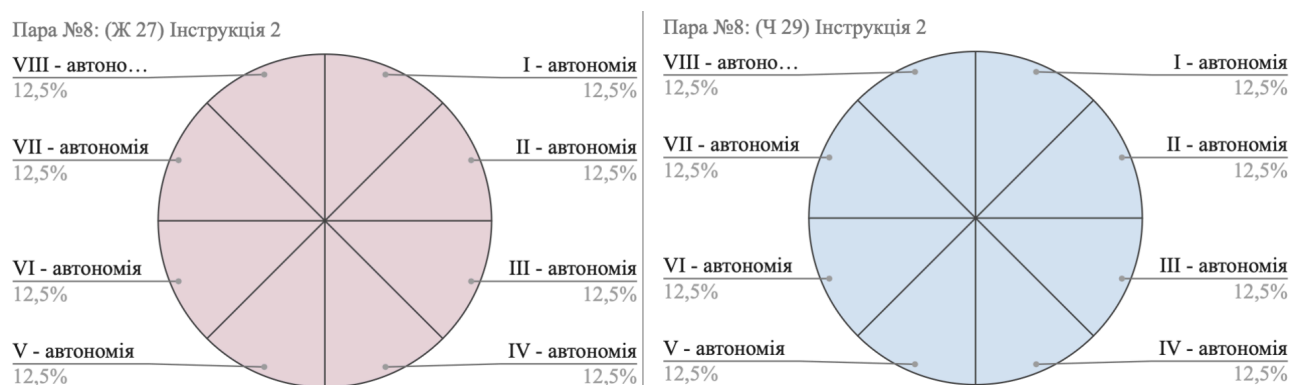


Рисунок 2.32 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №8

Вивчення значень результатів дослідження за **Інструкцією 3**, що показує сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони його партнера.

У партнера “Ж 27” присутність автономії проявляється у впевненості у собі (II), вимогливості (II) та щиросерді (VII). Прагнення до автономії – любов до влади (I), упертість (IV), смирність (V), слухняність (VI), безкорисливість (VIII). Бар'єрів для автономії не виявлено. У відсотковому вимірі: автономія – 37,5%, прагнення до автономії - 62,5%, бар'єри – 0%.

Партнер “Ч 29”, відповідно до сприйняття себе партнером, показав наступні результати: прояв автономії у тенденції до лідерства (I), вимогливості (III), скептицизмі (IV), поступливості (V), довірливості (VI), чуйності (VIII); прагнення до автономії проявилось у самовпевненості (II) та несамостійності

(VII). Бар'єрів для прояву автономії не знайдено. У відсотках: автономія – 75%, прагнення до автономії – 25%, бар'єри – 0%.

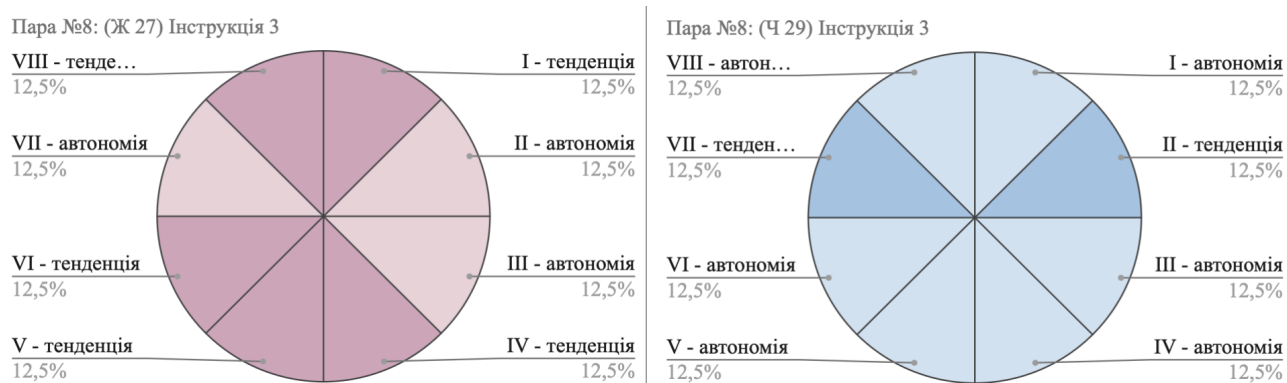


Рисунок 2.33 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №8

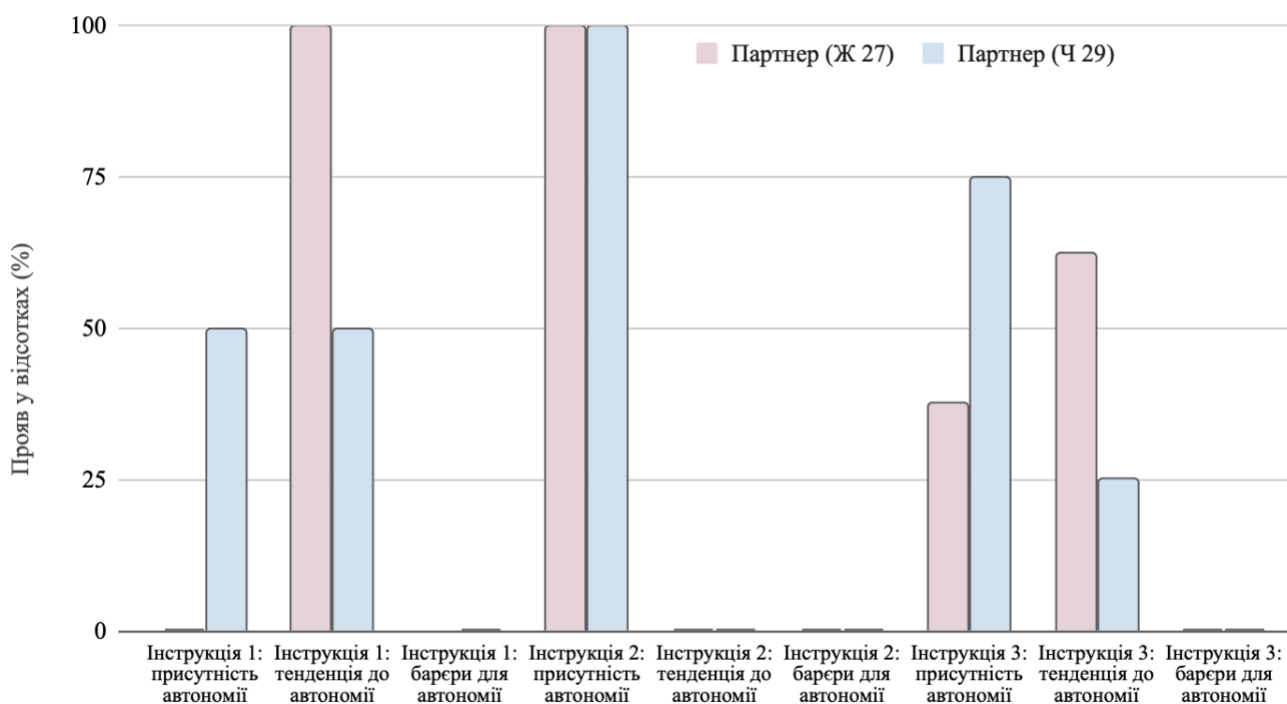


Рисунок 2.34 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №8 у відсотковому прояві

Досліджувана “пара” №9. Аналіз даних дослідження за Інструкцією 1, що показує особистісний потенціал до автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Партнер “Ж 29” показав наступні результати: прояв автономії – тенденція до лідерства (I), впевненість у собі (II), вимогливість (III); прагнення до автономії проявилось через упертість (IV); бар'єри на шляху до автономії – пасивне підкорення (V), залежність (VI), виявлений конформізм (VII) та здатність до самопожертви (VIII). Динаміка у відсотках: автономія – 37,5%, прагнення до автономної поведінки – 12,5%, бар'єри – 50%.

Результати партнера “Ч 33”: присутність автономії у скептицизмі (IV); тенденція до автономії проявлена через самовпевненість (II), непримиримість (III), смирність (V), слухняність (VI), несамотійність (VII) та безкорисливість (VIII). Перешкодою для автономії є деспотизм (I). У відсотках: автономія – 12,5%, тенденція до автономії – 75%, перешкоди – 12,5%.

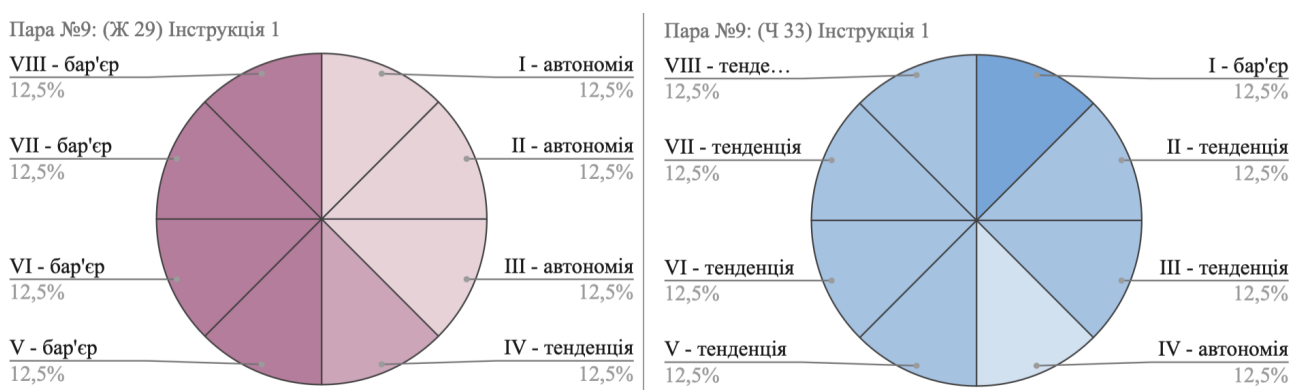


Рисунок 2.35 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №9

Вивчення показників результатів дослідження в межах Інструкції 2, що відображає бажання суб'єкта більше продебютувати на рівні автономії, показало, потенційне бажання партнера “Ж 29” проявити автономію через скептицизм (IV) та довірливість (VI), що становить 25%. Ймовірна тенденція до автономії через прояв самовпевненості (II), непримиримості (III), смирності

(V), несаможестійності (VII) та безкорисливості (VIII), – що складає 62,5%. Потенційний бар'єр – деспотизм (I), – який становить 12,5%.

Результати партнера “Ч 33”: ймовірний прояв автономії через вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V); потенційна тенденція до автономії у таких ознаках, як любов до влади (I), самовпевненість (II), слухняність (VI), несаможестійність (VII) та безкорисливість (VIII). Перешкод для автономії не знайдено. У відсотках: потенційна автономія – 37,5%, ймовірна тенденція до автономії – 62,5%, можливі перешкоди – 0%.

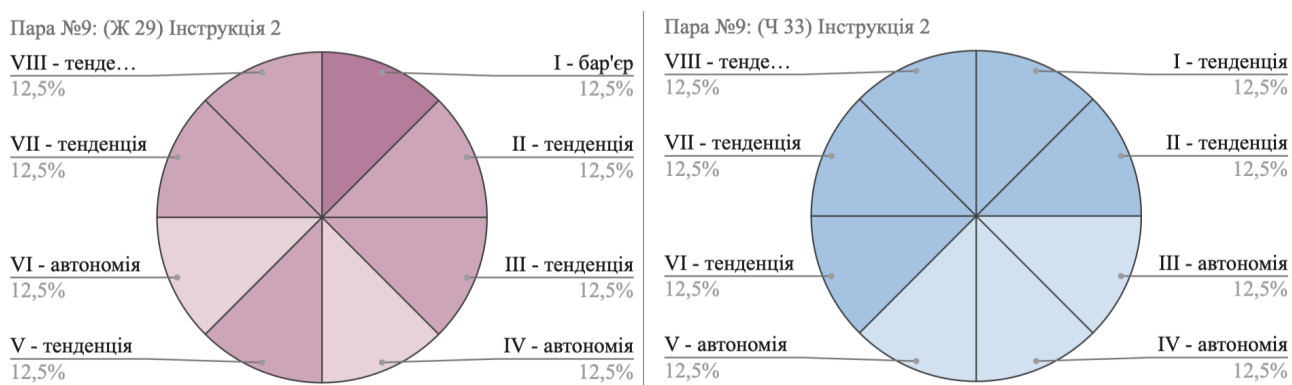


Рисунок 2.36 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №9

Аналітика значень результатів дослідження за **Інструкцією 3**, що показує сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони його партнера.

Результати партнера “Ж 29”: прояв автономії у вимогливості (III); прагнення до автономії через любов до влади (I), самовпевненість (II) та упертість (IV); бар'єри для автономії – пасивне підкорення (V), залежність (VI), виявлений конформізм (VII) та здатність до самопожертви (VIII). У відсотковому співвідношенні: автономія – 12,5%, прагнення до автономної поведінки – 37,5%, бар'єри для прояву автономії – 50%.

Партнер “Ч 33”, відповідно до сприйняття себе партнером, проявляє автономію через скептицизм (IV). Прагнення до автономії показує через самовпевненість (II), непримиримість (III), смирність (V), слухняність (VI),

несамостійність (VII) та безкорисливість (VIII). Перешкодою для автономії став деспотизм (I). У відсотках: присутність автономії – 12,5%, тяжіння до автономії – 75%, перешкоди – 12,5%.

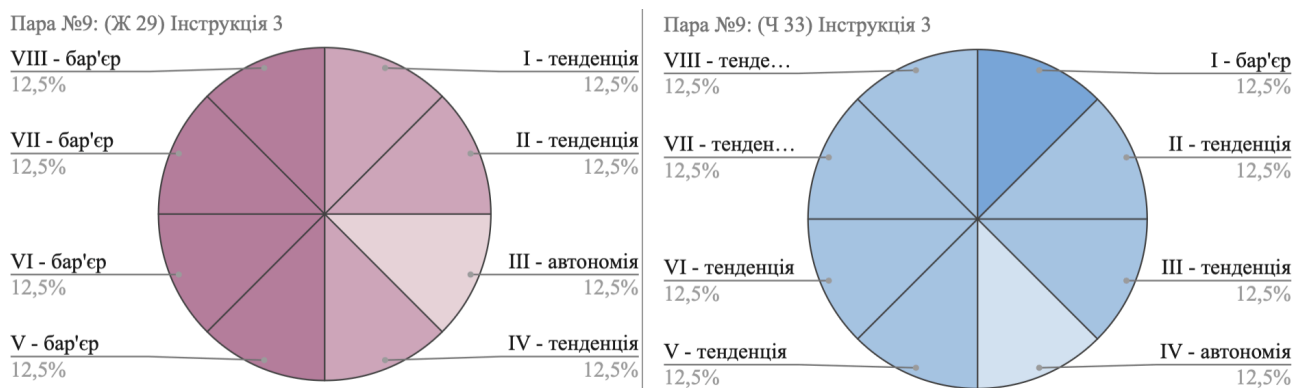


Рисунок 2.37 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №9

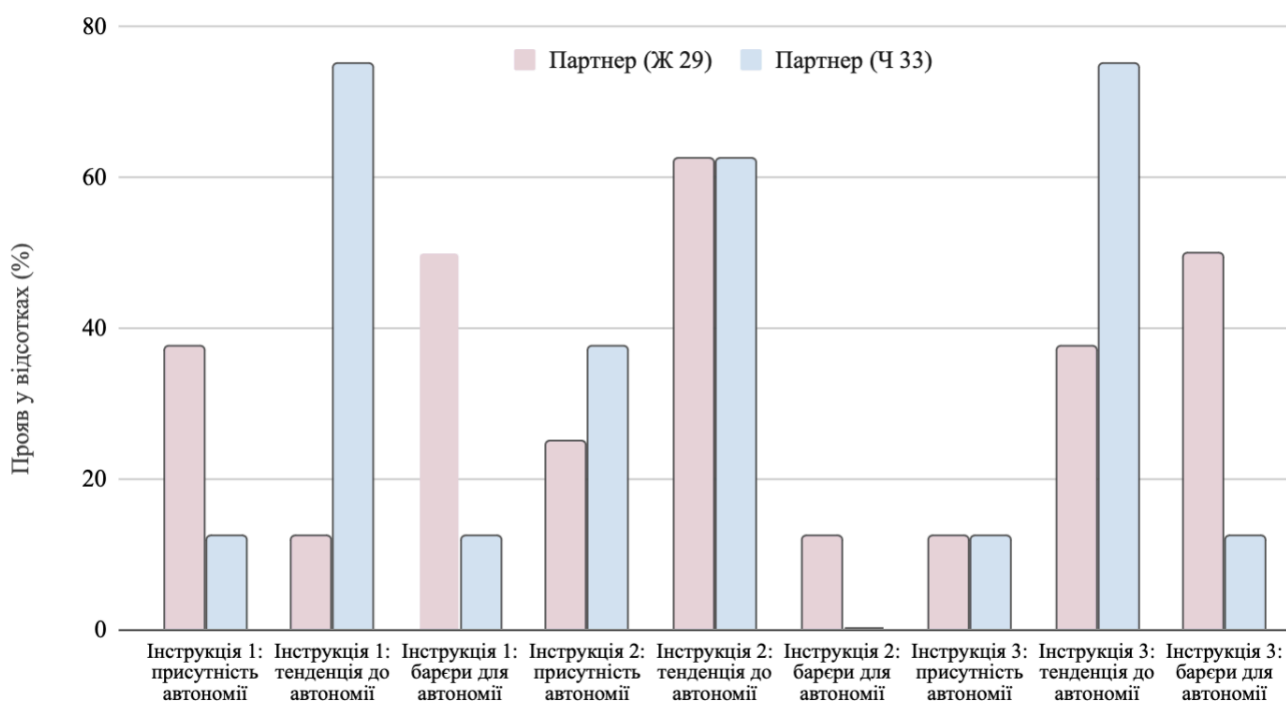


Рисунок 2.38 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №9 у відсотковому прояві

**Досліджувана “пара” №10.** Аналітика даних дослідження в межах **Інструкції 1**, що виявляє особистісний потенціал до автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Партнер “Ж 29” проявив автономію через такі ознаки, як тенденція до лідерства (I), впевненість у собі (II), довірливість (VI) та щиросердя (VII). Тенденція до автономії показана у смирності (V) та безкорисливості (VIII). Серед бар'єрів для автономії – жорсткість (III) та негативізм (IV). Динаміка у відсотках: автономія – 50%, тенденція до автономної поведінки – 25%, бар'єри для автономії – 25%.

Результати партнера “Ч 33”: присутність автономії – впевненість у собі (II), вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V); прагнення до автономії – любов до влади (I), слухняність (VI), несамотійність (VII) та безкорисливість (VIII); бар'єрів для автономії не виявлено. У відсотковому співвідношенні: автономія – 37,5%, тяжіння до автономії – 62,5%, бар'єри – 0%.

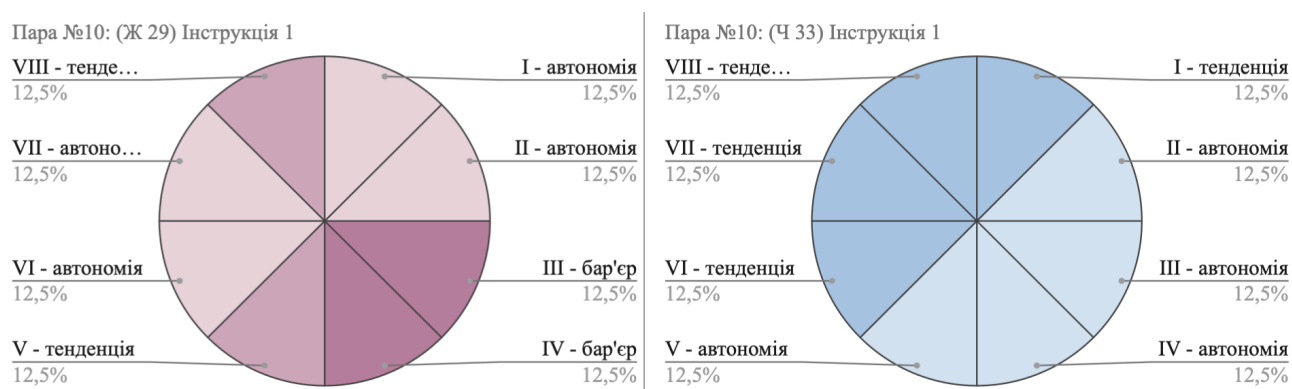


Рисунок 2.39 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №10

Вивчення показників результатів дослідження за **Інструкцією 2**, що зображує перспективу особистісної автономії, виявило у партнера “Ж 29” такі ознаки автономії, як вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI) та чуйність (VIII). Потенційне прагнення до автономії поведінки проявилось у самовпевненості (II) та несамотійності (VII). Бар'єром

може виступити деспотизм (I). У відсотках: потенційна автономія – 62,5%, ймовірна тенденція до автономії – 25%, можливі бар'єри – 12,5%.

Партнер “Ч 33” має потенціал проявити автономію через такі ознаки, як скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI). Можливе прагнення до автономії через самовпевненість (II), непримиримість (III), несамотійність (VII) і безкорисливість (VIII). Ймовірний бар'єр – деспотизм (I). Динаміка у відсотках: ймовірний прояв автономії – 37,5%, потенційне прагнення до автономії – 50%, перешкоди – 12,5%.

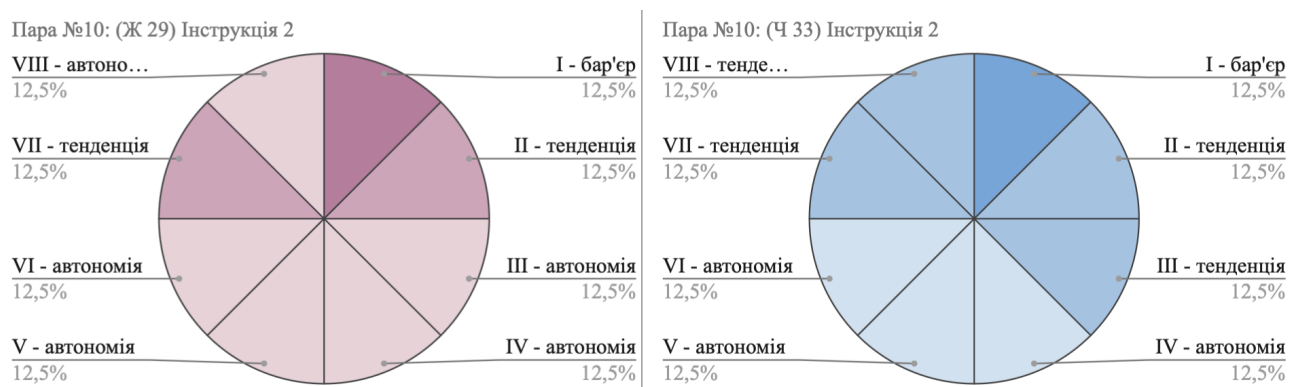


Рисунок 2.40 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №10

Аналіз значень результатів дослідження за **Інструкцією 3**, що показує сприйняття особистісної автономії зі сторони партнера.

Результати партнера “Ж 29”: присутність автономії, через прояв таких рис, як впевненість у собі (II), поступливість (V), довірливість (VI), щиросердя (VII) і чуйність (VIII). Тенденція до автономії показана у любові до влади (I), непримиримості (III) та упертості (IV). Бар'єри не знайдені. У відсотках: автономія – 62,5%, прагнення до автономії – 37,5%, бар'єри – 0%.

Результати партнера “Ч 33”: автономія проявилась у впевненості в собі (II); прагнення до автономної поведінки показано через непримиримість (III), упертість (IV), смирність (V) і слухняність (VI); серед перешкод для автономії – деспотизм (I), виявлений конформізм (VII) і здатність до самопожертви (VIII). У

відсотковому вимірі: автономія – 12,5%, прагнення до автономії – 50%, перешкоди для прояву автономії – 37,5%.

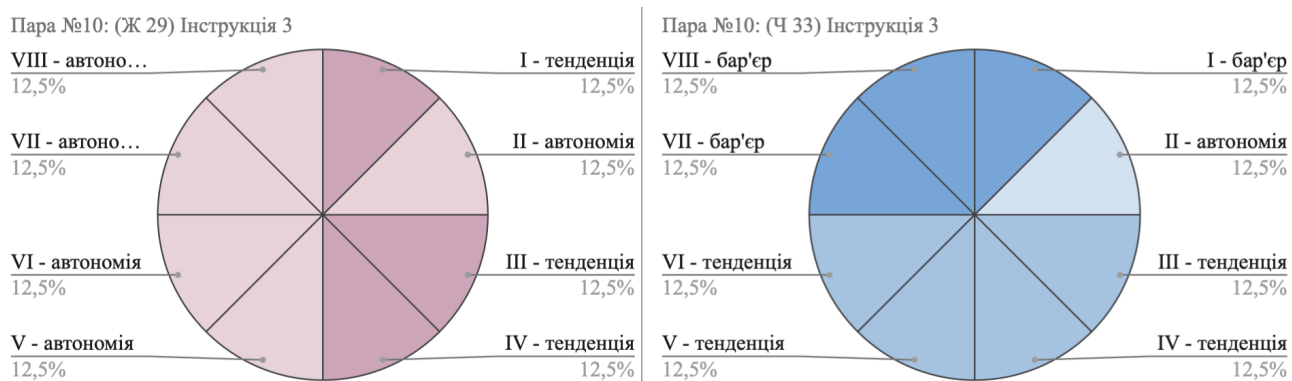


Рисунок 2.41 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №10

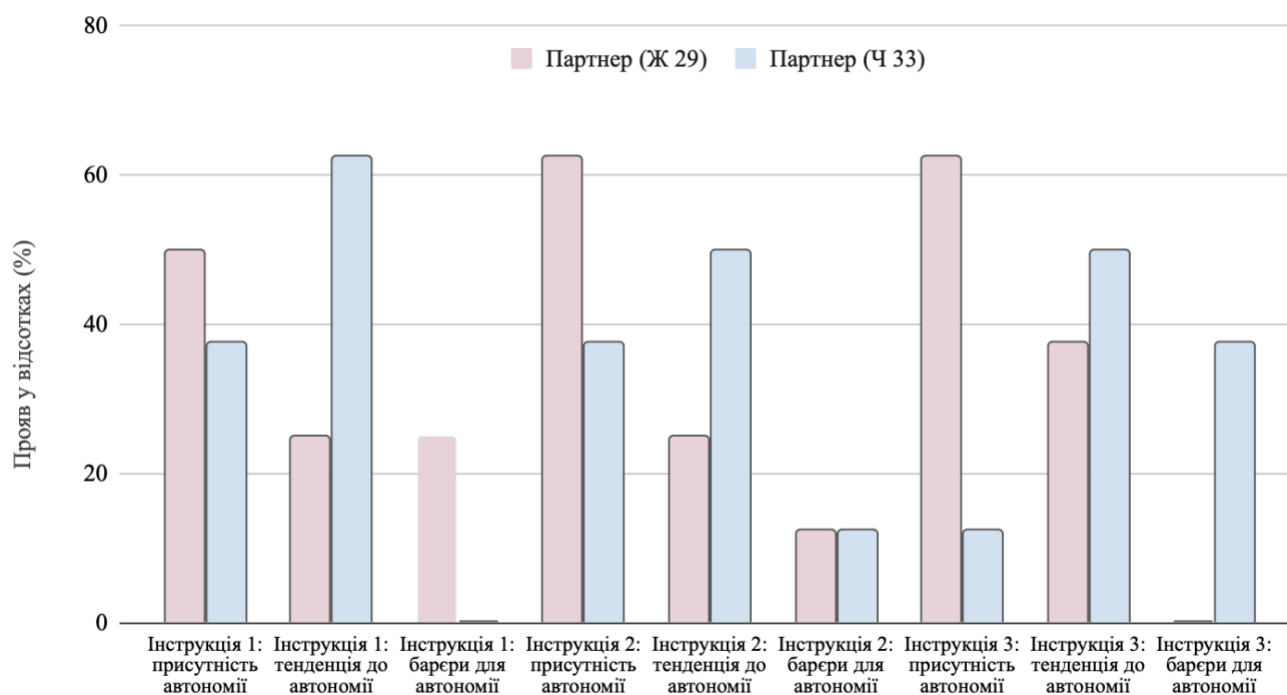


Рисунок 2.42 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №10 у відсотковому прояві

**Досліджувана “пара” №11.** Вивчення показників результатів дослідження в межах **Інструкції 1**, що показує сформовану готовність до автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Результати партнера “Ж 35”: присутності автономії не виявлено; серед ознак, що свідчать про тенденцію до автономії, любов до влади (I), самовпевненість (II), непримиримість (III), упертість (IV), смирність (V), слухняність (VI), несамостійність (VII); бар'єром стала здатність до самопожертви (VIII). У відсотках: автономія – 0%, тяжіння до автономії – 87,5%, бар'єри для прояву автономної поведінки – 12,5%.

У партнера “Ч 36” автономія проявилась у довірливості (VI). Прагнення до автономії характеризується самовпевненістю (II), непримиримістю (III), упертістю (IV), смирністю (V) і несамостійністю (VII); перешкодами для автономії стали деспотизм (I) і здатність до самопожертви (VIII). Прояв у відсотках: автономія – 12,5%, прагнення до автономії – 62,5%, перешкоди – 25%.

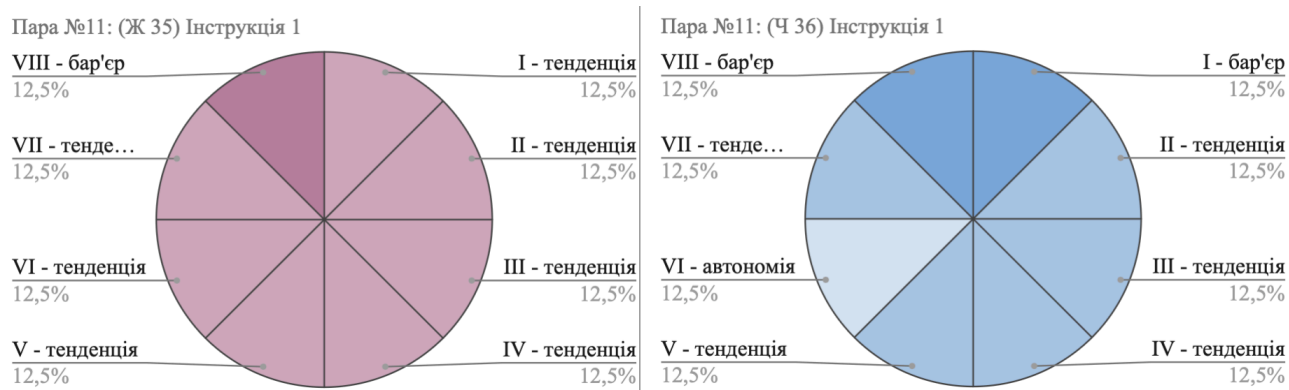


Рисунок 2.43 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №11

Аналіз показників результатів дослідження за **Інструкцією 2**, що відображає бажання суб'єкта більше продебютувати на рівні автономії.

Партнер “Ж 35” показав 100% ймовірність прояву особистісної автономії, яка міститься в таких рисах, як тенденція до лідерства (I), впевненість у собі

(II), вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI), щиросердя (VII) та чуйність (VIII). У відсотковому співвідношенні: потенційна автономія – 100%, тенденція до автономії – 0%, перешкоди – 0%.

Результати партнера “Ч 36” також показали 100% перспективу дебюту особистісної автономії, що характеризується такими ознаками, як тенденція до лідерства (I), впевненість у собі (II), вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI), щиросердя (VII) та чуйність (VIII). Динаміка у відсотках: ймовірний прояв автономії – 100%, тенденція до автономії – 0%, перешкоди – 0%.

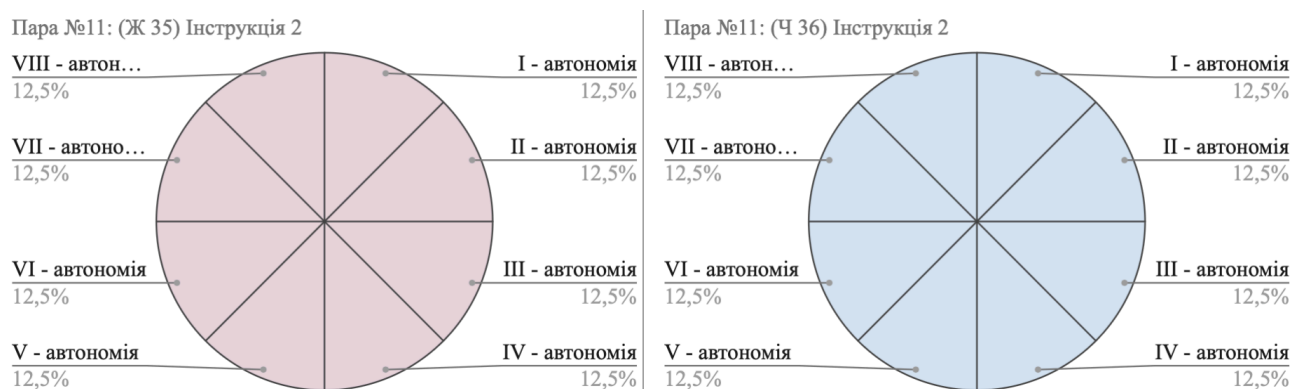


Рисунок 2.44 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №11

Аналітика значень результатів дослідження за **Інструкцією 3**, що показує сприйняття особистісної автономії зі сторони партнера.

Результати партнера “Ж 35”: присутності автономії не виявлено (0%); на 62,5% проявилась тенденція до автономії, що відображена у самовпевненості (II), непримиримості (III), смирності (V), слухняності (VI) і безкорисливості (VIII). Перешкодами для автономії (37,5%) стали деспотизм (I), негативізм (IV), та виявлений конформізм (VII).

Партнер “Ч 36”, спираючись на уявлення свого партнера, проявляє автономію у довірливості (VI). Прагнення до автономії показано у наступних рисах: самовпевненість (II), непримиримість (III), упертість (IV), смирність (V),

несамостійність (VII). Бар'єри для автономії – деспотизм (I) і здатність до самопожертви (VIII). Динаміка у відсотках: автономія – 12,5%, прагнення до автономної поведінки – 62,5%, бар'єри – 25%.

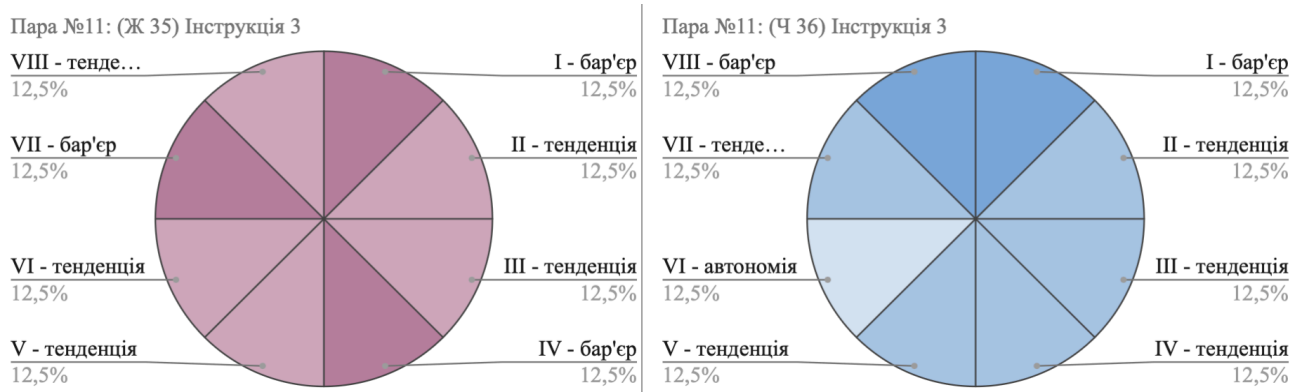


Рисунок 2.45 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 3, “пара” №11

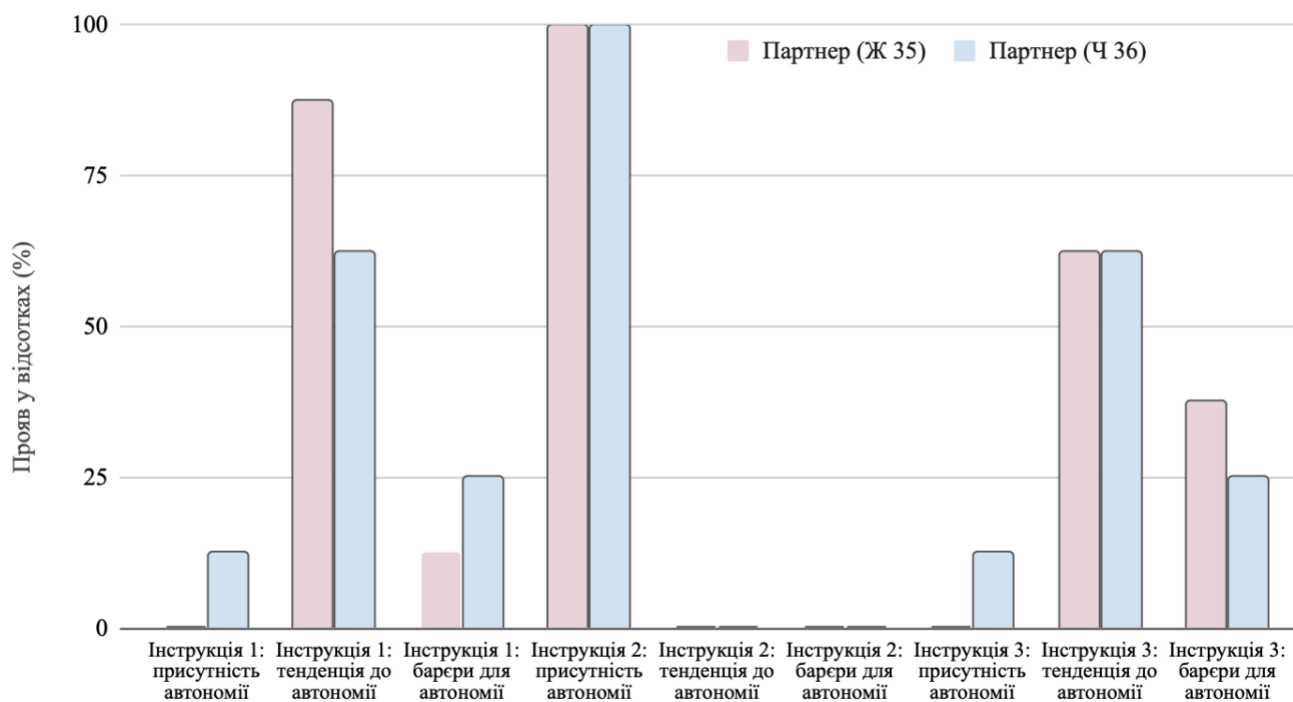


Рисунок 2.46 – Результати якісного аналізу присутності автономії “пари” №11 у відсотковому прояві

Досліджувана “пара” №12. Аналітика даних дослідження в межах Інструкції 1, що виявляє особистісний потенціал до автономії кожного з учасників партнерських відносин.

Партнер “Ж 28” не продемонстрував присутності автономії (0%), однак прагнення до автономії розкрилось на 100%, і проявилось у таких рисах, як любов до влади (I), самовпевненість (II), непримиримість (III), упертість (IV), смирність (V), слухняність (VI), несамостійність (VII) та безкорисливість (VIII). Перешкод для автономії не знайдено (0%). У відсотках: автономія – 0%, тенденція до автономії – 100%, перешкоди – 0%.

Результати партнера “Ч 31”: прояву автономії не зафіксовано (0%); на 62,5% проявилась тенденція до автономії, що відображена у таких рисах, як самовпевненість (II), непримиримість (III), упертість (IV), смирність (V), слухняність (VI); бар'єри, у вигляді деспотизму (I), виявленого конформізму (VII) та здатності до самопожертви (VIII), – склали 37,5%.

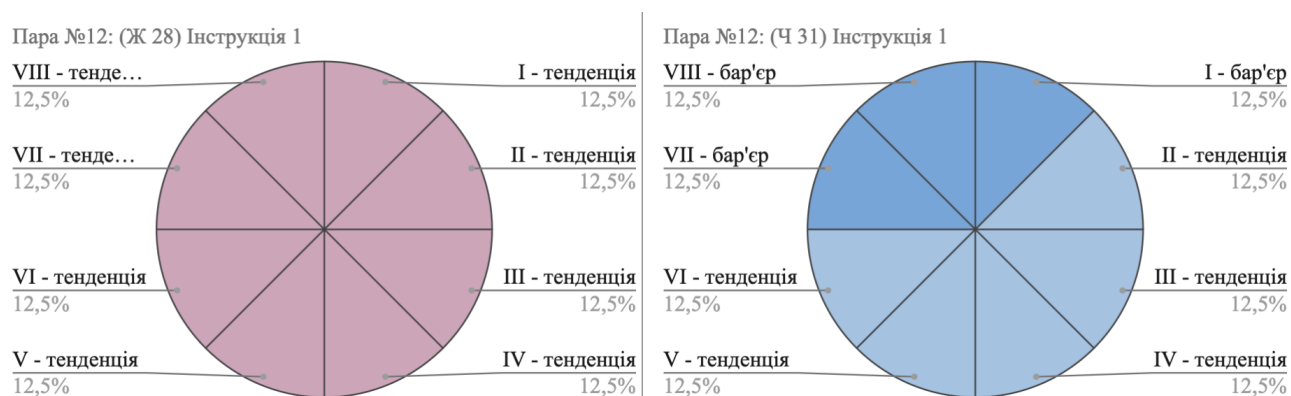


Рисунок 2.47 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 1, “пара” №12

Вивчення показників результатів дослідження за Інструкцією 2, що зображує перспективу особистісної автономії, виявило у партнера “Ж 28” такі потенційні ознаки автономії (50%), як вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI). Ймовірне прагнення до автономної поведінки (50%) прослідковується через любов до влади (I), самовпевненість

(II), несамостійність (VII) та безкорисливість (VIII). Потенційних бар'єрів не знайдено (0%).

Партнер “Ч 36” проявив 100% потенціалу дебюту особистісної автономії, через такі ознаки, як тенденція до лідерства (I), впевненість у собі (II), вимогливість (III), скептицизм (IV), поступливість (V), довірливість (VI), щиросердя (VII) та чуйність (VIII). У відсотковому співвідношенні: потенційна автономія – 100%, тенденція до автономії – 0%, перешкоди – 0%.

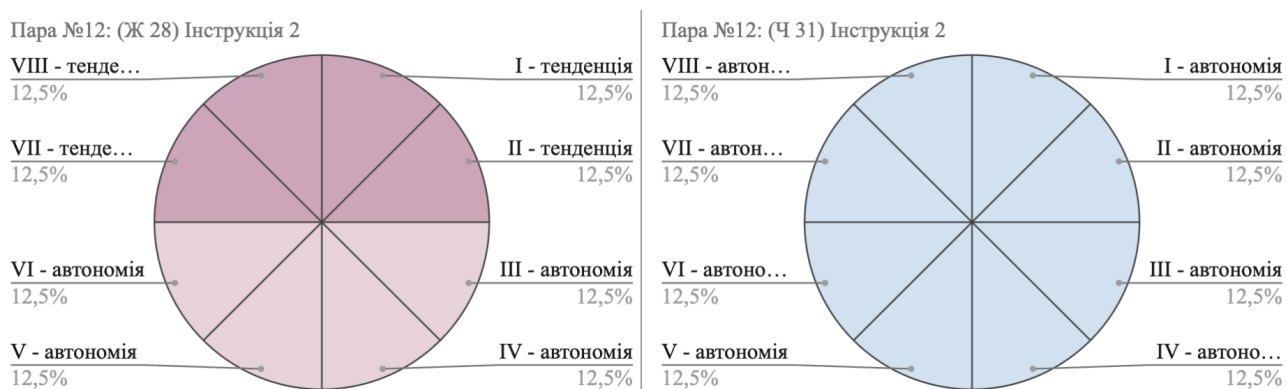


Рисунок 2.48 – Візуалізація результатів аналізу дослідження в межах Інструкції 2, “пара” №12

Аналіз значень результатів дослідження за **Інструкцією 3**, що показує сприйняття особистісної автономії зі сторони партнера.

Результати партнера “Ж 28”: спираючись на уявлення свого партнера, прояв автономії не зафіксовано (0%); тенденція до автономії (62,5%) спостерігається у самовпевненості (II), упертості (IV), смирності (V), слухняності (VI), несамостійності (VII); перешкодами на шляху до автономії (37,5%) є деспотизм (I), жорсткість (III) та здатність до самопожертви (VIII).

В партнера “Ч 31”, відповідно до уявлень свого партнера, не було виявлено автономії (0%). Серед характеристик, що свідчать про тенденцію до автономії (62,5%) – самовпевненість (II), непримиримість (III), упертість (IV), смирність (V), слухняність (VI). Бар'єром для автономії (37,5%) є деспотизм (I), виявлений конформізм (VII) та здатність до самопожертви (VIII).

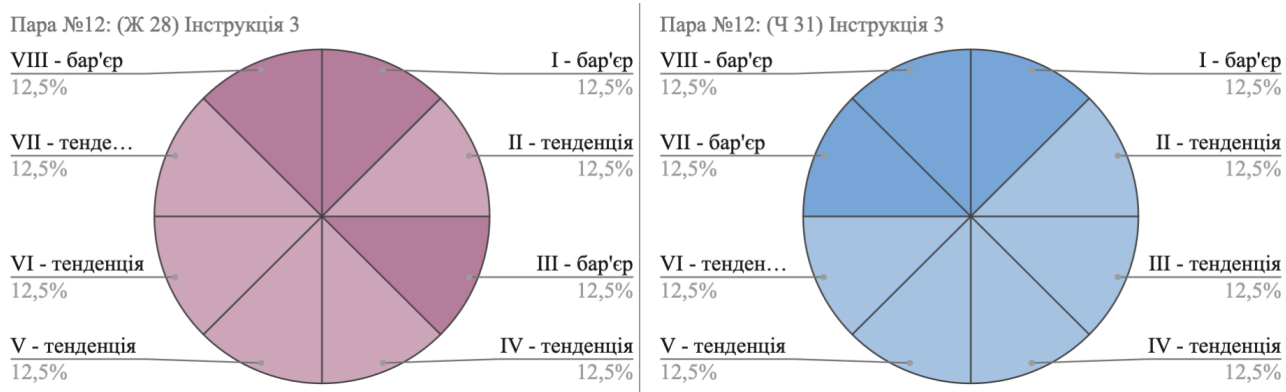


Рисунок 2.49 – Візуалізація результатів аналізу дослідження  
в межах Інструкції 3, “пара” №12

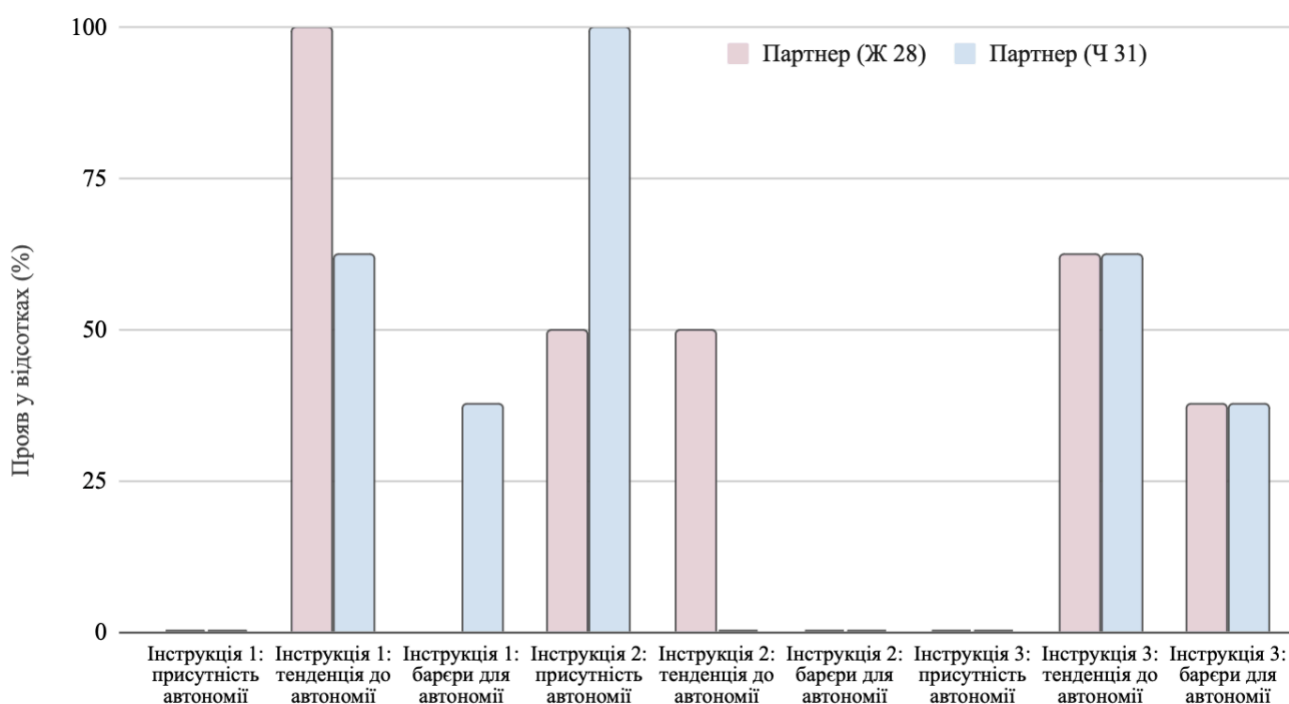


Рисунок 2.50 – Результати якісного аналізу присутності автономії  
“пари” №12 у відсотковому прояві

### 2.3. Інтерпретація даних емпіричного вивчення автономії пари

За підсумками проведеного дослідження було виділено чотири провідні типи “пар”, що демонструють різну динаміку прояву автономії.

**1. Домінантно-дружелюбний тип “пари”:** збалансована присутність автономії.

Приклади “пар” із присутністю автономії: №2, №7, №8, №10 (33,3% від загальної кількості досліджуваних “пар”).

Один, чи обидва партнери демонструють помірне прагнення до лідерства (домінування) у поєднанні з проявом дружелюбності та бажанням співпрацювати. В таких “парах” спостерігається переважаюча присутність автономії в обох партнерів, при мінімальному прояві бар’єрів для автономної поведінки, або відсутності таких бар’єрів. Взаємодія побудована на рівноправному партнерстві: рішення приймаються спільно, лідерство реалізується конструктивно (через впевненість у собі, вимогливість тощо) і не переростає в домінування над партнером.

Домінантно-дружелюбний тип “пари” має високий потенціал зміцнення автономії. Партнери прагнуть підтримувати баланс домінування і дружелюбності, уникаючи крайнощів. Показовим прикладом є “пара” №8, де обидва партнери продемонстрували 100% ймовірності прояву автономії у перспективі. Це означає, що обидва усвідомлені та налаштовані на співпрацю і розвиток якості партнерських відносин.

Попри те, що існуюча динаміка в домінантно-дружелюбних “парах” є досить гармонійною, потенційні зміни переважно спрямовані на підтримку наявної автономії та її розвиток. Напрямок змін характеризується поступовим особистісним зростання кожного учасника відносин, зі збереженням рівноправності та доброзичливості у відносинах.

**2. Домінантно-агресивний тип “пари”:** перспектива дебюту автономії через опрацювання бар’єрів – вираженої ієрархії та агресії.

Приклади “пар” з яскраво вираженою ієрархією та проявом агресивності: №1, №3, №4 (25% від загальної кількості досліджуваних “пар”).

В даному типі “пари” один із партнерів займає позицію лідера (домінує), але в агресивній манері: прагне контролювати, виявляє жорсткість, наполягає на своєму. Інший партнер, відповідно, опиняється у підлеглий позиції, де особистісна автономія перебуває в пригніченому стані. Рідше зустрічається ситуація, де обоє партнерів однаково прагнуть домінувати (“пара” №1), що призводить до боротьби за владу, породжує ворожість і конфлікти. Для домінантно-агресивного типу “пари” характерна наявність відчутних бар’єрів на шляху до автономії – передусім дезадаптивних домінантних і ворожих рис.

Перспектива прояву автономії домінантно-агресивного типу “пари” залежить від рівня усвідомлення проблеми прагнення домінувати та роботи над регуляцією емоцій, зокрема агресією. Напрямок розвитку домінантно-агресивних “пар” полягає у послабленні прояву деспотизму одного з партнерів і перехід до якісної взаємодії.

**3. Підлегло-дружелюбний тип “пари”:** перспектива дебюту автономії через опрацювання бар’єрів – недостатньої самостійності та виявленого конформізму.

Приклади “пар” з виявленим конформізмом і несамостійністю партнерів: №11, №12 (16,7 % від загальної кількості досліджуваних “пар”).

Даний тип пари характеризується взаємною поступливістю і конформністю партнерів за відсутності явного лідера. Відносини, на перший погляд, гармонійні: конфлікти виникають рідко, оскільки кожен з партнерів прагне підлаштуватися під іншого. Проте, така поведінка призводить до послаблення особистих кордонів, самопожертви і пригнічення автономії. Партнери добре ладнають, але часто ціною власних нереалізованих потреб чи цінностей.

Підлегло-дружелюбний тип “пари” має достатній потенціал дебюту автономії, що полягає в усвідомленні потреби посилення впевненості та вимогливості кожного з партнерів. Наприклад, “пара” №11 (обидва партнери) продемонструвала ймовірний рівень автономії на 100%; такий самий результат показала “пара” №12 (один партнер), що означає намір розвинути впевненість

та ініціативність, не втрачаючи при цьому здатності до довірливості та чуйності.

Спрямованість до автономії підлегло-дружелюбного типу “пари” полягає у посиленні незалежності при збереженні доброзичливості. Партнерам необхідно опанувати навички відкрито говорити про власні потреби, приймати рішення і брати відповідальність, не боячись, що це погано вплине на якість відносин.

**4. Підлегло-агресивний тип “пари”:** перспектива дебюту автономії через опрацювання бар'єрів – пасивної агресії та виявленого конформізму.

Приклади “пар” з пасивно-агресивною динамікою: №5, №6, №9 (25% від загальної кількості досліджуваних “пар”).

Відкрите лідерство такому типу “пари” не притаманне, проте спостерігається прихована напруга та пасивна агресія. Одночасно можуть проявлятися два протилежні типи бар'єрів: деспотизм і самозакоханість (домінантно-агресивні риси) та здатність до самопожертви і виявлений конформізм (підлеглість). Така комбінація вказує на внутрішній конфлікт: з одного боку, небажання підкорятися (прихована потреба домінувати), з іншого – неспроможність відстояти себе (самопожертва). Також, існує дещо інша ситуація, де один з партнерів може проявляти домінантні ознаки на рівні присутності автономії, але значний прояв бар'єрів, у вигляді пасивного підкорення, залежності та виявленого конформізму, блокує повноцінний прояв автономії.

Перспектива дебюту автономії для підлегло-агресивного типу “пари” полягає у трансформації пасивної агресії на ефективну комунікацію: опанування навички відкрито говорити про потреби та проблеми може стати поштовхом до самопрояву та впевненості у собі.

Більш докладно співвідношення досліджуваних “пар” за показником “Тип пар” представлено на рисунку 2.51.

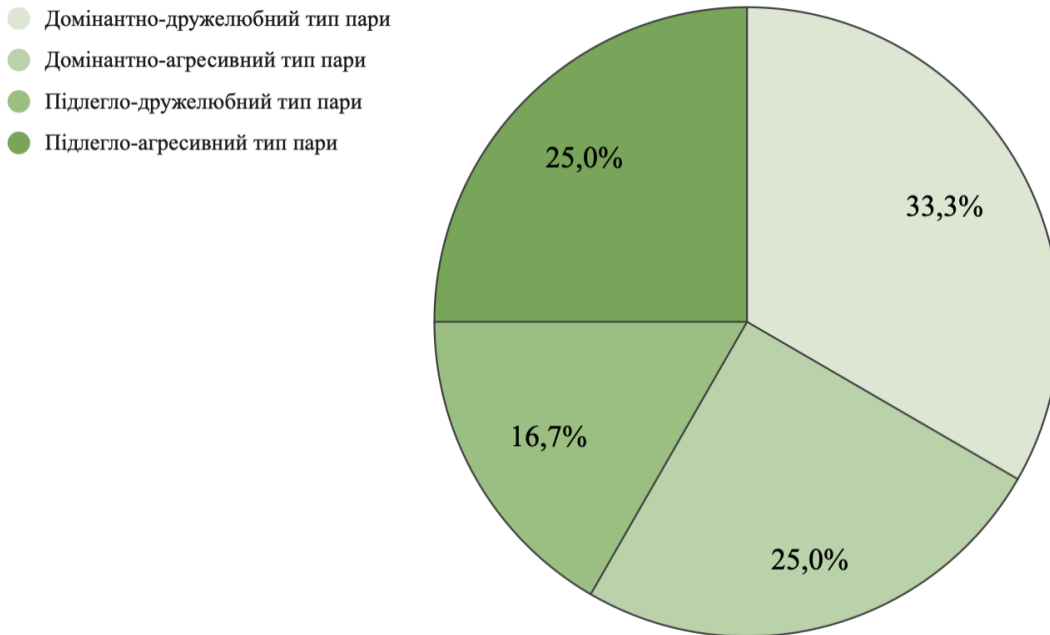


Рисунок 2.51 – Співвідношення досліджуваних “пар” за показником “Тип пари” (n=12)

## Висновки до розділу 2

В емпіричному вивченні явища автономії партнерських відносин у дорослому віці взяли участь 24 особи (12 “пар”), що перебували у гетеросексуальних партнерських відносинах.

Для досягнення поставленої мети, вирішення визначених завдань та перевірки висунутої гіпотези було використано “Методику інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі”.

Відповідно до поставленої мети, було виміряно присутність явища автономії в “парі” на основі “Методики інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі”, а саме, надавши наступного значення кожній з інструкцій дослідження:

- 1) показує особистісний потенціал автономії, сформовану готовність до автономії;
- 2) відображає перспективу особистісної автономії, бажання суб'єкта більше продебютувати на рівні автономії;

3) показує сприйняття особистісної автономії суб'єкта зі сторони його партнера.

Кожен з восьми октантів, що відображає типи міжособистісної поведінки, було проінтерпретовано з урахуванням його потенційного зв'язку з явищем автономії.

Для кожного октанта виділено три рівні прояву відповідних рис:

- присутність автономії (значення від 0 до 5);
- тенденція до автономії (значення від 6 до 10);
- відсутність автономії (значення від 11 до 16).

Такий розподіл ґрунтується на припущенні, що помірна вираженість рис у відповідному октанті свідчить про здатність до саморегуляції та присутності автономії. Натомість крайні значення можуть свідчити про дезадаптаційні прояви — надмірний контроль, залежність або уникнення близькості, що суперечать прояву автономної поведінки.

Отже, такий підхід дозволив здійснити якісний аналіз міжособистісної взаємодії 12 “пар”, з точки зору їх потенціалу до автономії, перспективи прояву автономії або наявності бар'єрів для прояву автономії на рівні партнерських відносин.

За підсумками проведеного дослідження було виділено чотири провідні типи “пар”, що демонструють різну динаміку прояву автономії.

1. *Домінантно-дружелюбний тип “пари”*: збалансована присутність автономії.

Домінантно-дружелюбний тип “пари” має високий потенціал зміцнення автономії. Партнери прагнуть підтримувати баланс домінування і дружелюбності, уникаючи крайнощів.

Попри те, що існуюча динаміка в домінантно-дружелюбних “парах” є досить гармонійною, потенційні зміни переважно спрямовані на підтримку наявної автономії та її розвиток.

2. *Домінантно-агресивний тип “пари”*: перспектива дебюту автономії через опрацювання бар'єрів – вираженої ієрархії та агресії.

Перспектива прояву автономії домінантно-агресивного типу “пари” залежить від рівня усвідомлення проблеми прагнення домінувати та роботи над регуляцією емоцій, зокрема агресією. Напрямок розвитку домінантно-агресивних “пар” полягає у послабленні прояву деспотизму одного з партнерів і перехід до якісної взаємодії.

3. *Підлегло-дружелюбний тип “пари”*: перспектива дебюту автономії через опрацювання бар'єрів – недостатньої самостійності та виявленого конформізму.

Спрямованість до автономії підлегло-дружелюбного типу “пари” полягає у посиленні незалежності при збереженні доброзичливості. Партнерам необхідно опанувати навички відкрито говорити про власні потреби, приймати рішення і брати відповідальність, не боячись, що це погано вплине на якість взаємин.

4. *Підлегло-агресивний тип “пари”*: перспектива дебюту автономії через опрацювання бар'єрів – пасивної агресії та виявленого конформізму.

Перспектива дебюту автономії для підлегло-агресивного типу “пари” полягає у трансформації пасивної агресії на ефективну комунікацію: опанування навички відкрито говорити про потреби та проблеми може стати поштовхом до самопрояву та впевненості у собі.

## РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВИХ УМОВ ДЛЯ ПРОЯВУ АВТОНОМІЇ

### 3.1. Теоретичні засади практичних рекомендацій зі створення сприятливих умов для прояву автономії пари у дорослому віці

Розробка практичних рекомендацій відбувалася відповідно до визначених в попередньому розділі чотирьох провідних типів “пар”, що демонструють різну динаміку прояву автономії: домінантно-дружелюбний, домінантно-агресивний, підлегло-дружелюбний та підлегло-агресивний типи “пари”.

Для якісної роботи над покращенням умов для прояву автономії, потрібне усвідомлення обох партнерів щодо необхідності даного процесу. Такому усвідомленню може посприяти визнання, характерних для кожного типу “пари”, бар'єрів для дебюту автономії.

Практичні рекомендації для *домінантно-дружелюбного типу “пари”* містять в собі заохочення учасників партнерських відносин до особистісного зростання за умов присутності автономії в “парі”: кожен партнер повинен мати безпечний простір для самопрояву та розвитку за підтримки іншого партнера. Основна робота полягає у виявленні й усвідомленні особистісних цінностей та індивідуальних цілей кожного партнера; сприянні усвідомленню, що підтримка автономії означає заохочення реалізації особистого потенціалу кожного; пропозиції способів інтеграції особистісного росту обох суб'єктів у спільне життя “пари”.

Практичні рекомендації для *домінантно-агресивного типу “пари”* націлені на заохочення учасників партнерських відносин до опрацювання бар'єрів, у вигляді дезадаптивного прагнення домінувати, надмірного контролю та агресії, для уможливлення дебюту автономії “пари”.

Для домінантно-агресивного типу “пари”, необхідним є відновлення взаємоповаги та безпеки у відносинах. Домінуючому партнеру необхідно

усвідомити суб'єктність свого партнера, а саме: розуміти та поважати особисті кордони, зменшити прояв надмірного контролю, почати проявляти довірливість та поступливість. Відповідно, підлеглому партнеру потрібно проявляти свою суб'єктність: усвідомити та окреслити свої кордони; визначити, що допомагає відчувати себе в безпеці та діяти в узгодженості з власними цінностями. Також, необхідно розвивати емоційний інтелект і навички емоційної саморегуляції.

Практичні рекомендації для *підлегло-дружелюбного типу “пари”* спираються на заохочення учасників партнерських відносин до опрацювання бар'єрів, у вигляді надмірної поступливості партнерів та виявленого конформізму, для потенційного прояву автономії “пари”.

Рекомендовано поступово імплементувати практику асертивної комунікації, для змоги відстоювати свої права та потреби, поважаючи і враховуючи при цьому потреби і права партнера. Навички асертивної комунікації можуть, також, спонукати кожного учасника відносин брати на себе відповідальність, знижуючи необхідність постійного схвалення іншого партнера. Такий підхід дозволяє відкрито висловлювати свої інтереси, пропонувати конструктивні рішення, які враховують потреби обох сторін [10]. Також, необхідно розвивати емоційний інтелект і навички емоційної саморегуляції.

Практичні рекомендації для *підлегло-агресивного типу “пари”* ставлять за мету заохочення учасників партнерських відносин до опрацювання бар'єрів, у вигляді пасивно-агресивної поведінки, для уможливлення дебюту автономії “пари”.

Для підлегло-агресивного типу “пари”, необхідним є розвиток навичок ефективної комунікації, що може дати поштовх до зростання впевненості у собі кожного з учасників відносин та довіри у відносинах. Для даного типу “пари” також рекомендовано поступово імплементувати практику асертивної комунікації, розвивати емоційний інтелект та удосконалювати навички емоційної саморегуляції.

Відповідно до вищезазначених особливостей роботи з кожним типом “пари”, можна виділити ключові аспекти практичних рекомендацій зі створення сприятливих умов для прояву автономії “пари”, а саме: формування навичок ефективної міжособистісної комунікації, розвиток асертивності, розвиток емоційного інтелекту та удосконалення навичок емоційної саморегуляції.

Налагоджена міжособистісна комунікація між партнерами має сприяти створенню безпечного простору, де матиме змогу проявитися взаємоповага, довіра та автономія [23]. Зміна дезадаптивних моделей спілкування починається зі свідомого контролю мислення і мовлення, за допомогою впровадження структурованих вправ із чіткими інструкціями, що спрямоване на поступове укорінення ефективних моделей комунікації у щоденній взаємодії “пари”.

Основними ознаками асертивності є самоповага та повага до свого партнера, а також здатність обох учасників відносин нести відповідальність за свою поведінку. Для ефективного вирішення складних ситуацій, що можуть виникати у взаєминах, необхідне розуміння таких складових асертивності як упевненість і позитивна настанова, вміння уважно слухати та прагнення зрозуміти погляд свого партнера [18].

В основі кожної сильної емоції лежить імпульс до дії. Вміння управляти цими імпульсами є основою емоційного інтелекту [7, с. 255]. Своєчасне розпізнавання емоційних станів та ефективне емоційне регулювання дозволить партнерам діяти усвідомлено, не піддаючись впливу імпульсу [12]. Ще одним дієвим інструментом є використання тілесних навичок емоційної саморегуляції. За допомогою тіла, є можливість опанувати навички управління інтенсивністю емоцій, а саме: легалізувати емоції; знайти прийнятні і безпечні способи для їх конструктивного вираження; освоїти навички стабілізації емоційних станів [30].

### **3.2. Зміст практичних рекомендацій зі створення сприятливих умов для прояву автономії пари у дорослому віці**

Практична вправа «Мапа цінностей».

Інструкція:

- 1) Кожному партнеру окремо пропонується ознайомитися зі списком сфер життя (партнерські відносини, кар'єра, творчість, дружба, здоров'я, духовність) і виписати по три ключові цінності до кожної сфери (або до вибраних сфер).
- 2) Після формулювання цінностей, йде обговорення та аналіз, аби встановити, в якій мірі вказані цінності проявляються станом на зараз.
- 3) Далі пропонується спільно обговорити можливі способи та зафіксувати їх (за бажанням, можна зобразити у вигляді малюнку), як кожен може посилити прояв особистісних цінностей, не втрачаючи близькості у відносинах.
- 4) На завершення, кожен з партнерів може поділитися емоційним станом після вправи (за бажанням) та потурбуватися про себе (обов'язково).

Практична вправа «Підтримка цілі».

Інструкція:

- 1) Кожен з учасників відносин формулює одну особистісну ціль або діяльність, яку він не наважувався реалізувати через перебування в партнерських відносинах (наприклад, відвідувати заняття з вокалу, вивчити іноземну мову тощо).
- 2) Далі, потрібно зробити крок до її реалізації протягом наступних двох тижнів;
- 3) Під час процесу знаходження можливостей для реалізації поставлених цілей, партнери мають підтримувати одне одного.

- 4) Також, кожному учаснику взаємин необхідно фіксувати свій досвід: які емоції проявлялись під час процесу обговорення, чи не виникало напруження, а також, яким чином партнер проявляв підтримку, протягом виділеного для вправи терміну.
- 5) Заключним етапом, по завершенні двох тижнів, є обговорення та аналіз зафіксованого досвіду.

Психоедукація щодо розвитку асертивності.

“10 базових прав особистості за М. Дж. Смітом” [47]:

1. Право оцінювати власну поведінку, думки та емоції, відповідати за їх наслідки.
2. Право не вибачатися та не пояснювати свою поведінку.
3. Право не брати на себе відповідальність за чужі проблеми.
4. Право змінити свою думку.
5. Право помилятися та відповідати за свої помилки.
6. Право сказати: «я не знаю».
7. Право бути незалежним від доброзичливості інших та від їх доброго ставлення до мене.
8. Право приймати нелогічні рішення.
9. Право сказати: «я тебе не розумію».
10. Право сказати: «мене це не цікавить».

Практична вправа “Стратегія відмови”.

Інструкція:

- 1) Необхідно скласти список типових ситуацій, де одному з партнерів було важко відмовити іншому (не менше 5 ситуацій).
- 2) Далі, потрібно для кожної ситуації сформулювати коротку фразу-відмову у наступній послідовності: спочатку подяка за пропозицію, далі сама відмова, що повинна містити слово “ні” або фразу “не можу”.

- 3) Обом партнерам, що мають підготовлені стратегії відмов, пропонується проговорити їх в “парі”, фокусуючись на власному емоційному стані та відчутті в тілі.
- 4) Після практичної частини, в “парі” відбувається обговорення та аналіз проробленої роботи.

Приклади питань для рефлексії:

- Що сподобалось найбільше?
- Що було неприємним під час виконання вправи?
- Чи відчували ви провину або тривогу?
- Яким чином можна пом'якшити фразу-відмову, аби вона була асертивною, проте не надто жорсткою?

Практична вправа “Особисті успіхи і невдачі у спілкуванні з партнером”.

Інструкція:

- 1) Спочатку, кожному учаснику відносин необхідно пригадати все, що він знає про свого партнера: усталені думки, часто повторювані слова чи фрази, типові реакції та поведінка у різних ситуаціях спільної взаємодії, тощо.
- 2) Далі, обом партнерам, по черзі, пропонується розповісти один одному те, прояви яких стереотипів, звичок та ідей, значущих для кожного з них, вони часто помічають, і як це впливає на якість їхніх відносин.
- 3) Потім, необхідно скласти картограму (див. табл. 3.1) особистих успіхів і невдач у міжособистісному спілкуванні.
- 4) Далі, створені картограми аналізуються кожним учасником індивідуально; за бажанням, партнери можуть обговорити зміст (повністю, або якусь частину) свої картограм одне з одним.
- 5) Після того, як робота в “парі” закінчена, слід подумати над такими питаннями:
  - Які склалися враження від роботи в “парі”?

- Що нового Ви дізналися про себе та про свого партнера під час виконання цієї вправи?

Таблиця 3.1

Картограма особистих успіхів і невдач  
у спілкуванні з партнером

| № п/п | Мої успіхи у спілкуванні  | Завдяки яким знанням і вмінням я цього досягаю       | Які чинники полегшують спілкування    | Що залежить від мене | Що від мене не залежить |
|-------|---------------------------|--|---------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1     |                           |  |                                       |                      |                         |
| 2     |                           |  |                                       |                      |                         |
| ...   |                           |  |                                       |                      |                         |
|       |                           |  |                                       |                      |                         |
| № п/п | Мої невдачі у спілкуванні | Чим вони спричинені (відсутність яких знань і вмінь) | Які чинники перешкоджають спілкуванню | Що залежить від мене | Що від мене не залежить |
| 1     |                           |  |                                       |                      |                         |
| 2     |                           |  |                                       |                      |                         |
| ...   |                           |  |                                       |                      |                         |

Практична вправа “Заспокійливе дихання” [19, с. 53, 54].

У вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м’язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м’язів, супроводжується відчуттям тепла.

Інструкція:

- 1) Сидячи або стоячи розслабте м’язи тіла і зосередьте увагу на диханні.
- 2) На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).
- 3) На наступні чотири рахунки затримайте дихання.
- 4) Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.
- 5) Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Через 3-5 хвилин такого дихання спостерігатиметься спокійний і врівноважений стан.

Практична вправа “Малюнок як спосіб саморегуляції емоційного стану” [19, с. 84].

Малювання допомагає позбутися від неприємних переживань, особливо тривоги, страху. При цьому враховується не вміння малювати, а здатність висловити свою емоцію в абстрактній формі, через колір і лінію. Правшам рекомендується малювати лівою рукою, лівшам – навпаки.

Інструкція:

- Намалюйте емоційний стан: розслаблено, лівою рукою малюйте лінії, кольорові плями, фігури. Уявіть собі, що ви переносите на папір ваш, наприклад, тривожний настрій, ніби матеріалізуючи його.

- Далі, переверніть папір і з іншого боку напишіть 5-7 слів, що відображають ваш внутрішній стан. Довго не думайте, необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю з вашого боку.
- Потім, візьміть яскраві фарби, що асоціюються з почуттям радості, впевненості, свободи тощо, додайте нові елементи і кольори у ваш малюнок.

Подібне емоційне насичення має значущий вплив. Його можна використовувати для позитивного самоналаштування.

Практична вправа “Глибоке дихання” [19, с. 53].

Вправа сприяє м’язовому розслабленню (релаксації), зниженню збудливості нервових центрів та психоемоційного напруження, звільненню невідредагованих емоцій.

Примітка: руки, схрещені на грудях, обмежують можливість глибокого дихання, яке є необхідною умовою для взаємодії з власними почуттями.

Інструкція:

- 1) Сядьте зручно, розслабте тіло і заплющити очі.
- 2) Сконцентруйтеся на власному диханні.
- 3) Далі, почніть дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітину, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою.

Глибоке дихання є ефективним способом звільнення від тривоги. На тілесному рівні тривога означає нестачу повітря. Щоб повернутися у нормальний стан, необхідно виконувати вправу не менше 7 хвилин.

Техніка “Активне слухання”.

Інструкція:

1. Зосередженість на співрозмовнику. Активне слухання передбачає повне спрямування уваги на того, хто говорить. Це означає, що слухач повинен відкласти всі інші думки, не займатися паралельними діями і уникати внутрішніх оцінок почутого.
2. Вербальна і невербальна підтримка. Слухач повинен демонструвати своє зацікавлення не лише словами, а й невербальними сигналами. Це можуть бути кивки головою, встановлення зорового контакту, спокійна поза або інші невербальні жести, які підтверджують увагу.
3. Перефразування та уточнення. Необхідним елементом активного слухання є здатність слухача перефразувати почуте або попросити співрозмовника уточнити сказане. Це допомагає уникнути непорозумінь та переконатися, що інформація була правильно зрозуміла.
4. Емпатія. Активне слухання включає не лише розуміння змісту слів співрозмовника, але й співпереживання його емоціям. Емпатія допомагає слухачеві побачити ситуацію з точки зору іншої людини, що створює глибше розуміння її почуттів та переживань.
5. Відображення емоцій. Слухач повинен уміти відображати емоції співрозмовника, висловлюючи своє розуміння його стану через фрази на кшталт: "Зрозуміло, що ви відчуваєте...", "Мені здається, що ви розчаровані...". Це підтверджує увагу до емоційної складової розмови.

Техніка "Я–висловлювання":

- "Я відчуваю ..." – опис власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією.;
- "коли ..." – короткий та об'єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію;

- “і я хочу...” – повідомлення очікувань стосовно поведінки партнера у майбутньому, бажаного результату.

Дана техніка допомагає не тільки висловити емоції та полегшити їх регуляцію, а також дає можливість відчувати відповідальність за власні думки та почуття, а відтак сприяє емоційній зрілості.

Техніка “Відслідковування емоцій”.

Протягом дня, один раз на три години, необхідно зупинитися і запитати себе: “Що я зараз відчуваю?”. Потрібно фіксувати свої спостереження та відчуття. Наприкінці дня, в “парі” проводиться обговорення виконання техніки.

Техніка «Вербалізації почуттів».

Виконання даної техніки передбачає роботу в “парі”, де кожен партнер називає емоції (мінімум три), які він відчував протягом тижня, але не висловив. Під час обговорення, рекомендується використовувати техніку “Я–висловлювання” і техніку “Активне слухання”.

Техніка “Медитативне дихання” [19, с. 53, 54].

Інструкція: “Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів.”

Техніка “Пробудження сонечка” (активізація чутливості фізичного центру тіла).

Примітка: техніка виконується в положенні стоячи.

Інструкція:

- 1) Прийміть нейтральне положення тіла: стопи – паралельно, на ширині тазостегнових суглобів, м'які коліна, куприк підвернутий, а маківка спрямована вгору.

- 2) Зосередьтесь на своєму диханні – спостерігайте за ним, не оцінюючи (кілька хвилин).
- 3) Покладіть одну руку трохи нижче пупка, а другу – на хрестець (проекція центру).
- 4) Поспостерігайте за відчуттями під долонями, не оцінюючи. Просто помічайте, як тіло реагує на ваші дотики.
- 5) Уявіть, що у вас в тілі, в зоні, позначеній руками, пробуджується сонечко. Спостерігайте, як воно плавно прокидається, м'яко потягується і починає дбайливо торкатися вас своїми промінчиками, зігрівати вас теплом зсередины, наповнювати ніжним світлом, з любов'ю і повагою до вашого простору. Ви можете дати йому стільки місця, скільки вам комфортно.

Після завершення виконання техніки, зафіксуйте відчуття в тілі та зміни вашого стану.

Техніка “Обертання тазом” (активізація фізичного центру тіла).

Примітка: техніка виконується в положенні стоячи.

Інструкція:

- 1) Прийміть нейтральне положення тіла: стопи – паралельно, на ширині тазостегнових суглобів, м'які коліна, копчик підвернутий, а маківка спрямована вгору. Відчуйте опору в обох ногах.
- 2) Зосередьтесь на своєму диханні – спостерігайте за ним, не оцінюючи (кілька хвилин).
- 3) Перенесіть вагу тіла на праву ногу, таз м'яко відведіть максимально вправо (куприк підвернутий, тіло направлене вгору), потім – вліво.
- 4) Повторіть рухи кілька разів, пам'ятаючи про коректну поставу тіла. Рухайте тазом вперед та назад (принаймні півхвилини).
- 5) Далі почніть обертати тазом по колу – спочатку в одну сторону (наприклад, 15 разів), а потім – в іншу (таку саму кількість

повторень). Слідкуйте, щоб рухався передусім таз – він “задає” рух і головний у цьому процесі.

Після завершення виконання техніки, зафіксуйте відчуття у тілі. Що змінилося? Як відчувається центр тіла? Відзначте, як ви себе тепер відчуваєте [30].

### **Висновки до розділу 3**

Отримані результати емпіричного дослідження стали засадами розробки тематичних практичних рекомендацій для створення сприятливих умов у забезпеченні автономії “парі” у дорослому віці.

При формуванні переліку вправ та технік враховувалися типи “пар”, що демонструють різну динаміку прояву автономії. Відповідно до характерних особливостей роботи з кожним типом “парі”, було виділено ключові аспекти, на основі яких було розроблено практичні рекомендації зі створення сприятливих умов для прояву автономії “парі”, а саме: формування навичок ефективної міжособистісної комунікації, розвиток асертивності, розвиток емоційного інтелекту та удосконалення навичок емоційної саморегуляції.

Так, основна робота з домінантно-дружелюбним типом “парі” полягає у виявленні й усвідомленні особистісних цінностей та індивідуальних цілей кожного партнера; сприянні усвідомленню, що підтримка автономії означає заохочення реалізації особистого потенціалу кожного; пропозиції способів інтеграції особистісного росту обох суб'єктів у спільне життя “парі”. У роботі з домінантно-агресивним типом “парі”, необхідним є відновлення взаємоповаги та безпеки у взаєминх. Сприяти усвідомленню домінантним партнером суб'єктності свого партнера; відповідно, підлеглому партнеру потрібно проявляти свою суб'єктність: усвідомити та окреслити свої кордони; визначити, що допомагає відчувати себе в безпеці та діяти в узгодженості з власними цінностями. Для роботи з підлегло-дружелюбним типом “парі”, рекомендовано

поступово імплементувати практику асертивної комунікації, для змоги відстоювати свої права та потреби, поважаючи і враховуючи при цьому потреби і права партнера. Також, необхідно розвивати емоційний інтелект і навички емоційної саморегуляції кожного з учасників відносин. Для підлегло-агресивного типу “пари”, необхідним є розвиток навичок ефективної комунікації, що може дати поштовх до зростання впевненості у собі кожного з учасників відносин та довіри у відносинах. У роботі з підлегло-агресивним типом “пари” також рекомендовано поступово імплементувати практику асертивної комунікації, розвивати емоційний інтелект та удосконалювати навички емоційної саморегуляції.

## ВИСНОВКИ

Теоретико-емпіричні результати магістерського дослідження дозволили сформулювати наступні висновки:

1. Якість партнерських відносин формується через низку взаємопов'язаних компонентів (як приклад: взаємна підтримка, відкритість у комунікації, присутність емоційної близькості, сумісність особистісних характеристик партнерів).

2. Прояви індивідуального стилю у близьких відносинах залежить від усвідомлення базових потреб, серед яких значущою є “потреба в автономії”.

3. “Автономія” визначається не лише як здатність приймати самостійні рішення, виходячи з особистісних цінностей, але й як вміння зберігати власну ідентичність і внутрішню цілісність при взаємодії з партнером.

4. Розроблено узагальнені характеристики “автономії партнерських відносин” (саморегуляція, критична оцінка, самовиявлення, індивідуальний стиль, відкритість, самостійність, ініціативність, відповідальність), які стали теоретичним підґрунтям для унаочнення моделі автономної поведінки.

5. Існують чотири провідні типи “пар” з різною динамікою прояву автономії:

- *Домінантно-дружелюбний*: збалансована присутність автономії.
- *Домінантно-агресивний*: перспектива становлення автономії через опрацювання бар'єрів – вираженої ієрархії та агресії.
- *Підлегло-дружелюбний*: перспектива становлення автономії через опрацювання бар'єрів – недостатньої самостійності та виявленого конформізму.
- *Підлегло-агресивний*: перспектива становлення автономії через опрацювання бар'єрів – пасивної агресії та виявленого конформізму.

6. Емпірично доведено, що існує взаємозв'язок між “автономією пари” та якістю її відносин, отже припущення знайшло емпіричне підтвердження.

7. Запропоновано практичні рекомендації для створення сприятливих умов для прояву автономії “пари” у дорослому віці.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Перспективи подальших досліджень явища автономії партнерських відносин у дорослому віці, ми вбачаємо у використанні інших валідних методик; а також, у встановленні ефективності розроблених рекомендацій щодо створення сприятливих умов для прояву автономії “пари” у дорослому віці.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балуюва А. І. Міжособистісна сумісність пари як чинник гармонійних сімейних стосунків. Хмельницький, 2021.
2. Бігун Н. І. Теоретичні засади дослідження почуття закоханості як психологічного феномена / Н. І. Бігун, А. А. Антонова // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 6. - С. 32-39. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2017\\_6\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_6_6).
3. Білосевич І. А. Концепт автономії у дослідженні психологічного благополуччя особистості. Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»(23 лютого 2024 року): Збірник тез/За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л.В., канд. психол. наук, доц. Галушко ЛЯ Кропивницький: ЦДУ, 2024. 274 с. У збірці представлені тези доповідей учасників VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з: 119.
4. Васюк, К.М. 2023. Гендерні особливості готовності до романтичних стосунків в юнацькому віці. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. (Жов 2023), 103-111. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).14](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).14).
5. Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. – Суми : Сумський державний університет, 2024. –190с.
6. Голубєва М. О. Психологічні особливості розвитку особистої автономії підлітків / Голубєва М. О., Ніколаєнко Є. О., Переверзева Я. В. // Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем ХХІ століття" : програма і матеріали, 10 березня 2022 року Київ, Україна / наук. керівник Чернобровкін В. М. ; Національний університет "Києво-Могилянська академія". - Київ : [Дірект Лайн], 2022. - С. 49-51.

7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2022. 512 с.
8. Гріньова О.М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання. Науковий журнал «Молодий вчений», 2016
9. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. – 172 с.
10. Комар Т., Синюк В. Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія» 6 (2024): 36-43.
11. Корольова А. Психологічні фактори задоволеності шлюбом в молодих сім'ях. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2020. 184 с.
12. Короцінська Ю. А. “Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці.” Теорія і практика сучасної психології КПУ, вип. 2, 2020, с. 68–72. PDF file.  
[http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2020/part\\_2/15.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_2/15.pdf).
13. Крижановська З. Ю. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах / З. Ю. Крижановська // Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Серія : Психологія і педагогіка. - 2011. - Вип. 18. - С. 138-146. - Режим доступу:  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2011\\_18\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2011_18_18).
14. Крижановська, З., Філюк, Б. (2022). Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 20-25.  
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5>
15. Кузікова С. Б., Кузіков Б. О. (2010). Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. Вісник Національного технічного

- університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. No 2. С. 106-112.
16. Кучманіч І. М., Санько К. О. Особливості взаємозв'язку типу прив'язаності та взаємостосунків у подружній підсистемі. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки 2, Вип. 11 (2013): 167-170.
  17. Лук'янова Л.Б. Дорослість як базова категорія андрагогіки. Київ 2009.
  18. Марчук Л. М. "Асертивність як комплексна інтегральна характеристика особистості." Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України 5 (2012).
  19. Матійків І. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с
  20. Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи : монографія / За заг. ред. акад. Н.Г. Ничкало, акад. І.Ф. Прокопенка. Інститут педагогічної освіти та освіти дорослих імені І. Зязюна НАПН України, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 546 с.
  21. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. 469 с.
  22. Панченко С. М. Психологічні особливості дорослої людини як суб'єкта навчання. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2013.
  23. Парфанович А. Я. "Порушення міжособистісної комунікації у стосунках молоді пари як передумова проявів сімейного насильства." Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка 9 (2018): 98-105.
  24. Поліщук В.М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості: навчальний посібник. Суми: ПФ «Видавництво "Університетська книга" », 2020. 459 с.

25. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики : навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. С. 388–394.
26. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
27. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.
28. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості.
29. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
30. Скнар О. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самопомоги при стресі. УДК 159.9.316+23
31. Старицька Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки / Наталія Володимирівна Старинська. – Київ: "Інтерсервіс", 2015. – 178 с.
32. Титаренко Т. М. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т.М.Титаренко. – К.: Міленіум, 2005. – 336 с.
33. Ткаченко В.Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз / В. Є. Ткаченко // Наука і освіта. – 2010. – №3. – С. 113-117.
34. Традиції та нові наукові стратегії у Центральній та Східній Європі : Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 23–24 червня 2023 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. – 2-е вид., випр. і доп. – Запоріжжя : АА Тандем, 2023. – 108 с.

35. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 3-тє, змін. та доповн. – Луцьк : Вежа-Друк, 2024. – 624 с.
36. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Харків: КСД, 2015. 480 стор. ISBN 978-966-14-8981-2 (ebook) ISBN 978-966-14-8353-7 (палітурка)
37. Чайка Г.В. Особистісна автономія як ключова ознака самодетермінації особистості. 2017.
38. Чайка, Г. В. "Методика вивчення психологічної автономії особистості та позитивних стосунків з іншими як пов'язаних феноменів." (2020): 68-71.
39. Чайка, Г.В. (2021) Переклад українською тесту автономії-прив'язаності Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія, 2. стор. 31-35. ISSN 2709-3093
40. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини [Текст] : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Чанцева-Коваленко Олена Миколаївна ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. - Київ, 2016.
41. Чернобровкіна В. А. Психологія особистісної свободи : монографія / Віра Андріївна Чернобровкіна ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 460 с.
42. Шевченко Н.Ф., Смирнова Н.Г. Особливості прояву мотивації кохання подружжя з різною тривалістю шлюбу. Серія психологічні науки. Випуск 3. Том 1. 2017.
43. Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. “National Self Determination.” University of the Virgin Islands, College of Liberal Arts and Social Sciences, Department of Social Sciences, n.d. PDF file.  
[https://uvi.edu/files/documents/College\\_of\\_Liberal\\_Arts\\_and\\_Social\\_Sciences/social\\_sciences/OSDCD/National\\_Self\\_Determination\\_Richard\\_Ryan\\_and\\_Edward\\_Deci.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://uvi.edu/files/documents/College_of_Liberal_Arts_and_Social_Sciences/social_sciences/OSDCD/National_Self_Determination_Richard_Ryan_and_Edward_Deci.pdf?utm_source=chatgpt.com).

44. Kluwer E. S., Karremans J. C., Riedijk L., Knee C. R. Autonomy in Relatedness: How Need Fulfillment Interacts in Close Relationships. *Pers Soc Psychol Bull.* 2020 Apr;46(4):603-616. doi: 10.1177/0146167219867964. Epub 2019 Aug 8. PMID: 31390934; PMCID: PMC7057354.
45. Patrick H., Knee C., Canevello A., Lonsbary C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434–457
46. Weinstein N., Rodrigues L. M., Knee C. R., Kumashiro M. Self-determined self- other overlap: Interacting effects on partners' perceptions of support and well-being in close relationships. *Journal of Research in Personality*, 65, 130-139., 2016.
47. “Асертивність — 10 базових прав особистості за М. Дж. Смітом.”  
Блакитний птах, n.d.,  
<http://hostage.org.ua/statti/asertivnist-10-bazovih-prav-osobistosti-za-m-dzh-smitom/>.
48. Український психологічний ХАБ. “Активне слухання” Український психологічний ХАБ, 26 вер. 2024,  
<https://www.psykholoh.com/post/активне-слухання-це>.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Первинні результати діагностики суб'єктів дослідження за  
 “Методикою інтерперсональної взаємодії Тімоті Лірі”

| <b>Пара №1 (Ж 26)</b> |          |               |          |               |          |
|-----------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант          | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                     | 16       | I             | 12       | I             | 14       |
| II                    | 8        | II            | 9        | II            | 12       |
| III                   | 11       | III           | 7        | III           | 10       |
| IV                    | 11       | IV            | 4        | IV            | 6        |
| V                     | 4        | V             | 2        | V             | 6        |
| VI                    | 4        | VI            | 4        | VI            | 6        |
| VII                   | 9        | VII           | 7        | VII           | 8        |
| VIII                  | 8        | VIII          | 7        | VIII          | 10       |
| <b>Пара №1 (Ч 32)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант          | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                     | 13       | I             | 13       | I             | 13       |
| II                    | 11       | II            | 12       | II            | 10       |
| III                   | 12       | III           | 8        | III           | 12       |

|                       |          |                 |          |                 |          |
|-----------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|
| IV                    | 7        | IV              | 8        | IV              | 8        |
| V                     | 5        | V               | 5        | V               | 6        |
| VI                    | 6        | VI              | 6        | VI              | 7        |
| VII                   | 6        | VII             | 8        | VII             | 5        |
| VIII                  | 7        | VIII            | 8        | VIII            | 8        |
| <b>Пара №2 (Ж 25)</b> |          |                 |          |                 |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2   |          | Інструкція №3   |          |
| Номер<br>октант       | Значення | Номер<br>октант | Значення | Номер<br>октант | Значення |
| I                     | 10       | I               | 12       | I               | 10       |
| II                    | 8        | II              | 8        | II              | 8        |
| III                   | 5        | III             | 5        | III             | 5        |
| IV                    | 4        | IV              | 3        | IV              | 6        |
| V                     | 8        | V               | 6        | V               | 4        |
| VI                    | 5        | VI              | 8        | VI              | 6        |
| VII                   | 8        | VII             | 11       | VII             | 9        |
| VIII                  | 9        | VIII            | 10       | VIII            | 11       |
| <b>Пара №2 (Ч 25)</b> |          |                 |          |                 |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2   |          | Інструкція №3   |          |
| Номер<br>октант       | Значення | Номер<br>октант | Значення | Номер<br>октант | Значення |
| I                     | 5        | I               | 7        | I               | 5        |
| II                    | 5        | II              | 5        | II              | 6        |
| III                   | 4        | III             | 4        | III             | 5        |
| IV                    | 5        | IV              | 5        | IV              | 5        |

|                       |          |                 |          |                 |          |
|-----------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|
| V                     | 10       | V               | 7        | V               | 10       |
| VI                    | 3        | VI              | 3        | VI              | 6        |
| VII                   | 9        | VII             | 10       | VII             | 10       |
| VIII                  | 8        | VIII            | 8        | VIII            | 9        |
| <b>Пара №3 (Ж 38)</b> |          |                 |          |                 |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2   |          | Інструкція №3   |          |
| Номер<br>октант       | Значення | Номер<br>октант | Значення | Номер<br>октант | Значення |
| I                     | 8        | I               | 10       | I               | 13       |
| II                    | 5        | II              | 6        | II              | 7        |
| III                   | 7        | III             | 6        | III             | 13       |
| IV                    | 5        | IV              | 1        | IV              | 11       |
| V                     | 4        | V               | 4        | V               | 2        |
| VI                    | 5        | VI              | 7        | VI              | 5        |
| VII                   | 5        | VII             | 9        | VII             | 6        |
| VIII                  | 8        | VIII            | 10       | VIII            | 8        |
| <b>Пара №3 (Ч 35)</b> |          |                 |          |                 |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2   |          | Інструкція №3   |          |
| Номер<br>октант       | Значення | Номер<br>октант | Значення | Номер<br>октант | Значення |
| I                     | 12       | I               | 10       | I               | 13       |
| II                    | 8        | II              | 7        | II              | 13       |
| III                   | 9        | III             | 7        | III             | 10       |
| IV                    | 9        | IV              | 3        | IV              | 14       |
| V                     | 9        | V               | 2        | V               | 6        |

|                       |          |                 |          |                 |          |
|-----------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|
| VI                    | 4        | VI              | 5        | VI              | 10       |
| VII                   | 6        | VII             | 6        | VII             | 8        |
| VIII                  | 8        | VIII            | 5        | VIII            | 5        |
| <b>Пара №4 (Ж 24)</b> |          |                 |          |                 |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2   |          | Інструкція №3   |          |
| Номер<br>октант       | Значення | Номер<br>октант | Значення | Номер<br>октант | Значення |
| I                     | 9        | I               | 14       | I               | 12       |
| II                    | 7        | II              | 9        | II              | 7        |
| III                   | 6        | III             | 9        | III             | 7        |
| IV                    | 3        | IV              | 4        | IV              | 4        |
| V                     | 6        | V               | 2        | V               | 3        |
| VI                    | 6        | VI              | 6        | VI              | 7        |
| VII                   | 10       | VII             | 11       | VII             | 11       |
| VIII                  | 11       | VIII            | 9        | VIII            | 11       |
| <b>Пара №4 (Ч 30)</b> |          |                 |          |                 |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2   |          | Інструкція №3   |          |
| Номер<br>октант       | Значення | Номер<br>октант | Значення | Номер<br>октант | Значення |
| I                     | 11       | I               | 11       | I               | 10       |
| II                    | 8        | II              | 9        | II              | 8        |
| III                   | 7        | III             | 5        | III             | 7        |
| IV                    | 3        | IV              | 4        | IV              | 3        |
| V                     | 2        | V               | 2        | V               | 3        |
| VI                    | 5        | VI              | 5        | VI              | 6        |

|                       |          |               |          |               |          |
|-----------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| VII                   | 10       | VII           | 12       | VII           | 12       |
| VIII                  | 9        | VIII          | 10       | VIII          | 11       |
| <b>Пара №5 (Ж 32)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант          | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                     | 7        | I             | 9        | I             | 8        |
| II                    | 3        | II            | 8        | II            | 3        |
| III                   | 8        | III           | 5        | III           | 10       |
| IV                    | 4        | IV            | 5        | IV            | 9        |
| V                     | 10       | V             | 4        | V             | 11       |
| VI                    | 7        | VI            | 5        | VI            | 9        |
| VII                   | 8        | VII           | 9        | VII           | 9        |
| VIII                  | 10       | VIII          | 10       | VIII          | 13       |
| <b>Пара №5 (Ч 34)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант          | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                     | 9        | I             | 12       | I             | 11       |
| II                    | 6        | II            | 9        | II            | 5        |
| III                   | 6        | III           | 6        | III           | 5        |
| IV                    | 11       | IV            | 5        | IV            | 10       |
| V                     | 10       | V             | 4        | V             | 7        |
| VI                    | 8        | VI            | 7        | VI            | 9        |
| VII                   | 12       | VII           | 11       | VII           | 12       |

|                       |          |                 |          |                 |          |
|-----------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|
| VIII                  | 13       | VIII            | 11       | VIII            | 12       |
| <b>Пара №6 (Ж 22)</b> |          |                 |          |                 |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2   |          | Інструкція №3   |          |
| Номер<br>октант       | Значення | Номер<br>октант | Значення | Номер<br>октант | Значення |
| I                     | 14       | I               | 14       | I               | 14       |
| II                    | 12       | II              | 12       | II              | 11       |
| III                   | 7        | III             | 11       | III             | 10       |
| IV                    | 9        | IV              | 9        | IV              | 10       |
| V                     | 7        | V               | 7        | V               | 1        |
| VI                    | 6        | VI              | 8        | VI              | 6        |
| VII                   | 10       | VII             | 13       | VII             | 8        |
| VIII                  | 11       | VIII            | 12       | VIII            | 10       |
| <b>Пара №6 (Ч 27)</b> |          |                 |          |                 |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2   |          | Інструкція №3   |          |
| Номер<br>октант       | Значення | Номер<br>октант | Значення | Номер<br>октант | Значення |
| I                     | 13       | I               | 13       | I               | 13       |
| II                    | 8        | II              | 9        | II              | 7        |
| III                   | 6        | III             | 7        | III             | 9        |
| IV                    | 6        | IV              | 4        | IV              | 7        |
| V                     | 8        | V               | 5        | V               | 6        |
| VI                    | 6        | VI              | 4        | VI              | 4        |
| VII                   | 8        | VII             | 8        | VII             | 7        |
| VIII                  | 10       | VIII            | 9        | VIII            | 9        |

| <b>Пара №7 (Ж 24)</b> |          |               |          |               |          |
|-----------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант          | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                     | 8        | I             | 9        | I             | 12       |
| II                    | 9        | II            | 7        | II            | 8        |
| III                   | 5        | III           | 6        | III           | 8        |
| IV                    | 3        | IV            | 1        | IV            | 4        |
| V                     | 4        | V             | 6        | V             | 2        |
| VI                    | 3        | VI            | 3        | VI            | 6        |
| VII                   | 6        | VII           | 5        | VII           | 5        |
| VIII                  | 6        | VIII          | 7        | VIII          | 7        |
| <b>Пара №7 (Ч 24)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант          | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                     | 8        | I             | 8        | I             | 11       |
| II                    | 7        | II            | 8        | II            | 6        |
| III                   | 9        | III           | 7        | III           | 6        |
| IV                    | 6        | IV            | 3        | IV            | 1        |
| V                     | 5        | V             | 4        | V             | 5        |
| VI                    | 3        | VI            | 3        | VI            | 6        |
| VII                   | 9        | VII           | 11       | VII           | 6        |
| VIII                  | 9        | VIII          | 8        | VIII          | 9        |
| <b>Пара №8 (Ж 27)</b> |          |               |          |               |          |

| Інструкція №1         |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
|-----------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| Номер октант          | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                     | 6        | I             | 2        | I             | 8        |
| II                    | 6        | II            | 1        | II            | 5        |
| III                   | 8        | III           | 1        | III           | 5        |
| IV                    | 8        | IV            | 0        | IV            | 7        |
| V                     | 9        | V             | 1        | V             | 7        |
| VI                    | 8        | VI            | 2        | VI            | 6        |
| VII                   | 6        | VII           | 1        | VII           | 4        |
| VIII                  | 10       | VIII          | 2        | VIII          | 8        |
| <b>Пара №8 (Ч 29)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант          | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                     | 7        | I             | 2        | I             | 5        |
| II                    | 5        | II            | 1        | II            | 6        |
| III                   | 4        | III           | 1        | III           | 2        |
| IV                    | 3        | IV            | 0        | IV            | 4        |
| V                     | 4        | V             | 1        | V             | 3        |
| VI                    | 8        | VI            | 0        | VI            | 4        |
| VII                   | 8        | VII           | 3        | VII           | 6        |
| VIII                  | 8        | VIII          | 1        | VIII          | 5        |
| <b>Пара №9 (Ж 29)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1         |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |

| Номер октант           | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| I                      | 4        | I             | 11       | I             | 8        |
| II                     | 5        | II            | 9        | II            | 6        |
| III                    | 5        | III           | 6        | III           | 5        |
| IV                     | 6        | IV            | 3        | IV            | 9        |
| V                      | 14       | V             | 7        | V             | 14       |
| VI                     | 13       | VI            | 4        | VI            | 12       |
| VII                    | 14       | VII           | 10       | VII           | 14       |
| VIII                   | 13       | VIII          | 8        | VIII          | 13       |
| <b>Пара №9 (Ч 33)</b>  |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1          |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант           | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                      | 13       | I             | 9        | I             | 14       |
| II                     | 8        | II            | 8        | II            | 8        |
| III                    | 8        | III           | 5        | III           | 7        |
| IV                     | 5        | IV            | 3        | IV            | 5        |
| V                      | 9        | V             | 4        | V             | 6        |
| VI                     | 8        | VI            | 6        | VI            | 6        |
| VII                    | 8        | VII           | 10       | VII           | 10       |
| VIII                   | 9        | VIII          | 7        | VIII          | 10       |
| <b>Пара №10 (Ж 29)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1          |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |

| Номер октант           | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| I                      | 3        | I             | 11       | I             | 7        |
| II                     | 3        | II            | 10       | II            | 4        |
| III                    | 12       | III           | 3        | III           | 7        |
| IV                     | 12       | IV            | 3        | IV            | 7        |
| V                      | 8        | V             | 1        | V             | 5        |
| VI                     | 5        | VI            | 3        | VI            | 3        |
| VII                    | 5        | VII           | 7        | VII           | 5        |
| VIII                   | 6        | VIII          | 5        | VIII          | 5        |
| <b>Пара №10 (Ч 33)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1          |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант           | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                      | 10       | I             | 13       | I             | 13       |
| II                     | 5        | II            | 9        | II            | 5        |
| III                    | 5        | III           | 6        | III           | 8        |
| IV                     | 0        | IV            | 3        | IV            | 7        |
| V                      | 5        | V             | 3        | V             | 8        |
| VI                     | 7        | VI            | 5        | VI            | 7        |
| VII                    | 9        | VII           | 10       | VII           | 12       |
| VIII                   | 10       | VIII          | 6        | VIII          | 13       |
| <b>Пара №11 (Ж 35)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1          |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |

| Номер октант           | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| I                      | 10       | I             | 2        | I             | 11       |
| II                     | 8        | II            | 2        | II            | 6        |
| III                    | 8        | III           | 0        | III           | 10       |
| IV                     | 7        | IV            | 0        | IV            | 13       |
| V                      | 6        | V             | 1        | V             | 9        |
| VI                     | 6        | VI            | 1        | VI            | 7        |
| VII                    | 7        | VII           | 1        | VII           | 11       |
| VIII                   | 11       | VIII          | 2        | VIII          | 10       |
| <b>Пара №11 (Ч 36)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1          |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант           | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                      | 11       | I             | 1        | I             | 12       |
| II                     | 8        | II            | 2        | II            | 8        |
| III                    | 8        | III           | 2        | III           | 8        |
| IV                     | 7        | IV            | 0        | IV            | 9        |
| V                      | 6        | V             | 0        | V             | 8        |
| VI                     | 5        | VI            | 1        | VI            | 3        |
| VII                    | 8        | VII           | 0        | VII           | 7        |
| VIII                   | 13       | VIII          | 0        | VIII          | 11       |
| <b>Пара №12 (Ж 28)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1          |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |

| Номер октант           | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| I                      | 9        | I             | 9        | I             | 13       |
| II                     | 6        | II            | 7        | II            | 6        |
| III                    | 9        | III           | 4        | III           | 13       |
| IV                     | 7        | IV            | 1        | IV            | 10       |
| V                      | 7        | V             | 2        | V             | 7        |
| VI                     | 8        | VI            | 5        | VI            | 7        |
| VII                    | 7        | VII           | 9        | VII           | 9        |
| VIII                   | 9        | VIII          | 9        | VIII          | 12       |
| <b>Пара №12 (Ч 31)</b> |          |               |          |               |          |
| Інструкція №1          |          | Інструкція №2 |          | Інструкція №3 |          |
| Номер октант           | Значення | Номер октант  | Значення | Номер октант  | Значення |
| I                      | 13       | I             | 5        | I             | 12       |
| II                     | 8        | II            | 3        | II            | 9        |
| III                    | 9        | III           | 0        | III           | 8        |
| IV                     | 9        | IV            | 1        | IV            | 6        |
| V                      | 7        | V             | 2        | V             | 7        |
| VI                     | 8        | VI            | 1        | VI            | 10       |
| VII                    | 12       | VII           | 3        | VII           | 14       |
| VIII                   | 12       | VIII          | 2        | VIII          | 12       |