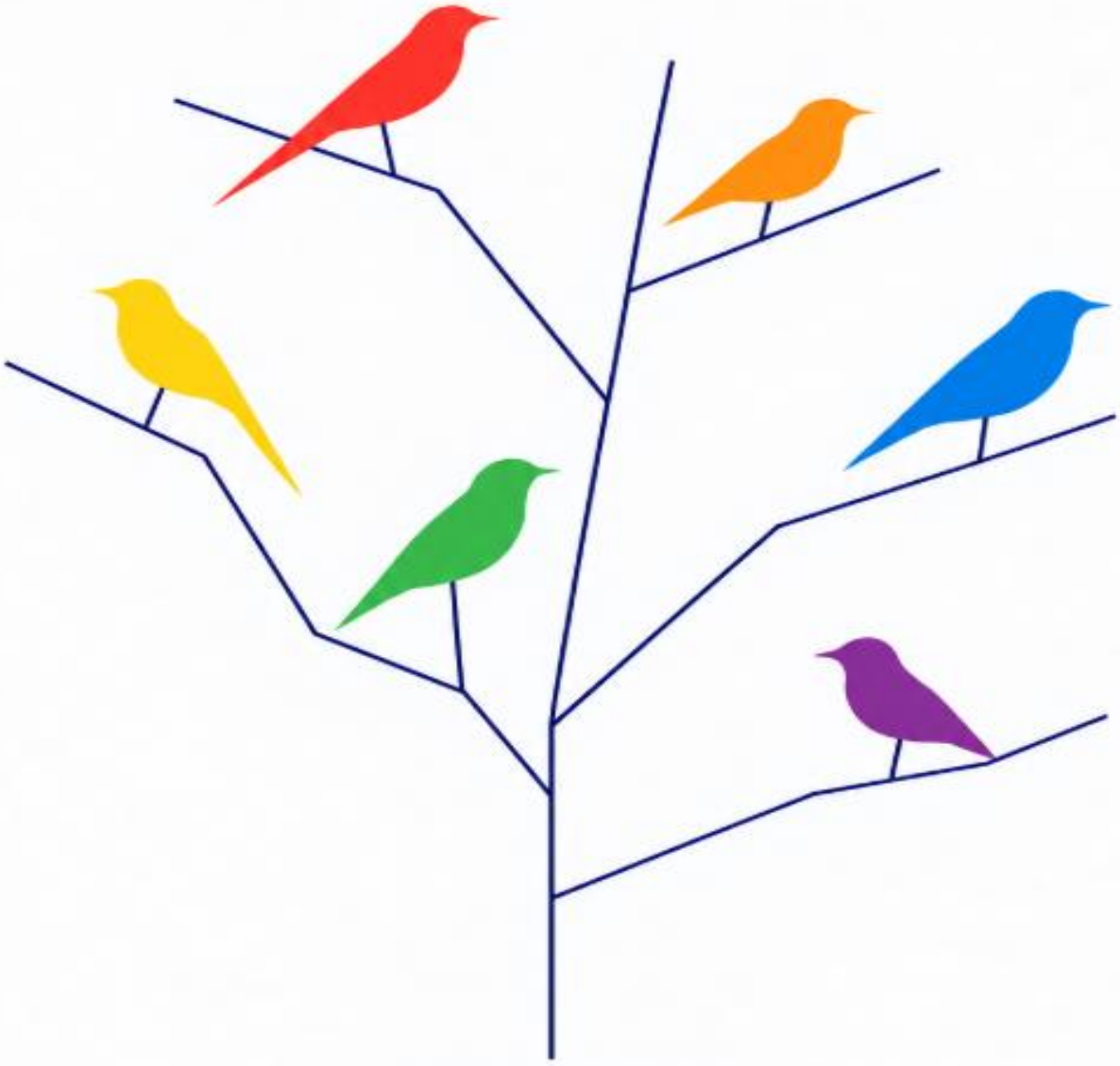
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ ЛГБТІК+ КЛІЄНТІВ

Навчально-методичний посібник



Запоріжжя • 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**М.І. Гречаник**

# Психологічне консультування та психотерапія ЛГБТІК+ клієнтів

**Навчально-методичний посібник**

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності С4 «Психологія»
освітньо-професійної програми «Психологія»
з навчальних дисциплін
«Основи психологічного консультування»
та «Гендерна психологія»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № … від …….. 2026 р.

Запоріжжя
2026

УДК: 159.9:615.851]:159.922.1(075.8)
Г 81

**Гречаник М. І.**

Психологічне консультування та психотерапія ЛГБТІК+ клієнтів : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності С4 «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія» з навчальних дисциплін «Основи психологічного консультування» та «Гендерна психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2026. 219 с.

Навчально-методичний посібник призначено для опрацювання питань психологічного консультування та психотерапії ЛГБТІК+ клієнтів у межах дисциплін «Гендерна психологія» та «Основи психологічного консультування». Видання містить теоретичний матеріал, методичні вказівки, питання для самоконтролю та практичні завдання для аудиторної й самостійної роботи здобувачів освіти.

У посібнику висвітлено теоретичні засади розуміння гендерної ідентичності, різноманіття соціально-психологічного досвіду ЛГБТІК+ особистостей та особливості психологічного консультування і психотерапії ЛГБТІК+ клієнтів. Розглянуто вплив стигматизації, дискримінації та стресу меншини на психологічне благополуччя, етичні принципи професійної взаємодії й підходи до надання психологічної допомоги з урахуванням індивідуального досвіду та соціального контексту життя клієнта.

Теоретичний матеріал доповнено схемами, таблицями, питаннями для самоконтролю та практичними завданнями, спрямованими на розвиток навичок аналізу консультативних ситуацій і обґрунтування професійних рішень.

Посібник рекомендовано здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності С4 «Психологія». Видання також може бути корисним практикуючим психологам і викладачам психологічних дисциплін.

Рецензент

*Н.О. Губа*, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології

Відповідальний за випуск

*Т.В. Скрипаченко*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

**ЗМІСТ**

ПЕРЕДМОВА 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗУМІННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ. 10
Тема 1.1. Теоретичні засади вивчення гендерної ідентичності 10
Тема 1.2. Структурні компоненти гендерної ідентичності 18
Тема 1.3. Гендерна ідентичність як багатовимірне психологічне утворення 25
Тема 1.4. Модель становлення гендерної ідентичності ЛГБТІК+ особистості 31
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОСВІД ЛГБТІК+ ОСОБИСТОСТІ. 39
Тема 2.1. Різноманіття соціально-психологічного досвіду ЛГБТІК+ особистостей
Тема 2.2. Стигматизація, дискримінація та стрес меншин 45
Тема 2.3. Камінг-аут, аутинг і регулювання видимості 53
Тема 2.4. Соціальна підтримка, психологічне благополуччя і резильєнтність. 59
РОЗДІЛ 3. ТЕОРІЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ В РОБОТІ З ЛГБТІК+ КЛІЄНТАМИ
Тема 3.1. Теоретичні засади та сучасні підходи до дослідження прив'язаності 68
Тема 3.2. Прив'язаність у сімейних та інших значущих стосунках ЛГБТІК+ особистості 75
Тема 3.3. Прив'язаність і партнерські стосунки ЛГБТІК+ особистостей 80
Тема 3.4. Активація системи прив'язаності, емоційна регуляція та пошук підтримки
РОЗДІЛ 4. МЕТОДОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛГБТІК+ КЛІЄНТАМ 95
Тема 4.1. Психологічне консультування та психотерапія: форми допомоги й етичні засади 95
Тема 4.2. Первинне оцінювання запиту, психологічного стану, безпеки та ресурсів клієнта 103
Тема 4.3. Професійний альянс і чутлива комунікація з ЛГБТІК+ клієнтом 111
Тема 4.4. Професійна компетентність, перенаправлення та супервізія 119
РОЗДІЛ 5. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ 128
Тема 5.1. Робота із самосприйняттям та інтеграцією ідентичності 128
Тема 5.2. Робота з інтерналізованою стигмою, соромом і наслідками дискримінації
Тема 5.3. Психологічна допомога у ситуаціях камінг-ауту, сімейного відкидання та труднощів близьких стосунків 142
Тема 5.4. Психотерапевтичні підходи у роботі з ЛГБТІК+ клієнтами. 149
РОЗДІЛ 6. АВТОРСЬКА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛГБТІК+ КЛІЄНТАМ 158
Тема 6.1. Теоретичні засади, мета і структура авторської моделі 158
Тема 6.2. Початковий етап допомоги: оцінювання, безпека та професійний альянс
Тема 6.3. Основні напрями роботи: ідентичність, стигматизація та значущі стосунки 173
Тема 6.4. Оцінювання змін і завершення психологічної допомоги 181

СЛОВНИК ДОДАТКОВИХ ПРОФЕСІЙНИХ ПОНЯТЬ 189
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО САМОКОНТРОЛЮ 193
ЗАВДАННЯ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ 196
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА 200
ДОДАТКИ 205
Додаток А. Навчальні кейси з психологічного консультування ЛГБТІК+ клієнтів
Додаток Б. Карта первинної консультації та оцінювання безпеки
Додаток В. Авторська модель психологічної допомоги та план консультування
Додаток Г. Самооцінювання професійної готовності та етичних рішень психолога
Додаток Д. Інформаційні ресурси та служби підтримки ЛГБТІК+ осіб

# ПЕРЕДМОВА

Підготовка психолога до роботи з ЛГБТІК+ клієнтами передбачає розуміння гендерної ідентичності, сексуальної орієнтації та соціально-психологічних умов життя особистості. Досвід стигматизації, дискримінації, приховування ідентичності або очікування відкидання може позначатися на самоставленні, близьких стосунках і зверненні по психологічну допомогу. Водночас зміст запиту ЛГБТІК+ клієнта не обов'язково пов'язаний із гендером чи сексуальністю. Професійне завдання психолога полягає у визначенні значення цих обставин у конкретному випадку та побудові допомоги відповідно до потреб клієнта.

Навчально-методичний посібник присвячено теоретичним і практичним аспектам психологічного консультування та психотерапії ЛГБТІК+ клієнтів. Розглянуто наукові підходи до розуміння гендерної ідентичності, особливості соціалізації, вплив стереотипів і стигматизації, психологічні аспекти самовизначення та міжособистісних стосунків. Практична частина охоплює етичні засади професійної взаємодії, організацію консультативного процесу та застосування підходів і методів психологічної допомоги з урахуванням індивідуального досвіду клієнта.

Посібник призначено для вивчення питань гендерної ідентичності, соціально-психологічного досвіду ЛГБТІК+ особистостей та психологічної допомоги ЛГБТІК+ клієнтам у межах дисциплін «Гендерна психологія» та «Основи психологічного консультування». Теоретичні матеріали й навчальні завдання організовано для використання під час лекційних і практичних занять, а також самостійної роботи здобувачів освіти.

У межах дисципліни «Гендерна психологія» посібник доповнює такі теми:

– тема 3 «Концепції та перспективи дослідження гендерної ідентичності» - розглянуто теоретичні підходи до розуміння гендерної ідентичності, її становлення та співвідношення з гендерними ролями й сексуальною орієнтацією;

– тема 4 «Прикладні аспекти дослідження гендерної ідентичності» - висвітлено особливості вивчення досвіду самовизначення, взаємозв'язку ідентичності й сексуальності, інтерпретації психологічної інформації з урахуванням індивідуального та соціального контексту;

– тема 5 «Загальні проблеми гендерної соціалізації: можливості вивчення» - проаналізовано вплив сім'ї, освітнього середовища, мови та культурних норм на засвоєння гендерних очікувань і ставлення особистості до себе;

– тема 6 «Гендерно-рольовий репертуар особистості» - розкрито значення гендерних норм, рольових обмежень і конфліктів для психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків;

– тема 7 «Гендерні стереотипи: структура та функції» - розглянуто вплив стереотипів на сприйняття гендерного й сексуального різноманіття, оцінювання поведінки та формування професійних суджень психолога;

– тема 8 «Соціально-психологічна феноменологія гендерних стереотипів та сексизму» - висвітлено психологічні наслідки упереджень, дискримінації, соціального виключення та інтерналізованої стигми.

У межах дисципліни «Основи психологічного консультування» матеріали посібника конкретизують зміст таких лекційних тем:

– тема 1 «Науково-теоретичні основи психологічного консультування» - розглянуто нормативно-правові рамки практики, етичні принципи, методологічні засади дисципліни;

– тема 2 «Особистість і професійна роль психолога-консультанта» - увагу зосереджено на професійній рефлексії, усвідомленні власних установок, культурній чутливості та етичній відповідальності;

– тема 3. «Оцінювання, формулювання випадку та індивідуальні чинники змін» - представлено способи обґрунтування й застосування консультативних технік відповідно до проблематики випадку, ресурсів клієнта та обраного підходу;

– тема 4 «Процеси та методи консультування: індивідуальна, парна й групова робота» - розглянуто встановлення контакту, уточнення запиту, узгодження цілей і побудову робочого альянсу з урахуванням досвіду клієнта;

Завдання посібника можуть бути використані під час практичних занять № 1 «Вимоги до особистості консультанта», № 3 «Основи консультативного контакту», № 8 «Бар'єри у психологічному консультуванні» та № 10 «Застосування технік у процесі психологічного консультування».

Метою посібника є систематизація знань про психологічні аспекти досвіду ЛГБТІК+ особистостей і розвиток здатності використовувати ці знання для аналізу консультативних ситуацій та обґрунтування професійних рішень. Основними завданнями є засвоєння понятєвого апарату, критичне опрацювання наукових джерел, розуміння впливу соціального контексту на психологічні труднощі, розвиток навичок професійної комунікації та дотримання етичних принципів психологічної допомоги.

Відповідно до силабусу дисципліни «Гендерна психологія» опрацювання матеріалів посібника спрямоване на формування таких компетентностей:

– ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

– ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;

– ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним;

– ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії;

– СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків;

– СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;

– СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації;

– СК12. Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію під час здійснення професійної діяльності;

– СК15. Здатність знаходити ефективні рішення в нестандартних ситуаціях під час надання психологічної допомоги.

У силабусі дисципліни «Основи психологічного консультування» освітні орієнтири визначено через перелік програмних результатів навчання. Спільними для обох дисциплін є такі результати:

– ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань;

– ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;

– ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

Окрім спільних результатів, силабус дисципліни «Основи психологічного консультування» передбачає:

– ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;

– ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційнокомунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань;

– ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел;

– ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно/письмово для фахівців і нефахівців;

– ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

Силабус дисципліни «Гендерна психологія» додатково визначає такі програмні результати навчання:

– ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності;

– ПР20. Застосовувати набуті знання у практичній діяльності психолога, психолога-консультанта та психолога-терапевта;

– ПР21. Застосовувати набуті знання та уміти під час організації та надання психологічної та соціально-психологічної допомоги різним верствам населення, професійно орієнтуватися у теоретичних підходах та практичних напрямах сучасної психології;

– ПР22. Обґрунтовувати і продуктивно забезпечувати розвиток і корекцію діяльності індивіда, соціальної групи.

Теоретичний матеріал доповнено схемами, таблицями, питаннями для самоконтролю, завданнями для індивідуальної та самостійної роботи, рекомендованою літературою. Практичні завдання передбачають аналіз випадків, зіставлення можливих професійних рішень і моделювання консультативної

взаємодії. Їх виконання має ґрунтуватися на добровільності участі, повазі до приватності та дотриманні меж навчальної роботи.

Посібник рекомендовано здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності С4 «Психологія». Він також може бути використаний викладачами психологічних дисциплін і практикуючими психологами для поглиблення знань із питань психологічної допомоги ЛГБТІК+ клієнтам.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗУМІННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

### Тема 1.1. Теоретичні засади вивчення гендерної ідентичності

**Основні питання теми:** гендерна ідентичність як предмет психологічного дослідження; розвиток наукових уявлень про гендерну ідентичність; психодинамічний, когнітивно-розвивальний, соціально-когнітивний, гендерно-схематичний, соціально-конструктивістський, квір-теоретичний, інтерсекційний і біопсихосоціальний підходи; можливості та обмеження теоретичних концепцій; принципи сучасного дослідження гендерної ідентичності.



***Методичні вказівки***

Під час опрацювання теми студентам необхідно ознайомитися з основними теоретичними підходами до вивчення гендерної ідентичності, простежити розвиток наукових уявлень про механізми її становлення та навчитися критично оцінювати пояснювальні можливості різних концепцій.

Важливо враховувати, що теорії гендерного розвитку створювалися в різні історичні періоди та ґрунтувалися на різних уявленнях про особистість, суспільство, норму і розвиток. Частина ранніх концепцій розглядала гендер переважно в межах бінарного поділу та відповідності соціальним ролям. Сучасні підходи значно більше уваги приділяють різноманіттю гендерного досвіду, активності особистості, культуральному контексту, соціальній нерівності та праву на самовизначення.

Порівнюючи теоретичні підходи, студентам доцільно визначати:

- як у межах відповідної теорії розуміється гендерна ідентичність;
- які механізми її становлення вважаються провідними;
- яку роль відведено активності особистості;
- як пояснюється вплив сім'ї, культури та соціального середовища;
- чи враховується гендерне різноманіття;
- які положення мають емпіричне підтвердження;
- які методологічні обмеження має відповідна концепція.

Необхідно розмежовувати теорії, які пояснюють засвоєння гендерних ролей і нормативної поведінки, та концепції, спрямовані на розуміння внутрішнього гендерного самовизначення. Засвоєння гендерних норм не є тотожним становленню гендерної ідентичності. Відповідність або невідповідність поведінки традиційним уявленням про маскулінність і фемінність також не дає підстав визначати гендерну ідентичність особистості.

**Гендерна ідентичність як предмет психологічного дослідження.** Гендерна ідентичність є одним із аспектів загальної ідентичності особистості та відображає внутрішнє переживання, усвідомлення і визначення власної гендерної належності.

Вона включається до загальної системи уявлень особистості про себе, але не вичерпує змісту її Я-концепції. Значення гендерної ідентичності у структурі самосвідомості може змінюватися залежно від віку, життєвого етапу, характеру міжособистісних стосунків, соціального середовища та актуальності гендерних питань для самої особистості. У деяких ситуаціях гендерна належність може майже не усвідомлюватися, тоді як за умов соціального тиску, дискримінації або необхідності самовизначення вона може набувати особливої значущості. У психології гендерну ідентичність можна розглядати одночасно як процес і як відносно стійкий результат самовизначення. Процесуальний аспект охоплює осмислення власного досвіду, його співвіднесення з доступними соціальними категоріями, пошук способів самоназивання та включення гендерної належності до загального образу Я. Результативний аспект пов'язаний із сформованим на певному життєвому етапі розумінням особистістю власної гендерної належності.

Гендерну ідентичність не слід ототожнювати з гендерною роллю, гендерними стереотипами або гендерним самовираженням. Гендерна роль стосується соціальних очікувань щодо поведінки. Гендерні стереотипи є узагальненими уявленнями про представників різних гендерних груп. Гендерне самовираження охоплює зовнішні способи презентації себе. Ці явища можуть бути взаємопов'язаними, проте не визначають одне одного однозначно. Сучасне розуміння гендерної ідентичності передбачає відмову від пошуку єдиної універсальної причини її формування. Її не можна зводити лише до біологічних характеристик, сімейного виховання, наслідування поведінки дорослих, засвоєння соціальних ролей або свідомого індивідуального вибору. Становлення гендерної ідентичності відбувається у взаємодії тілесного досвіду, пізнавального розвитку, міжособистісних стосунків, доступних соціальних категорій і культуральних значень.

**Психодинамічний підхід.** Психодинамічні концепції належать до історично ранніх спроб пояснення гендерного розвитку. У класичному психоаналізі становлення гендерної належності пов'язувалося з психосексуальним розвитком, несвідомими конфліктами, ідентифікацією з батьківськими фігурами та засвоєнням статеворольових моделей. Внесок психодинамічного підходу полягає у привернені уваги до внутрішнього світу особистості, раннього досвіду стосунків, процесів ідентифікації, несвідомих переживань та суперечностей між особистими потребами і соціальними вимогами. Цей підхід дав змогу розглядати гендерний розвиток не лише як засвоєння зовнішньої поведінки, а і як внутрішній психологічний процес.

Водночас класичні психоаналітичні концепції формувалися в умовах бінарного й нормативного розуміння гендеру. Частина їхніх положень ґрунтувалася на припущенні, що відповідність традиційним гендерним ролям і гетеросексуальність є нормативним результатом розвитку. Відхилення від такого сценарію нерідко пояснювалися порушеннями ідентифікації або сімейних стосунків. У сучасному психологічному знанні психодинамічні поняття можуть

застосовуватися для аналізу внутрішніх конфліктів, ідентифікації, сорому, прийняття і відкидання. Однак характер стосунків із батьками не може використовуватися як достатня підстава для встановлення причин певної гендерної ідентичності або сексуальної орієнтації.

**Когнітивно-розвивальний підхід** пов'язує формування гендерних уявлень із загальним пізнавальним розвитком дитини. У концепції Л. Колберга дитина розглядається як активний суб'єкт, який прагне зрозуміти соціальний світ, упорядкувати його та визначити власне місце у системі гендерних категорій. У процесі розвитку дитина поступово засвоює гендерні назви, формує уявлення про належність до певної гендерної категорії та починає співвідносити з нею інформацію про себе й інших. Після здійснення первинної самокатегоризації посилюється увага до поведінки представників відповідної групи та соціальних норм, які з нею пов'язуються.

Основним внеском когнітивно-розвивального підходу стало визнання активної ролі особистості. Дитина не лише реагує на заохочення і покарання, а самостійно формує категорії, шукає інформацію та використовує її для організації власного досвіду. Обмеження класичної концепції полягає в тому, що вона переважно ґрунтувалася на бінарному розумінні гендеру та припущенні про відповідність гендерної самокатегоризації статі, визначеній при народженні. Досвід трансгендерних і небінарних особистостей свідчить про необхідність розширення класичних моделей та врахування різноманітних траєкторій гендерного розвитку.

**Теорія гендерних схем С. Бем** поєднує положення когнітивного та соціального підходів. Гендерна схема розуміється як пізнавальна структура, за допомогою якої особистість упорядковує інформацію, пов'язану з гендером, розподіляє характеристики відповідно до засвоєних категорій і співвідносить із ними власний досвід. Гендерні схеми впливають на спрямованість уваги, запам'ятовування, інтерпретацію поведінки, формування очікувань та оцінювання себе й інших. Особистість засвоює не лише окремі правила гендерної поведінки, а й сам принцип організації соціального світу за гендерною ознакою.

Теорія гендерних схем пояснює, як культуральні уявлення про маскулінність і фемінність можуть включатися до системи самосприйняття та впливати на оброблення інформації. Вона також дає змогу зрозуміти механізм самостереотипізації, коли особистість оцінює власні характеристики відповідно до засвоєних уявлень про певну гендерну групу. Разом із тим гендерна схема не є тотожною гендерній ідентичності. Вона відображає спосіб організації й інтерпретації інформації, тоді як гендерна ідентичність стосується внутрішнього переживання та визначення власної гендерної належності. Крім того, теорія гендерних схем потребує переосмислення поза традиційним поділом характеристик на маскулінні та фемінні.

**Соціально-когнітивний підхід** описує засвоєння гендерних норм і моделей поведінки через спостереження, моделювання, соціальне підкріплення, оцінювання наслідків і саморегуляцію. Особистість спостерігає за поведінкою інших,

співвідносить її із соціальними очікуваннями та формує власні стандарти поведінки. Сім'я, освітнє середовище, група однолітків, медіа та інші соціальні інституції пропонують різні моделі гендерної поведінки. Схвалення підвищує ймовірність повторення певних дій, тоді як осуд, висміювання або покарання можуть обмежувати прояви, які не відповідають очікуванням середовища.

Соціально-когнітивний підхід не пропонує вичерпної теорії гендерної ідентичності. Його основна пояснювальна цінність полягає у розкритті механізмів засвоєння, відтворення і саморегуляції гендерованої поведінки. Він також допомагає зрозуміти, чому зовнішнє самовираження особистості може змінюватися залежно від безпечності середовища та очікуваних соціальних наслідків. Водночас внутрішнє гендерне самовизначення не можна пояснити лише спостереженням або підкріпленням. Особистість здатна критично переосмислювати засвоєні норми, не приймати запропоновані моделі та формувати способи саморозуміння, які не відповідають очікуванням найближчого оточення.

**Соціально-конструктивістський підхід** розглядає гендер як систему значень, що формується та відтворюється у мові, культурі, соціальних практиках, інституціях і повсякденній взаємодії. Гендерні категорії набувають конкретного змісту в певних історичних і суспільних умовах. Уявлення про жіночність, чоловічість, тілесність, сім'ю, партнерство і нормативні життєві сценарії відрізняються між культурами та змінюються з часом. Отже, способи опису гендерної ідентичності залежать від понять, образів і соціальних моделей, доступних особистості.

Соціально-конструктивістський підхід дає змогу аналізувати:

- вплив мови на саморозуміння;
- формування гендерних норм;
- історичну змінюваність гендерних категорій;
- механізми соціального визнання і невизнання;
- роль інституцій у підтриманні нормативних уявлень;
- владні відносини, пов'язані з визначенням допустимих форм гендерного самовираження.

Перевагою цього підходу є критичне осмислення категорій, які тривалий час сприймалися як природні й незмінні. Водночас надмірне зосередження на соціальному дискурсі може призвести до недостатнього врахування тілесного, емоційного та індивідуально-психологічного досвіду особистості.

**Квір-теоретичний підхід** піддає критичному аналізу жорсткий поділ на чоловіче і жіноче, гетеросексуальне і гомосексуальне, нормативне і ненормативне. У межах цього підходу досліджується, як суспільні категорії встановлюють межі допустимих ідентичностей та створюють нормативні очікування щодо тілесності, поведінки, стосунків і самовизначення. Ідентичність розглядається як контекстуальна, процесуальна і не завжди остаточно зафіксована. Особистість може використовувати різні способи самоназивання, переосмислювати їх або не відносити себе до чітко визначеної категорії. Зміна способу самовизначення не

повинна автоматично розглядатися як ознака незрілості, нестабільності або психологічної патології.

Квір-теорія має значення для критики бінарності, гетеронормативності та патологізації гендерного різноманіття. Водночас її положення не завжди легко піддаються емпіричній перевірці й операціоналізації, тому в психологічних дослідженнях цей підхід доцільно поєднувати з іншими теоретичними моделями.

**Інтерсекційний підхід** виходить із того, що гендерна ідентичність не існує ізольовано від інших соціальних характеристик особистості. Гендерний досвід взаємодіє із сексуальною орієнтацією, віком, етнічною та національною належністю, інвалідністю, релігією, соціально-економічним становищем, місцем проживання та іншими соціальними позиціями. Інтерсекційність передбачає аналіз не простого переліку характеристик, а способів їхньої взаємодії. Поєднання кількох соціальних позицій може створювати специфічний досвід привілеїв, обмежень, видимості, дискримінації або доступу до підтримки.

Для дослідження гендерної ідентичності цей підхід означає необхідність враховувати умови, у яких відбуваються самовизначення і самовираження. Можливість відкрито виражати гендерну ідентичність може залежати від матеріальної незалежності, сімейного становища, безпеки середовища, правового контексту та наявності соціальної підтримки. Інтерсекційний підхід допомагає уникнути сприйняття ЛГБТІК+ особистостей як однорідної групи. Однакова гендерна ідентичність не означає однакових життєвих умов, психологічних потреб або досвіду взаємодії із соціальним середовищем.

**Біопсихосоціальний підхід** розглядає гендерну ідентичність у контексті взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Жоден із цих рівнів не визнається єдиною або універсальною причиною гендерного самовизначення. Біологічний рівень охоплює особливості статевого розвитку, тілесність, гормональні процеси та інші характеристики організму. Психологічний рівень включає самосвідомість, рефлексію, особистісні цінності, емоційне ставлення до себе та способи осмислення досвіду. Соціальний рівень охоплює сімейну взаємодію, освіту, культуру, медіа, групові норми, правові умови та доступність суспільного визнання.

Методологічна цінність біопсихосоціального підходу полягає у відмові від редукціонізму. Тілесний досвід набуває психологічного значення у певному соціальному контексті, а соціальні норми сприймаються й переосмислюються відповідно до індивідуального досвіду особистості. Водночас формальне перерахування біологічних, психологічних і соціальних чинників ще не становить повноцінного біопсихосоціального аналізу. Необхідно досліджувати характер їх взаємодії та значення для конкретної особистості.

**Сучасний інтегративний погляд.** Сучасне вивчення гендерної ідентичності передбачає поєднання кількох теоретичних перспектив. Кожен підхід описує окремий рівень або механізм гендерного розвитку, але не може самостійно пояснити його повністю. Когнітивно-розвивальні теорії розкривають процес

формування гендерних категорій. Теорія гендерних схем пояснює організацію й опрацювання гендерно значущої інформації. Соціально-когнітивний підхід описує засвоєння та саморегуляцію поведінки. Соціально-конструктивістський підхід розкриває значення мови, культури та нормативності. Квір-теорія дає змогу критично аналізувати бінарні категорії. Інтерсекційний підхід враховує взаємодію різних соціальних позицій. Біопсихосоціальна перспектива поєднує кілька рівнів функціонування особистості. Інтегративний підхід не передбачає механічного об'єднання несумісних теоретичних положень. Його завдання полягає у визначенні рівня аналізу, пояснювальних можливостей і меж застосування кожної концепції.

Отже, гендерну ідентичність доцільно розглядати як складний процес самовизначення, який відбувається у взаємодії особистості із соціальним і культуральним середовищем. Її становлення не можна пояснити лише біологічною детермінацією, соціальним научінням, сімейним впливом або індивідуальним вибором. Сучасне дослідження гендерної ідентичності має враховувати активність особистості, динамічність розвитку, різноманіття життєвих траєкторій і право на самовизначення.

 **Основні поняття теми**

**Гендерна ідентичність** - внутрішнє переживання, усвідомлення і визначення особистістю власної гендерної належності.

**Гендерна роль** - сукупність соціальних очікувань щодо поведінки особистості відповідно до певної гендерної категорії.

**Гендерний стереотип** - спрощене й узагальнене уявлення про характеристики, поведінку та соціальні функції представників певної гендерної групи.

**Ідентифікація** - психологічний процес співвіднесення себе з іншою особистістю, групою, роллю або соціальною категорією.

**Самокатегоризація** - віднесення особистістю себе до певної соціальної категорії та співвіднесення власного досвіду з її ознаками.

**Гендерна схема** - пізнавальна структура, за допомогою якої особистість організовує та інтерпретує інформацію, пов'язану з гендером.

**Самостереотипізація** - приписування особистістю собі характеристик, які вважаються типовими для певної соціальної групи.

**Соціальне научіння** - засвоєння способів поведінки через спостереження, моделювання, підкріплення та оцінювання наслідків.

**Соціальне конструювання гендеру** - формування і відтворення гендерних значень через мову, культуру, соціальні практики та інституції.

**Гетеронормативність** - система соціальних норм та уявлень, за якої гетеросексуальність розглядається як самоочевидна, очікувана або привілейована сексуальна орієнтація, а гетеросексуальні стосунки - як нормативний зразок.

**Циснормативність** - система соціальних норм та уявлень, за якої відповідність гендерної ідентичності статі, визначеній при народженні,

розглядається як самоочевидна або очікувана, а цисгендерний досвід - як нормативний зразок.

**Інтерсекційність** - принцип аналізу взаємодії різних соціальних категорій і форм нерівності у життєвому досвіді особистості.

**Біопсихосоціальний підхід** - розгляд психологічного явища через взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників.

**Інтегративний підхід** - поєднання положень кількох теорій для багаторівневого пояснення психологічного явища.

**Питання для самоконтролю**

1. Як гендерна ідентичність співвідноситься із загальною ідентичністю особистості?
2. Чому гендерну ідентичність не можна ототожнювати з гендерною роллю?
3. Які положення психодинамічного підходу мають значення для розуміння гендерного розвитку?
4. Які методологічні обмеження властиві класичним психодинамічним концепціям?
5. Яку роль когнітивно-розвивальний підхід відводить активності особистості?
6. Що таке гендерна схема?
7. Як гендерні схеми впливають на сприйняття особистістю себе та інших?
8. Чому гендерна схема не є тотожною гендерній ідентичності?
9. Які процеси пояснює соціально-когнітивний підхід?
10. Чому соціальне підкріплення не може повністю пояснити становлення гендерної ідентичності?
11. Як соціально-конструктивістський підхід пояснює роль мови і культури?
12. У чому полягає внесок квір-теорії у дослідження гендерної ідентичності?
13. Що передбачає інтерсекційний аналіз?
14. Які рівні поєднує біопсихосоціальний підхід?
15. У чому полягають переваги й обмеження інтегративного розуміння гендерної ідентичності?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Порівняльний аналіз теоретичних підходів*

Складіть таблицю та порівняйте психодинамічний, когнітивно-розвивальний, соціально-когнітивний, гендерно-схематичний, соціально-конструктивістський, квір-теоретичний, інтерсекційний і біопсихосоціальний підходи. Для кожного підходу визначте:

- основний предмет пояснення;

- провідні механізми гендерного розвитку;
- роль особистості;
- роль соціального середовища;
- науковий внесок;
- методологічні обмеження.

*Завдання 2. Критичний аналіз теорії*

Оберіть один із розглянутих підходів і підготуйте аналітичну доповідь, у якій:

1. розкрийте його основні положення;
2. визначте сильні сторони;
3. проаналізуйте обмеження;
4. оцініть можливість застосування до розуміння ЛГБТІК+ ідентичностей;
5. запропонуйте положення іншої теорії, якими можна доповнити обраний підхід.

*Завдання 3. Визначення теоретичних позицій*

Проаналізуйте наведені твердження:

1. «Гендерна поведінка формується через спостереження за іншими та оцінювання соціальних наслідків».
2. «Після здійснення гендерної самокатегоризації дитина активніше шукає відповідні моделі поведінки».
3. «Особистість сприймає інформацію про себе через засвоєні гендерні схеми».
4. «Зміст гендерних категорій залежить від мови, культури та соціальних практик».
5. «Гендерний досвід неможливо зрозуміти без урахування інших соціальних позицій особистості».

Визначте теоретичний підхід, якому відповідає кожне твердження. Обґрунтуйте відповідь та вкажіть можливе обмеження відповідного пояснення.

*Завдання 4. Аналіз наукової публікації*

Оберіть наукову статтю, присвячену проблемі гендерної ідентичності. Визначте:

- теоретичний підхід авторів;
- основні поняття;
- дослідницькі припущення;
- використані методи;
- спосіб операціоналізації гендерної ідентичності;
- обмеження дослідження;
- відповідність висновків отриманим результатам.

*Завдання 5. Інтегративна схема*

Розробіть схему, яка відображає внесок різних теоретичних підходів у дослідження гендерної ідентичності. Зосередьтеся на тому, які механізми пояснює кожна теорія та як різні теоретичні перспективи можуть доповнювати одна одну.

**Рекомендована література**

1. Ткалич М. Г. Гендерна психологія : навч. посіб. 4-те вид., випр., допов. Київ : Академія, 2025. 254 с.
2. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2004. 308 с.
3. Кікінежді О. М. Ґендерна ідентичність в онтогенезі особистості : монографія. Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2011. 399 с.
4. Azmitia M., Garcia Peraza P. D., Casanova S. Social identities and intersectionality: a conversation about the what and the how of development. *Annual Review of Developmental Psychology*. 2023. Vol. 5. P. 169–191. DOI: 10.1146/annurev-devpsych-120321-022756.
5. Ben Hagai E., Zurbriggen E. L. *Queer Theory and Psychology: Gender, Sexuality, and Transgender Identities*. Cham : Springer, 2022. X, 136 p. DOI: 10.1007/978-3-030-84891-0.
6. Bosson J. K., Buckner C. E., Vandello J. A. *The Psychology of Sex and Gender*. 2nd ed. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2021. 744 p. Google Books
7. *D*eMayo B. E., Jordan A. E., Olson K. R. Gender development in gender diverse children. *Annual Review of Developmental Psycho*
8. *The Palgrave Handbook of Power, Gender, and Psychology* / ed. by E. L. Zurbriggen, R. Capdevila. Cham : Palgrave Macmillan, 2023. XXV, 628 p. DOI: 10.1007/978-3-031-41531-9.

## Тема 1.2. Структурні компоненти гендерної ідентичності

**Основні питання теми:** засади структурного аналізу гендерної ідентичності; психологічний зміст когнітивного, афективного та конативного компонентів; взаємозв'язки між гендерним саморозумінням, емоційним ставленням до себе й намірами щодо самовираження; співвідношення теоретичних компонентів та емпіричних показників; можливості й обмеження когнітивно-афективно-конативної схеми аналізу.



***Методичні вказівки***

Під час опрацювання матеріалу необхідно розрізняти теоретичну модель, психологічний конструкт та його емпіричний показник. Теоретична модель визначає спосіб організації знань про явище. Психологічний конструкт позначає характеристику, яку дослідник прагне пояснити. Емпіричний показник відображає конкретний спосіб її оцінювання за допомогою запитань, шкал, інтерв'ю або інших дослідницьких процедур. Особливу увагу слід приділити відмінностям між самовизначенням особистості, її оцінкою власного досвіду та поведінкою в певних соціальних умовах. Аналіз наукових публікацій має передбачати встановлення

того, які саме характеристики автори включають до структури гендерної ідентичності та на яких вибірках перевіряють запропоновану модель.

**Засади структурного аналізу гендерної ідентичності**. Структурний аналіз гендерної ідентичності розкриває взаємозв'язки між самоусвідомленням, емоційним переживанням і спрямованістю особистості на дію. У посібнику для цього використано когнітивно-афективно-конативну аналітичну схему. Когнітивний компонент охоплює зміст гендерного саморозуміння; афективний - емоційне й оцінне ставлення до гендерно пов'язаних аспектів себе; конативний - цілі, наміри та рішення щодо реалізації власної позиції. Ця схема впорядковує психологічний аналіз і не ототожнюється з універсально підтвердженою факторною структурою. Дж. Т. Спенс обґрунтовувала необхідність розмежування особистісних рис, гендерно-рольових установок та інших гендерно пов'язаних характеристик. Її праця дає підстави розглядати ці характеристики диференційовано, зберігаючи відмінності між їхнім психологічним змістом. Зіставлення різних моделей потребує врахування їхнього предмета. Дослідження внутрішнього самовизначення, гендерної типовості, задоволеності гендерною належністю та нормативного тиску можуть стосуватися взаємопов'язаних, але не тотожних психологічних характеристик. Відповідно, збіг термінів у назвах публікацій ще не означає однакового розуміння досліджуваного явища.

**Когнітивний компонент** у прийнятій схемі аналізу відображає уявлення особистості про власну гендерну належність та способи осмислення відповідного досвіду. Його розгляд передбачає дослідження змісту самовизначення, значень, які особистість надає використовуваним поняттям, і місця гендерної належності в її уявленнях про себе. Доцільно розмежовувати знання про гендерні категорії та застосування цих категорій до власного досвіду. Обізнаність із термінологією характеризує доступні особистості засоби опису, проте сама собою не визначає зміст її ідентичності. Відповідно, оцінювання когнітивного компонента має стосуватися не лише назви категорії, а й того, як особистість розуміє цю назву стосовно себе.

Окремим предметом аналізу є співвідношення гендерного самовизначення та уявлень про власні якості. У моделі Д. Д. Тобін та співавторів розмежовано гендерну ідентичність, гендерні стереотипи та самосприйняття особистісних характеристик. Автори запропонували теоретичні положення щодо взаємодії цих конструктів у дитячому розвитку. Методологічне значення такого розмежування полягає в можливості окремо досліджувати належність до категорії, уявлення про її представників та оцінювання власних властивостей. У структурному аналізі когнітивного компонента можна виокремити такі дослідницькі питання:

- якими поняттями особистість описує власну гендерну належність;
- який індивідуальний зміст вона вкладає у відповідне самовизначення;
- як співвідносить гендерну належність з іншими аспектами образу Я;
- чи розрізняє власне самовизначення та очікування щодо поведінки представників певної гендерної категорії.

**Афективний компонент** охоплює емоційне й оцінне ставлення особистості до власного гендерного досвіду. Його аналіз спрямований на розуміння того, які переживання супроводжують самовизначення, як особистість оцінює відповідний аспект себе та з чим пов'язує емоційне напруження або задоволеність. Для дослідницьких цілей необхідно розмежовувати об'єкти емоційного ставлення. Оцінка власної гендерної належності, ставлення до тілесних характеристик і переживання соціального оцінювання стосуються різних аспектів досвіду. Об'єднання їх в один показник без теоретичного обґрунтування ускладнює інтерпретацію результатів.

Таке розмежування простежується в дослідженні Д. Джоел та співавторів. Розроблений ними опитувальник Multi-GIQ містив окремі групи запитань щодо гендерного самовідчуття, задоволеності гендером і тілом, а також дотримання гендерних норм у самопрезентації. Для структурного аналізу ця праця показова тим, що автори не обмежували оцінювання одним запитанням про категоріальну належність. Під час аналізу афективного компонента важливо встановлювати зміст переживання та обставини його виникнення. Узагальнений висновок про «неприйняття себе» недостатньо інформативний, якщо не уточнено, що саме оцінюється негативно: власне самовизначення, окрема тілесна характеристика, спосіб звертання чи очікувана реакція оточення. Так само загальна самооцінка та емоційне ставлення до гендерної належності мають розглядатися окремо. Перша стосується ширшої оцінки власної цінності, друга - конкретного аспекту самосприйняття. Встановлення зв'язку між ними є емпіричним завданням і не може підмінятися припущенням про їхню тотожність. Оцінювання афективного компонента передбачає опис характеру, інтенсивності та ситуативної зумовленості переживань. Для навчального аналізу доцільно зосереджуватися на тому, чи дозволяють наявні дані відрізнити ставлення особистості до себе від її реагування на зовнішнє оцінювання.

**Конативний компонент** у прийнятій схемі охоплює наміри, готовність до дії та регулювання поведінки, через які особистість реалізує свою позицію щодо гендерного самовизначення. Поняття «конативний» акцентує спрямованість на дію, тому його зміст не вичерпується поведінкою, доступною зовнішньому спостереженню. Для аналізу цього компонента необхідно відокремлювати бажану дію, рішення щодо неї та фактичну можливість реалізації. Намір використовувати певне ім'я, повідомити про своє самовизначення або змінити спосіб самопрезентації може досліджуватися окремо від здійснення відповідної дії. Змішування цих рівнів позбавляє дослідника можливості встановити, на якому етапі виникає обмеження.

Конативний компонент доцільно розглядати через такі характеристики:

- особистісно значущі цілі, пов'язані із самовизначенням;
- готовність здійснювати відповідні дії;
- критерії ухвалення рішень;
- способи регулювання поведінки з урахуванням ситуації;

- оцінювання доступних можливостей та наслідків.

Методологічно важливо також відрізняти конативний компонент від гендерного самовираження. Самовираження характеризує способи зовнішньої презентації, тоді як конативний аналіз охоплює наміри й рішення, що можуть передувати поведінці або залишатися нереалізованими. У звіті Національних академій наук, інженерії та медицини США наголошено на необхідності концептуально розмежовувати стать, гендерну ідентичність та сексуальну орієнтацію під час збирання даних. Цей принцип підтримує використання окремих показників для різних досліджуваних характеристик

**Емпіричне дослідження структурних характеристик гендерної ідентичності**. Одним з досліджень, присвячених емпіричному аналізу структури гендерної ідентичності, є робота С. К. Еган і Д. Ґ. Перрі. Автори розглядали усвідомлення категоріальної належності, сприйняту гендерну типовість, задоволеність гендерною належністю, відчутний тиск щодо відповідності гендерним стереотипам та міжгрупове упередження. Типовість і задоволеність були пов’язані з ширшим поняттям гендерної сумісності. Таким чином, модель охоплювала як самосприйняття, так і ставлення до нормативних вимог та інших гендерних груп. У дослідженні взяли участь 182 учні 4–8 класів. Гендерна сумісність позитивно пов’язувалася з показниками психологічного пристосування, тоді як відчутний нормативний тиск і міжгрупове упередження мали негативні зв’язки з ними. Пристосування оцінювалося через самооцінку та прийняття однолітками. Ці результати характеризують встановлені у відповідній вибірці зв’язки й не доводять універсальної причинної залежності

Значення контексту демонструє дослідження Л. Ю та Д. Се, проведене серед 361 дитини віком 9–12 років у Китаї. Вища сприйнята гендерна типовість пов’язувалася з вищою загальною самоцінністю, більшою соціальною компетентністю та меншою самотністю. Водночас відчутний нормативний тиск і задоволеність гендерною належністю не були статистично значущими предикторами психологічного пристосування в цьому дослідженні.

Зіставлення зазначених результатів показує, що психологічне значення окремого показника необхідно перевіряти в конкретних дослідницьких умовах. Дані, отримані на дитячій вибірці в одному культурному середовищі, не можна без додаткового обґрунтування переносити на дорослих або на інші групи. Важливо також не ототожнювати емпіричну модель С. К. Еган і Д. Ґ. Перрі з когнітивно-афективно-конативною схемою. Перша визначає конкретні дослідницькі характеристики, друга організовує аналіз за функціональними аспектами психологічного досвіду. Між ними можна встановлювати змістові відповідності, але таке зіставлення потребує аргументації й не є доказом однакової факторної структури.

**Принципи аналізу взаємозв’язків між компонентами**. Когнітивний, афективний та конативний компоненти доцільно досліджувати як пов’язані аспекти досвіду, зберігаючи можливість їх окремого опису. Аналітичне розмежування дає

змогу встановлювати, чи стосується отримана інформація змісту самовизначення, емоційного ставлення або спрямованості на дію.

Для систематизації матеріалу можна використовувати таблицю:

Таблиця 1 - Компоненти гендерної ідентичності

| Компонент | Предмет аналізу | Методологічне уточнення |
|---|---|---|
| Когнітивний | Уявлення особистості про власну гендерну належність і значення відповідного самовизначення | Знання термінології слід відокремлювати від змісту особистого досвіду |
| Афективний | Емоційне й оцінне ставлення до гендерно пов'язаних аспектів себе | Необхідно уточнювати об'єкт переживання |
| Конативний | Наміри, готовність до дії та регулювання поведінки | Слід розрізняти намір, рішення й реалізовану дію |

Таблиця узагальнює зміст компонентів у прийнятій аналітичній схемі. Взаємозв'язки компонентів розкриваються через співвідношення того, як особистість розуміє себе, що переживає та які рішення ухвалює. Визначеність гендерного саморозуміння може поєднуватися з емоційним напруженням через очікуване соціальне оцінювання. Позитивне ставлення до себе може супроводжуватися обережністю щодо саморозкриття, якщо середовище сприймається як небезпечне. Намір змінити спосіб самопрезентації може передувати відповідним діям або залишатися нереалізованим через зовнішні обмеження. Тому психологічний аналіз має враховувати як зміст кожного компонента, так і умови їх узгодження в досвіді конкретної особистості.

### Основні поняття теми

**Структурний компонент** - аналітично виокремлений аспект психологічного явища, який характеризує певний зміст або функцію.

**Когнітивний компонент гендерної ідентичності** - у прийнятій схемі аналізу сукупність уявлень особистості про власну гендерну належність і способів осмислення відповідного досвіду.

**Афективний компонент гендерної ідентичності** - емоційне й оцінне ставлення особистості до гендерно пов'язаних аспектів себе.

**Конативний компонент гендерної ідентичності** - наміри, готовність до дії та регулювання поведінки, пов'язаної з гендерним самовизначенням.

**Сприйнята гендерна типовість** - суб'єктивна оцінка подібності до представників певної гендерної категорії.

**Задоволеність гендерною належністю** - оцінна характеристика ставлення особистості до власної гендерної належності в межах конкретної дослідницької моделі.

**Відчутний нормативний тиск** - суб'єктивне переживання вимог відповідати гендерним нормам та очікуванням.

**Міжгрупове упередження** - у моделі С. К. Еган і Д. Ґ. Перрі оцінне надання переваги власній гендерній групі порівняно з іншою.

**Операціоналізація** - визначення процедур і показників, за допомогою яких теоретичний конструкт досліджується емпірично.

**Факторна структура** - організація взаємозв'язків між показниками, встановлена за допомогою факторного аналізу.

### Питання для самоконтролю

1. Яке завдання виконує структурний аналіз гендерної ідентичності?
2. Чим аналітична схема відрізняється від емпірично перевіреної факторної моделі?
3. Які характеристики охоплює когнітивний компонент?
4. Чому знання гендерної термінології не є достатнім показником самовизначення?
5. Які об'єкти емоційного ставлення необхідно розмежовувати під час аналізу афективного компонента?
6. Чим конативний компонент відрізняється від спостережуваної поведінки?
7. Які характеристики розглядали С. К. Еган і Д. Ґ. Перрі?
8. Які обмеження має перенесення результатів дитячих досліджень на дорослі вибірки?
9. Що показує зіставлення досліджень, проведених у різних культурних середовищах?
10. Які вимоги необхідно враховувати під час операціоналізації структурних компонентів?

### Завдання для самостійної роботи

*Завдання 1. Карта структурного аналізу*

Для кожного з трьох компонентів сформулюйте по два дослідницькі запитання. Вкажіть, яку інформацію дозволяє отримати кожне запитання та які висновки на його підставі будуть необґрунтованими. Не використовуйте запитання для діагностування одногрупників.

*Завдання 2. Аналіз емпіричної моделі*

Опрацюйте статтю С. К. Еган і Д. Ґ. Перрі. Визначте:

- теоретичний зміст досліджуваних характеристик;
- спосіб їх вимірювання;
- особливості вибірки;
- показники психологічного пристосування;

- результати та межі їх інтерпретації.

*Завдання 3. Зіставлення досліджень*

Порівняйте праці С. К. Еган і Д. Ґ. Перрі та Л. Ю і Д. Се. Проаналізуйте спільні й відмінні результати. Окремо зазначте, які пояснення відмінностей підтверджені дослідницькими даними, а які залишаються припущеннями.

*Завдання 4. Методологічне редагування*

Проаналізуйте твердження:

1. «Одна характеристика самопрезентації дозволяє визначити всі компоненти гендерної ідентичності».
2. «Назва гендерної категорії повністю розкриває зміст особистого самовизначення».
3. «Намір і реалізована дія є взаємозамінними дослідницькими показниками».
4. «Кореляція між показниками доводить причинний зв’язок».
5. «Однакова назва шкали гарантує однакове значення її результатів у різних групах».

Визначте методологічну помилку в кожному твердженні та запропонуйте науково коректне формулювання.

*Завдання 5. Проєкт операціоналізації*

Оберіть один компонент і підготуйте короткий проєкт його дослідження. Визначте конструкт, цільову групу, метод збирання даних, можливі показники та обмеження. Запропоновані авторські запитання позначте як такі, що потребують перевірки, а не як готову психодіагностичну методику.

**Рекомендована література**

1. Гречаник М. І., Ткалич М. Г. Еволюційні чинники становлення прив’язаності індивіда. Журнал сучасної психології. 2025. № 1. С. 28–35. DOI: 10.26661/2310-4368/2025-1-3.
2. Гречаник М. І., Ткалич М. Г. Когнітивні компоненти прив’язаності індивіда. Журнал сучасної психології. 2025. № 2. С. 106–111. DOI: 10.26661/2786-7471/2025-2-11.
3. Гречаник М. І., Ткалич М. Г. Динаміка прив’язаності в психодрамі: шляхи психотерапевтичних змін та інтеграції досвіду. Журнал сучасної психології. 2025. № 4. С. 25–34. DOI: 10.26661/2786-7471/2025-4-3.
4. Perceived Similarity to Gender Groups Scale: validation in a sample of Italian LGB+ and heterosexual young adults / R. Baiocco et al. *Sexuality Research and Social Policy*. 2022. Vol. 19. P. 1270–1284. DOI: 10.1007/s13178-021-00631-5.
5. Fisher E., Wright S., Sargeant C. What do measures of gender identity tell us about gender identity over time? *British Journal of Developmental Psychology*. 2025. Vol. 43, no. 2. P. 319–341. DOI: 10.1111/bjdp.12491.

6. Gülgöz S., Edwards D. L., Olson K. R. Between a boy and a girl: measuring gender identity on a continuum. *Social Development*. 2022. Vol. 31, no. 3. P. 916–929. DOI: 10.1111/sode.12587.
7. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Measuring Sex, Gender Identity, and Sexual Orientation* / ed. by N. Bates, M. H. Chin, T. Becker. Washington, DC : The National Academies Press, 2022. 200 p. DOI: 10.17226/26424.
8. The Gender Self-Report: a multidimensional gender characterization tool for gender-diverse and cisgender youth and adults / J. F. Strang et al. *American Psychologist*. 2023. Vol. 78, no. 7. P. 886–900. DOI: 10.1037/amp0001117.
9.

## Тема 1.3. Гендерна ідентичність як багатовимірне психологічне утворення

**Основні питання теми:** принципи багатовимірного опису гендерного досвіду; зміст і способи вимірювання окремих психологічних характеристик; структура та призначення інструментів Genderqueer Identity Scale (GQI) і Gender Self-Report (GSR); побудова й інтерпретація індивідуальних профілів; міжіндивідуальні відмінності та внутрішньоіндивідуальна варіативність; контекстні й часові зміни показників; межі узагальнення результатів вимірювання.

### 📚 *Методичні вказівки*

Під час опрацювання теми необхідно звернути увагу на те, яку інформацію надають різні способи опису гендерної ідентичності. Категоріальний опис фіксує самоназивання особистості. Вимірний опис дозволяє досліджувати інтенсивність конкретних характеристик її досвіду. Профільний аналіз спрямований на вивчення поєднань цих характеристик. Розглядаючи емпіричні праці, доцільно встановлювати, чи досліджують автори відмінності між особистостями, зміни досвіду однієї особистості в різних ситуаціях або поєднання обох рівнів. Особливу увагу слід приділити змісту дослідницьких шкал: однакова назва гендерної категорії не забезпечує однакового психологічного профілю її представників.

**Багатовимірність як принцип опису гендерної ідентичності.** Багатовимірний підхід передбачає опис гендерного досвіду за кількома характеристиками, кожна з яких надає окрему інформацію. Його пізнавальна цінність полягає у можливості досліджувати поєднання характеристик, які залишаються непомітними за використання одного узагальненого показника. Категоріальне самовизначення відповідає на запитання про те, як особистість називає свою гендерну належність. Однак для психологічного дослідження можуть бути важливими й інші питання: наскільки значущою є ця належність у загальному саморозумінні; з якими групами особистість відчуває подібність; як змінюється

актуальність гендеру в повсякденних ситуаціях. Вибір таких характеристик залежить від предмета конкретного дослідження.

У роботі А. Р. Вілсон і К. Ліпера гендерну та етнічно-расову ідентичності досліджували за п'ятьма вимірами: центральністю, ставленням до власної групи, зв'язками з її представниками, сприйнятою типовістю та відчутним тиском щодо відповідності груповим очікуванням. У дослідженні взяли участь 662 особистості раннього дорослого віку. Зв'язки між вимірами в межах кожної ідентичності переважно були невеликими або помірними. Отже, ці характеристики надавали пов'язану, але не взаємозамінну інформацію.

Виявлене співвідношення вимірів обґрунтовує використання профільного опису, який зберігає значення кожного показника та відображає їх індивідуальне поєднання.

**Незалежні виміри гендерного самосприйняття.** Одним із питань багатовимірного аналізу є співвідношення різних напрямів гендерної ідентифікації. Якщо дослідницька модель використовує одну вісь із двома протилежними полюсами, збільшення одного показника за визначенням означає зменшення іншого. Проте таке співвідношення має перевірятися, а не встановлюватися лише способом побудови шкали. К. Л. Мартін та співавторки запропонували досліджувати сприйняту подібність дитини до хлопців і до дівчат окремо. У дослідженні взяли участь 467 дітей із трьох вікових груп із середнім віком 5,7; 7,6 та 9,5 року. Використання графічної процедури оцінювання й кластерного аналізу дозволило виявити відмінності у поєднаннях двох показників. Авторки продемонстрували продуктивність переходу від одновимірного до двовимірного опису сприйнятої гендерної подібності

Таблиця 2 - Поєднання двох окремо оцінюваних вимірів гендерної подібності

| Сприйнята подібність до хлопців | Нижча подібність до дівчат | Вища подібність до дівчат |
|---|---|---|
| Нижча | Нижча подібність до обох груп | Переважна подібність до дівчат |
| Вища | Переважна подібність до хлопців | Вища подібність до обох груп |

Джерело: розроблено авторкою.

Матриця відображає поєднання показників сприйнятої подібності до хлопців і дівчат, а не класифікацію гендерних ідентичностей.

**Центральність і ситуативна актуалізація гендерної належності**

У багатовимірному аналізі доцільно розрізняти **центральність** гендерної ідентичності та її **ситуативну актуалізацію**. Центральність характеризує місце гендерної належності в загальному визначенні себе. Ситуативна актуалізація, або салієнтність, стосується того, наскільки помітним стає гендерний аспект досвіду в

конкретний момент. Центральність входить до моделі А. Р. Вілсон і К. Ліпера, тоді як ситуативна салієнтність була одним із показників у дослідженні К. М. В. Кван та співавторок. Розмежування цих понять дозволяє точніше визначити предмет спостереження. Оцінювання центральності потребує інформації про загальне саморозуміння. Оцінювання ситуативної актуалізації потребує прив'язки до часу й обставин. Відповідно, повідомлення про часте усвідомлення гендеру протягом певного дня і повідомлення про його особистісну значущість становлять різні дослідницькі дані.

**Багатовимірні інструменти дослідження гендерного досвіду.** Практичну реалізацію багатовимірного підходу демонструє Шкала гендерквір-ідентичності - Genderqueer Identity Scale, GQI, розроблена Дж. К. Макґвайр, Т. Ф. Бек, Дж. М. Каталпою та Т. Д. Стінсмою. Автори виокремили чотири напрями оцінювання: небінарність, соціально-конструктивістське або есенціалістське розуміння гендеру, теоретичну обізнаність щодо гендерних понять і гендерну плинність. Розроблення та перевірка інструменту охоплювали чотири вибірки у США та Нідерландах. Зміст GQI показує, що дослідницькі виміри можуть стосуватися як особистого самовизначення, так і способів осмислення гендеру.

Інший підхід представлено в інструменті Gender Self-Report, GSR, розробленому Дж. Ф. Стренґом та співавторами за участю консорціуму GENDAAR. У першому дослідженні взяли участь 1654 особистості віком 10–77 років. Було виявлено два стійкі фактори: небінарне гендерне різноманіття та континуум жіночого–чоловічого самосприйняття. Автори також перевіряли диференційне функціонування пунктів за віком і статусом аутизму. Остаточний інструмент містить 30 пунктів, сформульованих із мінімальним використанням спеціалізованої гендерної термінології. Ці інструменти реалізують різні дослідницькі рішення. Їх зіставлення доцільно проводити через зміст вимірів, цільові групи й процедури перевірки, а не через пошук одного «найповнішого» числового показника.

Таблиця 3 - Дослідницькі підходи до багатовимірного опису

| Підхід | Предмет оцінювання | Особливість опису |
|---|---|---|
| Подвійна ідентифікація К. Л. Мартін та співавторок | Сприйнята подібність до хлопців і дівчат | Два показники оцінюються окремо |
| GQI Дж. К. Макґвайр та співавторів | Гендерквір-досвід і способи осмислення гендеру | Чотири окремі напрями оцінювання |
| GSR Дж. Ф. Стренґа та співавторів | Бінарні й небінарні характеристики гендерного самосприйняття | Багатовимірний опис із доступними формулюваннями |

**Міжіндивідуальні відмінності та внутрішньоіндивідуальна мінливість.** Багатовимірність передбачає увагу до двох рівнів аналізу. Міжіндивідуальний

рівень стосується відмінностей між учасниками. Внутрішньоіндивідуальний рівень стосується змін показників однієї особистості протягом часу.

К. М. В. Кван, С. Ю. Ші та В. І. Вонґ досліджували повсякденні зміни гендерного досвіду методом екологічного моментального оцінювання. Упродовж семи днів 138 учасників заповнювали короткі звіти чотири–п’ять разів на день; загалом було отримано 4409 звітів. Оцінювали гендерну салієнтність, типовість, незадоволеність гендерною належністю та відчутний нормативний тиск. Показники варіювали всередині особистості й були пов’язані з місцем перебування та гендерним складом оточення. Для інтерпретації цих даних принципово важливо уточнювати, що саме змінювалося. Коливання салієнтності або відчутного тиску не є безпосереднім свідченням зміни категоріального самовизначення. Так само повторне використання тієї самої гендерної назви не дає повного опису повсякденних переживань.

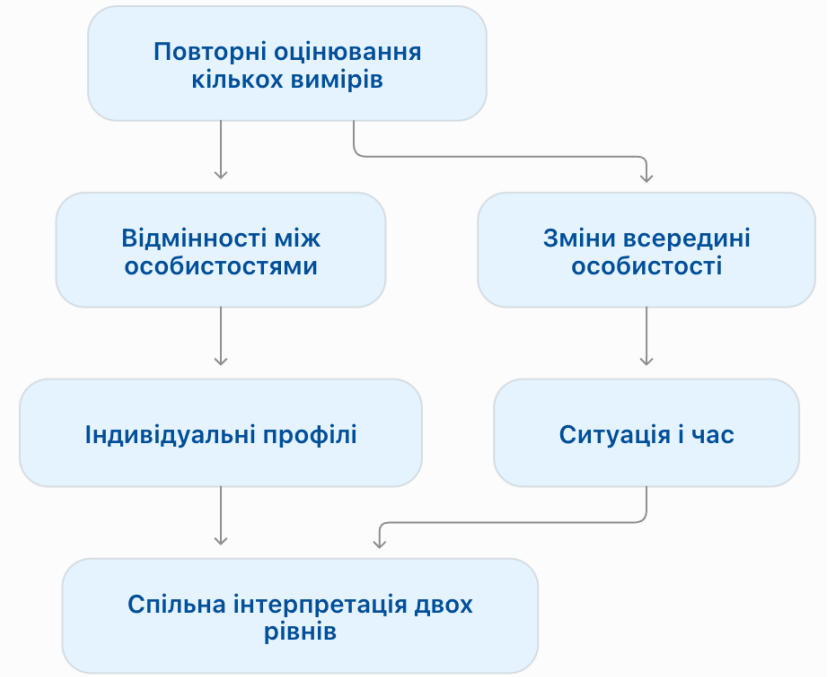



Рисунок 1 - Рівні аналізу багатовимірного гендерного досвіду

**Індивідуальний профіль як спосіб узагальнення даних** Для опрацювання теми пропонується використовувати поняття індивідуального профілю як опису поєднання кількох показників. Профіль дозволяє зберегти інформацію про кожен вимір і водночас розглянути їх спільну конфігурацію. Побудову такого опису доцільно організувати послідовно:

1. Визначити дослідницьке питання й обрати відповідні виміри.
2. Зафіксувати зміст кожного показника та спосіб його отримання.
3. Описати поєднання результатів без присвоєння особистості додаткової гендерної категорії.
4. Урахувати час і ситуацію оцінювання.

5. Вказати, яку інформацію профіль зберігає, а які аспекти досвіду залишаються поза дослідженням.

Профільний опис особливо корисний під час зіставлення результатів. Він дозволяє встановити, чи стосуються відмінності всіх показників, окремого виміру або певного їх поєднання. У такий спосіб багатовимірний підхід забезпечує точнішу відповідність між дослідницьким питанням, отриманими даними та висновком.

### Основні поняття теми

**Багатовимірний підхід** - спосіб дослідження, за якого явище описується кількома змістово розмежованими характеристиками.

**Категоріальний опис** - представлення самовизначення через назву гендерної категорії.

**Вимірний опис** - оцінювання конкретної характеристики за ступенем її вираженості.

**Центральність гендерної ідентичності** - значущість гендерної належності в загальному визначенні себе.

**Гендерна салієнтність** - ситуативна помітність або актуальність гендерного аспекту досвіду.

**Індивідуальний профіль** - поєднання значень кількох досліджуваних показників.

**Міжіндивідуальні відмінності** - відмінності показників між особистостями.

**Внутрішньоіндивідуальна мінливість** - зміни показників однієї особистості в часі або в різних ситуаціях.

**Екологічне моментальне оцінювання** - повторне збирання коротких повідомлень про поточний досвід у повсякденних умовах.

### Питання для самоконтролю

1. Яку інформацію додає вимірний опис до категоріального самовизначення?
2. Що означає окреме оцінювання двох напрямів гендерної подібності?
3. Чим центральність відрізняється від гендерної салієнтності?
4. Які напрями оцінювання охоплює GQI?
5. Які фактори було виявлено під час розроблення GSR?
6. Чим міжіндивідуальні відмінності відрізняються від внутрішньоіндивідуальної мінливості?
7. Яку інформацію дозволяє отримати екологічне моментальне оцінювання?
8. Чому зміни окремого показника потрібно розглядати відповідно до його змісту?
9. Які переваги має профільний опис порівняно з використанням однієї суми балів?

### Завдання для самостійної роботи

*Завдання 1. Аналіз двовимірного опису*

Опрацюйте статтю К. Л. Мартін та співавторок. Поясніть, яку інформацію дозволило отримати окреме оцінювання подібності до двох груп. Визначте межі застосування результатів із урахуванням віку учасників.

*Завдання 2. Зіставлення інструментів*

Порівняйте GQI та GSR за предметом оцінювання, складом вибірок, змістом вимірів і доступністю формулювань. Підготуйте таблицю, у якій кожне твердження супроводжуватиметься посиланням на відповідну публікацію.

*Завдання 3. Розмежування рівнів аналізу*

На основі статті К. М. В. Кван та співавторок сформулюйте одне питання про відмінності між учасниками й одне питання про зміни всередині учасника. Поясніть, чому для відповіді на друге питання необхідні повторні оцінювання.

*Завдання 4. Навчальний профіль*

Створіть два умовні профілі з однаковим категоріальним самовизначенням, але різними значеннями трьох обраних показників. Поясніть, яку інформацію приховало б представлення цих профілів лише через назву категорії. Використовуйте вигадані дані, чітко позначені як навчальні.

**Рекомендована література**

1. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

2. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2005. 656 с.

3. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

Шрифт має бути 14!

4. Bauer G. R. Sex and gender multidimensionality in epidemiologic research. *American Journal of Epidemiology*. 2023. Vol. 192, no. 1. P. 122–132. DOI: 10.1093/aje/kwac173.

5. Multidimensional and intersectional gender identity and sexual attraction patterns of adolescents for quantitative research / W. Kassis, D. Aksoy, C. A. Favre, S. T.-G. Artz. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 697373. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.697373.

6. Kwan K. M. W., Shi S. Y., Wong W. I. Temporal variations in gender identity: an ecological momentary assessment of the influences of context. *Australian Journal of Psychology*. 2025. Vol. 77, no. 1. Article 2471056. DOI: 10.1080/00049530.2025.2471056.

7. Lindqvist A., Gustafsson Sendén M., Renström E. A. What is gender, anyway: a review of the options for operationalising gender. *Psychology & Sexuality*. 2021. Vol. 12, no. 4. P. 332–344. DOI: 10.1080/19419899.2020.1729844

8. The Genderqueer Identity (GQI) Scale: measurement and validation of four distinct subscales with trans and LGBQ clinical and community samples in two countries / J. K. McGuire, T. F. Beek, J. M. Catalpa, T. D. Steensma. *International Journal of*

*Transgenderism*. 2019. Vol. 20, no. 2–3. P. 289–304. DOI: 10.1080/15532739.2018.1460735.

## Тема 1.4. Модель становлення гендерної ідентичності ЛГБТІК+ особистості

**Основні питання теми:** призначення навчальної процесуально-контекстної моделі становлення гендерної ідентичності; розпізнавання досвіду, пошук значень і засобів самоопису, уточнення самовизначення та біографічна інтеграція; нелінійність індивідуальних траєкторій; стабільність і зміни самовизначення; соціокультурний та міжособистісний контекст становлення; можливості ретроспективних і лонгітюдних досліджень; пояснювальні можливості та межі застосування моделі.

### 📚 *Методичні вказівки*

Під час опрацювання теми необхідно розрізняти модель становлення ідентичності та опис життєвого шляху конкретної особистості. Модель упорядковує процеси, які можуть бути значущими для розвитку, тоді як індивідуальна біографія відображає їх фактичне поєднання, тривалість і послідовність. Особливу увагу слід приділити відмінностям між часом виникнення переживання, часом його усвідомлення, вибором назви для самовизначення та повідомленням про нього іншим. Аналіз емпіричних публікацій передбачає встановлення віку учасників, способу формування вибірки, тривалості спостереження та змісту оцінюваних змін. Ретроспективні інтерв'ю й лонгітюдні дослідження надають різну інформацію: перші розкривають осмислення минулого з позиції теперішнього, другі дозволяють зіставляти повідомлення, отримані в різні моменти часу.

**Становлення гендерної ідентичності як предмет психологічного аналізу**. Після розгляду теоретичних засад, структурних компонентів і багатовимірності гендерної ідентичності закономірним є перехід до її становлення. У цій темі предметом аналізу є часові зв'язки між особистим досвідом, його інтерпретацією та включенням у загальне саморозуміння. Поняття становлення охоплює процеси, через які особистість розпізнає значущі для себе переживання, знаходить способи їх опису, уточнює власну позицію та співвідносить її з попереднім досвідом і майбутніми можливостями. Для психологічного аналізу важливі як зміни, так і збереження самовизначення в різні періоди життя. Сфера застосування моделі визначається конкретним процесом гендерного самовизначення. ЛГБТІК+ об'єднує різні групи, тому належність до цієї спільноти не передбачає однакової траєкторії гендерного розвитку. Для цисгендерної лесбійської, гомосексуальної або бісексуальної особистості осмислення сексуальної орієнтації може відбуватися за збереження гендерного самовизначення. У трансгендерної або небінарної

особистості предметом дослідження можуть бути зміни способів розуміння й називання власного гендерного досвіду. Інтерсекс-варіації також не встановлюють наперед певної гендерної ідентичності. Відповідно, модель має застосовуватися до конкретного процесу, який досліджується, з урахуванням самовизначення особистості.

**Стадіальні моделі та нелінійність індивідуальних траєкторій.** Стадіальна модель організовує розвиток як проходження визначених етапів. Її використання потребує емпіричного підтвердження послідовності, критеріїв переходу та можливості застосування до різних груп. Якщо ці умови не перевірені, стадії доцільно розглядати як засіб упорядкування матеріалу, а не як нормативний маршрут. Сучасне дослідження В. Вартона та співавторів, опубліковане 2026 року, охопило 51 ЛГБТІК+ учасника віком 16–26 років в Австралії. Автори використали напівструктуровані інтерв'ю з календарем життєвої історії та рефлексивний тематичний аналіз. Самовизначення, саморозкриття і досвід стосунків у розповідях учасників могли повторно осмислюватися, відкладатися або набувати нового значення. Ці результати підтримують увагу до нелінійності розвитку. Водночас дослідження охоплювало сексуальну й гендерну ідентичності, тому його висновки не слід представляти як перевірку окремої універсальної моделі гендерного становлення.

Для систематизації матеріалу запропоновано навчальну процесуально-контекстну модель аналізу становлення гендерної ідентичності. Вона охоплює чотири взаємопов'язані процеси: розпізнавання досвіду, пошук значень, уточнення самовизначення та біографічну інтеграцію. Їх поєднання й повторна актуалізація розглядаються з урахуванням значущих стосунків, доступних понять і життєвих обставин. Модель упорядковує аналіз індивідуальних траєкторій і не є емпірично валідованою стадіальною теорією. Вона відрізняється від авторської моделі психологічної допомоги, представленої в модулі 6.

**Розпізнавання гендерно значущого досвіду**. Розпізнавання полягає у виокремленні переживань, які особистість вважає важливими для розуміння власної гендерної належності. Предметом аналізу стає те, які події вона згадує, як описує їх значущість і коли почала пов'язувати їх із гендерним самовизначенням. Важливо розмежовувати переживання події та її пізніше пояснення. У біографічній розповіді ранній досвід може отримувати значення, якого особистість не надавала йому в момент виникнення. Тому висловлювання про дитинство містить інформацію і про минулу подію, і про сучасний спосіб її розуміння. Е. Геррі та співавторки досліджували ретроспективні розповіді 15 білих американських трансгендерних і гендерно неконформних дорослих про дитинство та підлітковий вік. Інтерв'ю виявили різноманітність описаних шляхів і значущість соціальних та контекстних обставин. Невелика культурно обмежена вибірка й ретроспективний дизайн дозволяють аналізувати зміст розповідей, проте не встановлювати універсальну послідовність розвитку або точну хронологію раннього самоусвідомлення. У запропонованій моделі розпізнавання досвіду не обов'язково

супроводжується переживанням конфлікту. Воно може стосуватися поступового уточнення того, що вже сприймається як звичне й узгоджене із собою. Відповідно, дослідницький опис має зберігати значення, які надає досвіду сама особистість.

**Пошук значень і засобів самоопису** охоплює співвіднесення особистих переживань із доступними поняттями, розповідями та способами пояснення. У межах моделі цей процес характеризує те, як особистість переходить від переживання до його сформульованого розуміння. Аналітично доцільно розмежувати три часові моменти: появу значущого переживання, ознайомлення з відповідним поняттям і застосування цього поняття до себе. Вони можуть збігатися або бути віддаленими один від одного. Тому дата першого використання певної назви не є достатнім показником початку всього процесу становлення. Використовувані поняття можуть уточнюватися разом зі зміною їх особистого значення. Для опису розвитку важливо встановити, чи змінилося самопереживання, чи особистість знайшла точнішу назву для досвіду, який зберігався. Таке розмежування дозволяє уникнути висновку про зміну ідентичності лише на підставі зміни термінології. Цей процес у моделі розглядається як відкритий для повторного осмислення. Особистість може повертатися до попередніх пояснень, зіставляти їх із новим досвідом або зберігати обрану назву за поглиблення її змісту.

**Уточнення самовизначення: стабільність і зміни**. Уточнення самовизначення передбачає формулювання особистістю актуальної позиції щодо власної гендерної належності. Для аналізу значущими є зміст цієї позиції, ступінь її визначеності та спосіб співвіднесення з попередніми уявленнями про себе. Лонгітюдне дослідження С. Л. Бадж та співавторів охоплювало п’ять хвиль спостереження за трансгендерною й небінарною молоддю та членами їхніх сімей. На початку брали участь 33 сім’ї; після першої хвилі участь продовжили 30. Серед цих учасників 23 молоді особистості зберігали назви гендерної ідентичності протягом дослідження, а сім змінювали опис більше одного разу. Зафіксовані зміни відбувалися між трансгендерними або небінарними самовизначеннями. Отже, у цій вибірці спостерігалися як збереження, так і уточнення назв ідентичності. Невеликий обсяг вибірки обмежує перенесення співвідношень на ширшу популяцію.

Дані К. Р. Олсон та співавторів також демонструють значущість повторного спостереження. У дослідженні 317 дітей, які здійснили ранній соціальний перехід, у середньому через п’ять років після нього 94 % ідентифікували себе як бінарні трансгендерні особистості, 3,5 % - як небінарні, 2,5 % - як цисгендерні. Ці результати характеризують конкретну когорту. Вони не встановлюють причинного впливу соціального переходу на подальшу ідентичність і не дають підстав прогнозувати індивідуальний результат для всіх дітей із гендерно пов’язаними запитами. У навчальній моделі стабільність самовизначення означає його збереження протягом визначеного періоду спостереження. Зміна означає зафіксовану відмінність між повідомленнями в різні моменти часу. Обидва результати потребують змістового пояснення. Незмінна назва може

супроводжуватися переосмисленням особистого досвіду, а нова назва - точнішим описом відносно сталого самопереживання.

**Біографічна інтеграція гендерної ідентичності** у запропонованій моделі позначає включення гендерного самовизначення в уявлення про власний життєвий шлях. Її предметом є зв'язки між минулим досвідом, актуальним саморозумінням і баченням майбутнього. На цьому рівні аналізу важливо встановити, як особистість пояснює зміни у власних поглядах, які події вважає поворотними та яким чином зберігає відчуття наступності своєї біографії. Переосмислення минулого може стосуватися зміни значення подій, способів їх поєднання або оцінювання раніше ухвалених рішень.

Інтеграція не передбачає обов'язкового завершення дослідження себе. У межах моделі вона описує актуальну здатність включати гендерний досвід у цілісне саморозуміння. Подальші життєві зміни можуть актуалізувати нові питання без втрати значущості попереднього досвіду. Для психологічного опису біографічної інтеграції можна використовувати три аналітичні орієнтири: пояснення власного минулого, сформульоване розуміння себе в теперішньому та можливість окреслити особисто значущі перспективи. Ці орієнтири є навчальними засобами аналізу, а не діагностичними критеріями зрілості ідентичності.

**Контекст як умова перебігу становлення.** Соціокультурний і міжособистісний контекст супроводжує всі чотири процеси, представлені в моделі. Він охоплює значущі стосунки, доступні поняття для опису досвіду, суспільні очікування, життєві переходи та умови безпечного самовираження. Контекст визначає можливості осмислення, повідомлення та соціального визнання самовизначення, але не розглядається в цій моделі як пояснення походження певної гендерної ідентичності.

Внутрішнє саморозуміння та його соціальне представлення можуть мати різну часову динаміку. Особистість може достатньо чітко визначати себе, проте повідомляти про це різним оточенням у різний час. Відмінності між способами самопрезентації потребують аналізу умов взаємодії, доступної підтримки та очікуваних наслідків саморозкриття. У запропонованій моделі контекст є наскрізною умовою перебігу процесів, а не окремим п'ятим процесом. Умови взаємодії можуть по-різному позначатися на окремих процесах становлення. Наявність прийнятної для особистості мови опису досвіду полегшує його осмислення, тоді як очікування осуду може обмежувати обговорення власних переживань навіть у значущих стосунках. Підтримка з боку близьких розширює можливості перевіряти відповідність обраних способів самовираження внутрішньому саморозумінню. Водночас прийняття в одному середовищі може поєднуватися з необхідністю приховування в іншому. Тому аналіз контексту передбачає розгляд конкретних сфер життя та відносин, у яких особистість осмислює, виражає або утримується від повідомлення свого самовизначення.

Контекст також змінюється впродовж життя: перехід до іншого освітнього чи професійного середовища, зміна партнерських стосунків або кола спілкування

можуть потребувати перегляду способів соціального представлення себе. Такий перегляд може стосуватися обсягу повідомлюваної інформації, вибору адресатів, меж приватності та способів реагування на запитання оточення. Для застосування моделі важливо з'ясовувати, які саме зміни відбулися в умовах життя і як вони співвідносяться з актуальними потребами особистості. Це дає змогу розрізняти зміни внутрішнього самовизначення та зміни способів його вираження, а також уникати висновків про непослідовність особистості лише на підставі відмінностей її поведінки в різних середовищах.




Рисунок 2 - Навчальна процесуально-контекстна модель аналізу становлення гендерної ідентичності

Джерело: розроблено авторкою

Таблиця 4 - Процеси становлення гендерної ідентичності та орієнтири їх аналізу

| Процес | Психологічний зміст | Матеріал для аналізу | Межа інтерпретації |
|---|---|---|---|
| Розпізнавання досвіду | Виокремлення переживань, значущих для гендерного саморозуміння | Спогади, описи подій, повідомлення про момент усвідомлення | Пізніше пояснення події не встановлює точного змісту її первинного переживання |

| Процес | Психологічний зміст | Матеріал для аналізу | Межа інтерпретації |
|---|---|---|---|
| Пошук значень | Співвіднесення досвіду з доступними поняттями та поясненнями | Історія використання назв, зміни їх особистого значення | Ознайомлення з поняттям не є тотожним початку відповідного досвіду |
| Уточнення самовизначення | Формулювання й перегляд актуальної позиції щодо гендерної належності | Самоописи, отримані в різні моменти часу | Зміна назви потребує з'ясування того, що саме змінилося |
| Біографічна інтеграція | Поєднання самовизначення з розумінням минулого й майбутнього | Біографічні розповіді, пояснення поворотних подій, життєві перспективи | Цілісність розповіді не означає остаточної незмінності ідентичності |

Джерело: розроблено авторкою.

**Пояснювальні можливості та межі моделі**. Модель дає змогу організувати біографічний матеріал і простежити зв'язки між переживаннями, їх поясненням, самовизначенням та включенням у життєву історію. Під час аналізу доцільно окремо фіксувати зміни назви ідентичності, зміни її особистого значення та зміни способів повідомлення про себе іншим. Застосування моделі спрямоване на розуміння індивідуальної траєкторії; прогнозування майбутньої ідентичності виходить за межі її призначення. Модель не дає змоги передбачити майбутню гендерну ідентичність за окремою подією, віком першого усвідомлення або характером дитячих інтересів. Її призначення полягає в упорядкуванні психологічного аналізу становлення з урахуванням можливості стабільності, уточнення й повторного осмислення досвіду.

### Основні поняття теми

**Становлення гендерної ідентичності** - процеси розпізнавання, осмислення, формулювання та біографічного включення гендерного самовизначення.

**Індивідуальна траєкторія** - конкретне поєднання процесів розвитку в часі та життєвих обставинах.

**Нелінійність розвитку** - можливість повторної актуалізації процесів, варіативності їх послідовності та відсутності єдиного маршруту.

**Біографічна інтеграція** - включення самовизначення в розуміння власного минулого, теперішнього й майбутнього.

**Ретроспективний опис** - повідомлення про минулий досвід із позиції актуального саморозуміння.

**Лонгітюдне дослідження** - повторне дослідження тих самих учасників протягом визначеного періоду.

**Контекст розвитку** - сукупність обставин, у яких відбуваються осмислення досвіду та реалізація самовизначення.



**Питання для самоконтролю**

1. Чим модель становлення ідентичності відрізняється від опису індивідуальної біографії?
2. Які процеси охоплює запропонована процесуально-контекстна модель?
3. Чому час виникнення переживання і час його називання необхідно розмежовувати?
4. Яку інформацію надають ретроспективні та лонгітюдні дослідження?
5. Чому зміна назви ідентичності потребує змістового аналізу?
6. Що означає біографічна інтеграція?
7. Як у моделі враховано можливість повторного осмислення досвіду?
8. Які висновки виходять за межі застосування цієї моделі?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Аналіз лонгітюдного дослідження.* Опрацюйте публікацію С. Л. Бадж та співавторів. Визначте склад вибірки, кількість хвиль дослідження та зміст зафіксованих змін. Сформулюйте два висновки, які підтримуються результатами, і два твердження, для яких цих даних недостатньо.

*Завдання 2. Аналіз біографічного матеріалу.* За матеріалами статті В. Вартона та співавторів визначте, як автори досліджували повторне осмислення значущих подій. Поясніть, яку інформацію додає календар життєвої історії до фіксації віку першого самовизначення.

*Завдання 3. Застосування навчальної моделі.* Побудуйте дві умовні траєкторії з різною послідовністю процесів, представлених у схемі 2. Використовуйте вигаданий матеріал. Для кожної траєкторії розмежуйте переживання, його пояснення та повідомлення про нього іншим.

***Завдання 4. Оцінювання меж узагальнення.*** Зіставте дослідження К. Р. Олсон та Е. Геррі зі співавторами за віком учасників, способом отримання даних і можливостями висновків. Поясніть, чому результати цих праць не можна безпосередньо об’єднати в одну нормативну послідовність становлення.

**Рекомендована література**

1. Щотка О. П. Гендерна психологія : навч. посіб. : курс лекцій та практикум. Ніжин : Лисенко М. М., 2019. 358 с.

2. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. 2-ге вид., допов. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.

3. Мушкевич М. І. Супервізія : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.

4. A longitudinal investigation of trans and nonbinary youth identity: individual processes and family agreement in the Trans Teen and Family Narratives Project / S. L. Budge et al. *LGBTQ+ Family: An Interdisciplinary Journal*. 2025. Vol. 21, no. 1. P. 20–43. DOI: 10.1080/27703371.2024.2357560.

5. Gender identity 5 years after social transition / K. R. Olson et al. *Pediatrics*. 2022. Vol. 150, no. 2. Article e2021056082. DOI: 10.1542/peds.2021-056082.

6. Real A. G., Russell S. T. Transitions in gender identity among youth: trajectories of perceptions of family acceptance. *Journal of Adolescent Health*. 2025. Vol. 76, no. 5. P. 863–870. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2025.01.012. ScienceDirect

7. Gender identity development in children and young people: a systematic review of longitudinal studies / H. Stynes et al. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2021. Vol. 26, no. 3. P. 706–719. DOI: 10.1177/13591045211002620.

8. Milestones, revisited: iterative and nonlinear identity development in Gen-Z / W. Warton et al. *Journal of Research on Adolescence*. 2026. Vol. 36, no. 2. Article e70200. DOI: 10.1111/jora.70200.

## РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОСВІД ЛГБТІК+ ОСОБИСТОСТІ

### Тема 2.1. Різноманіття соціально-психологічного досвіду ЛГБТІК+ особистостей

**Основні питання теми:** зміст соціально-психологічного досвіду; відмінності життєвих обставин усередині ЛГБТІК+ спільноти; соціальне визнання ідентичності та партнерських стосунків; різноманіття способів побудови близькості; віковий і покоління̈вий контексти; взаємодія соціальних позицій; матеріальні, територіальні та цифрові умови участі в суспільному житті; зв'язок зі спільнотою та переживання належності.

📚 **Методичні вказівки**

Під час опрацювання теми необхідно простежити, як сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність і статеві характеристики набувають значення в конкретних соціальних взаємодіях. У центрі уваги перебувають повсякденне спілкування, партнерство, навчання, професійна діяльність, користування послугами та участь у спільноті.

Аналіз має враховувати три взаємопов'язані аспекти: обставини життя, пережиті події та їх особисте значення. Відомості про вік, зайнятість або сімейний стан доповнюють опис ситуації, але потребують зіставлення з повідомленнями самої особистості. Читаючи емпіричні публікації, слід установлювати склад вибірки, спосіб залучення учасників і соціокультурний контекст. У викладі досліджень збережено використані авторами позначення ЛГБТК+ або bi+, оскільки вони характеризують конкретні дослідницькі категорії. Поняття bi+ охоплює учасників, які повідомляють про потяг до особистостей більш ніж одного гендеру й використовують відповідні назви самовизначення.

**Соціально-психологічний досвід як предмет дослідження.** У межах цієї теми соціально-психологічний досвід розглядається як сукупність пережитих подій і взаємодій, пов'язаних із виконанням соціальних ролей, участю в суспільному житті та осмисленням власного становища. Його аналіз охоплює обставини набуття досвіду, характер стосунків і значення, яких особистість надає пережитому. Повсякденне життя організоване через кілька сфер: сім'ю, освіту, працю, дружні зв'язки, громадські об'єднання та інституції. У кожній із них діють певні очікування щодо поведінки, способів представлення себе й форм стосунків. Особистість співвідносить ці очікування зі своїми потребами, можливостями та життєвими планами. Соціальне середовище впливає на доступність участі. Для навчання необхідні організаційні й матеріальні умови; для користування послугами - інформація, відповідний формат комунікації та можливість звернення. Психологічне значення цих умов розкривається через досвід взаємодії: чи вдається особистості реалізувати свої наміри, отримати зрозумілу відповідь і бути

сприйнятою відповідно до власного самовизначення. У доповіді Національних академій наук, інженерії та медицини США *Understanding the Well-Being of LGBTQI+ Populations* життя сексуально та гендерно різноманітних популяцій розглянуто на взаємопов'язаних рівнях: індивідуальному, міжособистісному, рівні спільнот та установ, суспільному й історичному. Такий підхід дозволяє пов'язувати особистий досвід із ширшими умовами його набуття.

**Відмінності соціального досвіду всередині ЛГБТІК+ спільноти** ЛГБТІК+ особистості мають різні життєві обставини та потреби. Спільне позначення охоплює сексуальну орієнтацію, гендерну ідентичність і варіації статевих характеристик, які можуть поєднуватися в одній біографії. Тому досвід конкретної особистості потребує розгляду з урахуванням усіх значущих для неї аспектів. Одним із напрямів такого аналізу є *соціальне визнання* -сприйняття іншими самовизначення, стосунків і життєвих ролей особистості. У партнерській взаємодії значущими можуть бути можливість говорити про близьку особистість, представлення партнерства оточенню та участь партнера в повсякденних сімейних практиках. Для трансгендерних і небінарних особистостей окремим предметом уваги стає відповідність звертання й організаційних процедур їхньому самовизначенню. Досвід інтерсекс-особистостей може включати питання доступу до інформації про власне тіло та участі в рішеннях щодо медичних втручань. Ці напрями описують різні сфери соціальної взаємодії. Їх актуальність з'ясовується через індивідуальний досвід, оскільки одна назва ідентичності не визначає повного переліку життєвих труднощів або потреб.

Значення окремого вивчення інтерсекс-досвіду відображено у звіті Агентства Європейського Союзу з основоположних прав *Being Intersex in the EU,* оприлюдненому 2025 року. Він ґрунтується на відповідях 1 920 інтерсекс-респондентів із 30 країн і приділяє увагу, зокрема, тілесній автономії та інформованій згоді на медичні втручання.

**Соціальне визнання бісексуальної та інших bi+ ідентичностей.** Сприйняття сексуальної орієнтації оточенням може залежати від того, з ким особистість перебуває у партнерстві. Для bi+ особистостей це створює специфічне питання: чи визнають інші їхнє самовизначення, коли роблять висновки на підставі гендеру партнера. Е. Л. Макґоррей, Е. Дж. Фінкел і Б. А. Файнстейн дослідили суб'єктивну видимість ідентичності у вибірці 450 bi+ учасників. Автори розглядали її як переживання того, що інші знають, вважають достовірним і визнають відповідне самовизначення. Вища суб'єктивна видимість була пов'язана з кращими показниками благополуччя. Значення мали також характеристики партнерства та сприйняте визнання ідентичності партнером. Поперечний дизайн встановлює зв'язки між показниками, але не визначає їх причинного напряму. Отже, повідомлення про ідентичність і переживання її визнання становлять різні аспекти соціального досвіду. Оточення може бути поінформованим про самовизначення особистості, проте продовжувати використовувати інше пояснення її орієнтації.

Для психологічного аналізу важливо з'ясувати, як сама особистість оцінює такі взаємодії та яке місце це питання посідає в її актуальному житті.

**Різноманіття близькості та партнерського досвіду**. Соціально-психологічний опис близькості потребує розмежування сексуального потягу, романтичних переживань, емоційного зв'язку й домовленостей щодо стосунків. Їх поєднання визначається досвідом і потребами учасників взаємодії. Б. Гіґінботтом у дослідженні 2024 року проаналізувала відповіді 349 учасників щодо асексуальності, знайомств і близьких стосунків. Матеріал охоплював досвід побачень, романтичних або сексуальних взаємин і платонічних зв'язків. Результати розкрили різноманіття способів осмислення близькості та труднощі, пов'язані з поширеними очікуваннями щодо партнерства. Для розуміння асексуального досвіду необхідно окремо досліджувати бажані форми взаємодії. Самовизначення не дає достатньої інформації про потребу в романтичному партнерстві, ставлення до фізичного контакту або значення дружніх зв'язків. Ці питання уточнюються за допомогою опису власних уподобань і домовленостей. Різноманіття стосунків також стосується розподілу повсякденних функцій. Емоційна близькість, спільне проживання, матеріальна взаємодопомога та догляд можуть бути організовані через різні зв'язки. Вивчення їхнього змісту дозволяє точніше зрозуміти, кого особистість вважає близькими та які взаємні зобов'язання підтримує.

**Віковий і поколіннєвий контексти.** Соціальний досвід змінюється впродовж життя. Віковий контекст пов'язаний з актуальними завданнями, рівнем самостійності та соціальними ролями. Поколіннєвий - з історичними умовами, у яких відбувалися дорослішання, навчання й набуття досвіду стосунків. Л. Р. Міллер і Дж. А. Тейбор застосували перспективу життєвого шляху до аналізу сексуальних меншин. Авторки розглянули взаємодію історичних подій та індивідуальних біографій, час настання життєвих змін, взаємопов'язаність життів, розвиток упродовж життя й суб'єктну активність. Для аналізу поколіннєвих відмінностей важливо враховувати доступні в певний період джерела інформації, суспільну мову та можливості контакту з іншими ЛГБТІК+ особистостями. Ці умови впливають на способи опису досвіду й очікування щодо соціальної взаємодії.

Пізня дорослість має власний зміст, який охоплює збереження самостійності, зміни здоров'я, перебудову соціальних контактів і планування догляду. У дослідженні Л. Герд і Л. Ї. К. Лі брали участь 30 ЛГБТК+ особистостей із Канади віком 65–83 роки. Інтерв'ю виявили три групи тем: втрати, набуття та потреби. Поряд зі змінами здоров'я й автономії учасники описували більшу гнучкість, життєву мудрість і нові соціальні зв'язки. До значущих потреб належали інклюзивна допомога, змістовна діяльність та підтримувальні контакти. Ці результати показують багатозначність досвіду старіння. Аналіз пізньої дорослості має охоплювати як обмеження, так і набуті можливості, зберігаючи увагу до культурних та індивідуальних обставин.

**Інтерсекційність життєвих обставин.** Інтерсекційний підхід досліджує взаємодію соціальних позицій у конкретному середовищі. Вік, гендер, етнічна

належність, інвалідність, матеріальне становище та міграційний досвід можуть поєднуватися й змінювати умови доступу до освіти, праці, послуг або громадської участі. Пояснення потребує встановлення конкретних зв'язків. Фінансова залежність може впливати на житлові рішення; обмежена мобільність - на доступність зустрічей; мовні умови - на користування інформацією та професійною допомогою. Значення кожної характеристики визначається ситуацією, у якій вона діє.

Б. А. Робінсон, Ф. Му, Дж. М. Вебб та Е. Л. Стоун на матеріалі інтерв'ю з 83 ЛГБТК+ учасниками віком 16–19 років дослідили значення дружніх зв'язків за низької або неоднозначної батьківської підтримки та житлової залежності. Учасники описували допомогу від друзів із подібним досвідом через переживання належності, розуміння життєвих обставин і практичну підтримку. Автори використали поняття інтерсекційної соціальної підтримки для пояснення особистого значення таких взаємодій. У цій темі наведені результати ілюструють зв'язок між соціальними позиціями та змістом контактів. Докладний розгляд функцій підтримки й ресурсів благополуччя належить до теми 2.4.

**Матеріальні, територіальні та цифрові умови участі.** Матеріальні ресурси визначають частину можливостей організації повсякденного життя. Для ЛГБТІК+ особистості значущими можуть бути кошти на транспорт, навчання, окреме житло або звернення до обраного фахівця. Водночас доступність ресурсу залежить від його стабільності та умов отримання. Тому фінансове становище доцільно описувати через конкретні можливості рішень.

Територіальне середовище характеризується розміщенням установ, транспортним сполученням, місцевими формами зайнятості та громадської участі. Віддаленість від спеціалізованих послуг може вимагати додаткових витрат або пошуку дистанційного формату. Цифрова взаємодія доповнює доступні способи контакту, але також потребує технічних умов і приватного простору. К. Г. Ескобар-Вієра та співавтори дослідили досвід 20 ЛГБТК+ підлітків і молодих дорослих із сільських районів США, які переживали соціальну ізоляцію. Учасники надавали значення позитивному представленню ЛГБТК+ досвіду, спілкуванню з особистостями зі схожими обставинами та відгуку на власні повідомлення. Вони також описували небажані взаємодії й способи добору платформ. Психологічний зміст цифрової участі розкривається через її функції. Отримання інформації, підтримання дружби, професійне спілкування та участь у групі створюють різні форми досвіду. Оцінювання має враховувати якість контактів і те, як вони пов'язані з життям поза цифровим середовищем.

**Участь у спільноті та суб'єктивна належність.** Соціальна участь охоплює контакти, спільну діяльність і зв'язки з об'єднаннями. Суб'єктивна належність означає переживання причетності, взаємного розуміння та визнання. Ці аспекти можуть мати різну вираженість: організаційна участь характеризує форму залучення, а особиста оцінка - її психологічне значення.

У дослідженні необхідно конкретизувати, про яке середовище йдеться. Громадська організація, онлайн-група, професійне об’єднання та коло друзів мають різні цілі й правила взаємодії. Особистість може відчувати зв’язок з окремим колом контактів і водночас мало цікавитися іншими формами участі.

Значення належності встановлюється через можливість висловлюватися, бути почутою та підтримувати взаємні зв’язки. Важливо також з’ясувати, які сторони власного досвіду особистість може представляти в цьому середовищі та наскільки вони отримують відгук.

Таблиця 5 - Основні виміри соціально-психологічного досвіду ЛГБТІК+ особистості

| Вимір досвіду | Зміст аналізу |
|---|---|
| Соціальне визнання | Сприйняття самовизначення, партнерства та соціальних ролей оточенням |
| Близькі стосунки | Значення романтичних, сексуальних, дружніх і платонічних зв’язків; домовленості та взаємні зобов’язання |
| Життєвий період | Актуальні завдання, самостійність, сімейні обов’язки, зміни здоров’я й соціальних контактів |
| Поколіннєвий контекст | Історичні умови набуття досвіду, доступна інформація та можливості участі |
| Інтерсекційні обставини | Взаємодія соціальних позицій у конкретній життєвій ситуації |
| Матеріальні й територіальні умови | Стабільність ресурсів, мобільність, доступність установ і послуг |
| Цифрова участь | Функції онлайн-взаємодії, якість контактів і зв’язок із повсякденним життям |
| Належність до спільноти | Форми залучення, переживання причетності й можливість бути почутою |

Джерело: розроблено авторкою.

### Основні поняття теми

**Соціально-психологічний досвід** - пережиті події та взаємодії, пов’язані із соціальними ролями, суспільною участю й осмисленням власного становища.

**Соціальне визнання** - сприйняття іншими самовизначення, стосунків і ролей особистості.

**Суб’єктивна видимість ідентичності** - переживання того, що інші знають і визнають відповідне самовизначення.

**Поколіннєвий контекст** - історичні та суспільні умови дорослішання й набуття досвіду певною когортою.

**Перспектива життєвого шляху** - підхід до аналізу біографії з урахуванням часу подій, історичних умов, взаємопов'язаності життів і розвитку впродовж життя.

**Інтерсекційність** - взаємодія соціальних позицій та пов'язаних із ними умов доступу, визнання й участі.

**Соціальна участь** - залучення до контактів, спільної діяльності та суспільних практик.

**Суб'єктивна належність** - переживання причетності, зв'язку та взаємного розуміння в певному соціальному середовищі.



**Питання для самоконтролю**

1. Які аспекти охоплює соціально-психологічний досвід?
2. Чим зумовлена необхідність диференційованого розгляду ЛГБТІК+ досвіду?
3. Як соціальне визнання проявляється в повсякденних взаємодіях?
4. Чому знання інших про ідентичність може відрізнятися від її суб'єктивної видимості?
5. Які аспекти близькості потрібно розмежовувати під час аналізу асексуального досвіду?
6. Як співвідносяться віковий і поколіннєвий контексти?
7. Які теми пізньої дорослості виявлено в дослідженні Л. Герд і Л. Ї. К. Лі?
8. Що означає інтерсекційний аналіз життєвих обставин?
9. Як матеріальні та територіальні умови пов'язані з можливостями участі?
10. Чим соціальна участь відрізняється від суб'єктивної належності?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Соціальне визнання ідентичності.* За статтею Е. Л. Макґоррей та співавторів поясніть зміст суб'єктивної видимості bi+ ідентичності. Визначте, які характеристики партнерської взаємодії враховували автори та які висновки дозволяє зробити дизайн дослідження.

*Завдання 2. Різноманіття близьких зв'язків.* Опрацюйте дослідження Б. Гіґґінботтом. Підготуйте аналітичний опис романтичних, сексуальних і платонічних аспектів стосунків. Поясніть, які відомості необхідні для розуміння індивідуальних потреб у близькості.

*Завдання 3. Досвід пізньої дорослості.* За працею Л. Герд і Л. Ї. К. Лі розкрийте категорії «втрати», «набуття» та «потреби». Визначте, як їх поєднання допомагає уникнути однобічного опису старіння.

*Завдання 4. Інтерсекційний аналіз ситуації.* Складіть вигаданий опис життєвої ситуації, у якій взаємодіють щонайменше три соціальні обставини. Простежте їх зв'язок із доступом до освіти, праці або послуг. Відокремте встановлені факти від припущень.

*Завдання 5. Карта соціального досвіду.* На основі умовного випадку заповніть таблицю 5. Для кожного виміру зазначте відомі обставини та питання, які потребують уточнення. Сформулюйте висновок про особливості ситуації без приписування характеристик на підставі назви ідентичності.

**Рекомендована література**


1. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
3. Васюк К. М., Заяць П. О. Тип прив'язаності в контексті романтичних стосунків у юнацькому віці. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2025. Вип. 2 (7). С. 90–105. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.2(7).5.
4. Examining social media experiences and attitudes toward technology-based interventions for reducing social isolation among LGBTQ youth living in rural United States: an online qualitative study / C. G. Escobar-Viera et al. *Frontiers in Digital Health*. 2022. Vol. 4. Article 900695. DOI: 10.3389/fdgth.2022.900695.
5. Higginbottom B. The nuances of intimacy: asexual perspectives and experiences with dating and relationships. *Archives of Sexual Behavior*. 2024. Vol. 53, no. 5. P. 1899–1914. DOI: 10.1007/s10508-024-02846-0.
6. Hurd L., Li L. Y. K. "I want to grow older with dignity": older LGBTQ+ Canadian adults' perceptions and experiences of aging. *Journal of Applied Gerontology*. 2024. Vol. 43, no. 5. P. 536–549. DOI: 10.1177/07334648231219414. doi.org
7. McGorray E. L., Finkel E. J., Feinstein B. A. Bi+ identity visibility and well-being in the context of romantic relationships. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. 2024. Vol. 11, no. 4. P. 631–640. DOI: 10.1037/sgd0000628.
8. Miller L. R., Tabor J. A. A life course perspective on sexual minorities: implications for the study of homophobic prejudice and discrimination. *Sociology Compass*. 2024. Vol. 18, no. 5. Article e13207. DOI: 10.1111/soc4.13207.


## Тема 2.2. Стигматизація, дискримінація та стрес меншини

**Основні питання теми:** стигматизація та дискримінація як соціально-психологічні явища; структурні й міжособистісні прояви стигми; гендерний нагляд і контроль відповідності гендерним нормам; дистальні та проксимальні стресори меншини; очікування відкидання; інтерналізована стигма та самостигматизація; внутрішня гомофобія й інтерналізована гомонегативність; его-дистонність; психологічні наслідки стигматизації та межі їх пояснення.

### 📚 Методичні вказівки

Під час опрацювання теми слід розмежовувати суспільні умови, конкретні події несприятливого ставлення та психологічні процеси, пов'язані з їх переживанням. Структурна стигма характеризує організацію середовища; дискримінація - дії, рішення та практики; інтерналізована стигма - засвоєні негативні оцінки, які особистість застосовує до себе. Особливу увагу потрібно приділити співвідношенню сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності та гендерного самовираження. Соціальний тиск може бути спрямований на зовнішність або поведінку незалежно від фактичної орієнтації та самовизначення особистості. Аналіз досліджень передбачає перевірку того, які характеристики вимірювали автори, кого залучали до вибірки та які висновки дозволяє зробити дослідницький дизайн.

**Стигматизація, упередження та дискримінація.** Стигматизація становить соціальний процес, у межах якого певній характеристиці надають негативного значення, а її носіїв знецінюють і ставлять у нерівне становище. У досвіді ЛГБТІК+ особистостей об'єктами такого ставлення можуть бути сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність, гендерне самовираження та статеві характеристики. Стигматизаційні дії можуть ґрунтуватися на припущеннях оточення. Стереотип, упередження та дискримінація описують різні аспекти цього процесу. Стереотип - узагальнене уявлення про групу, яке приписують окремим її представникам. Упередження характеризує оцінне ставлення до особистості на підставі її фактичної або приписаної групової належності. Дискримінація виявляється в діях, рішеннях і практиках, які створюють несприятливе ставлення або обмежують можливості через відповідну характеристику.

У сучасному викладі моделі стресу меншини Д. М. Фрост та І. Г. Меєр розглядають соціальні, психологічні й структурні чинники нерівності показників психічного здоров'я. Така перспектива спрямовує увагу на умови, у яких особистість набуває досвіду несприятливого ставлення, та на психологічні процеси, пов'язані з цим досвідом.

**Структурна стигма.** Структурна стигма охоплює суспільні норми, інституційні правила та організаційні практики, які обмежують можливості, ресурси або благополуччя стигматизованої групи. Її аналіз передбачає дослідження доступу до освіти, праці й послуг, порядку ухвалення рішень та механізмів захисту від несприятливого ставлення. Структурні обмеження можуть діяти без безпосереднього конфлікту між учасниками взаємодії. Психологічно значущими стають передбачуваність процедур, можливість отримати послугу, захистити приватність або оскаржити рішення. Тому індивідуальні повідомлення про переживання потрібно співвідносити з фактичною організацією середовища.

М. Л. Гатценбюлер та співавтори в огляді 2024 року узагальнили 98 кількісних публікацій, у яких об'єктивні показники структурної стигми співвідносили з характеристиками здоров'я ЛГБТК+ особистостей. Серед можливих механізмів автори розглянули доступ до допомоги, матеріальні ресурси,

соціальну ізоляцію та індивідуальні процеси стигматизації. Метааналітичний огляд М. Р. Латтаннера та співавторів, опублікований 2025 року, також виявив зв'язок структурної стигми з несприятливими показниками здоров'я. Автори наголосили на значенні перевірки альтернативних пояснень і зіставлення результатів, отриманих різними методами.

**Гендерний нагляд як механізм соціального контролю.** Поняття **гендерного нагляду** (*gender policing*) позначає практики контролю й примусового підтримання відповідності гендерного самовираження суспільним очікуванням. Об'єктами оцінювання можуть ставати одяг, голос, рухи, зовнішність, інтереси та способи поведінки. Контроль реалізується через висміювання, осуд, вимоги змінити самовираження, виключення або загрози.

Гендерний нагляд підтримує уявлення про допустимі прояви маскулінності та фемінності. Він може бути спрямований на особистість, яку оточення сприймає як таку, що порушує відповідні очікування, незалежно від її сексуальної орієнтації. Тому гендерне самовираження не можна використовувати як достовірний показник орієнтації або гендерної ідентичності. М. Е. Мейсон та співавтори проаналізували об'єднані дані опитувань американських школярів за 2013–2021 роки, що охоплювали 158 698 учасників. Дослідження виявило зв'язки між сприйнятою невідповідністю гендерного самовираження соціальним очікуванням і повідомленнями про булінг та кібербулінг. Характер зв'язків відрізнявся між групами, визначеними за показником статі в опитуванні. Результати обґрунтовують окреме вивчення гендерного самовираження поряд із сексуальною орієнтацією.

Для трансгендерних і небінарних особистостей контроль може стосуватися також вимог до тілесних характеристик і способів представлення гендеру. Дж. А. Пакетт та співавтори включили контроль тіла й гендерного самовираження (*body/gender policing*) до нових інструментів оцінювання гендерного стресу меншини. У цій роботі його вимірювали поряд із настороженістю, місгендерингом та іншими специфічними стресорами.

У психологічному аналізі доцільно розрізняти зовнішні вимоги до самовираження та самоконтроль особистості, спрямований на уникнення несприятливих реакцій. Зміна поведінки в певному середовищі може бути способом убезпечення. Її значення встановлюють через причини рішення, пережиті обмеження й наслідки для повсякденного життя.

**Міжособистісна дискримінація та мікроагресії.** У безпосередній взаємодії несприятливе ставлення може виявлятися через приниження, переслідування, виключення зі спільної діяльності або відмову в можливостях. Для опису події важливі зміст дії, її повторюваність, становище учасників і можливість припинити взаємодію. *Мікроагресіями* називають повсякденні висловлювання, поведінку або повідомлення середовища, які передають знецінення маргіналізованої групи. Цей термін характеризує форму прояву; він не встановлює незначущості психологічного впливу. Намір іншого учасника та пережиті наслідки становлять окремі предмети оцінювання.

Т. Райт та співавтори в поперечному опитуванні 787 трансгендерних, небінарних і гендерно різноманітних дорослих у Великій Британії дослідили зв'язки мікроагресій із показниками психічного здоров'я. Повні дані для аналізу надали 574 учасники. Вищі показники мікроагресій були пов'язані з більш вираженими депресивними й тривожними симптомами та вищими шансами повідомлення про самоушкодження і суїцидальні явища. Дизайн дослідження не дозволяє встановити часової послідовності цих зв'язків.

**Стрес меншини та його основні процеси.** Стрес меншини - додаткове стресове навантаження, пов'язане зі стигматизованим соціальним становищем. Воно співіснує із загальними життєвими труднощами. Поняття меншини в цій моделі стосується соціальної позиції та відносин нерівності, тому чисельність групи сама по собі не пояснює відповідних процесів.

У моделі розрізняють *дистальні* та *проксимальні стресори*. Дистальні стресори охоплюють зовнішні події й умови: дискримінацію, відкидання, переслідування та насильство. Проксимальні стресори стосуються психологічних процесів, пов'язаних із соціальною стигмою: очікування відкидання, інтерналізованих негативних оцінок і напруження через необхідність приховувати стигматизовані аспекти себе. Ці позначення характеризують місце чинника в моделі, а не силу його впливу. Зовнішній тиск може поєднуватися з передбаченням його повторення та змінами самоставлення. Однак така послідовність не є обов'язковою для кожного випадку. Оцінювання має зберігати відмінність між подією, її особистим значенням і психологічною реакцією.

**Очікування відкидання.** Очікування відкидання означає передбачення несприятливого ставлення через стигматизовану характеристику. Воно може спиратися на власний досвід, спостереження за ставленням до інших або інформацію про середовище. Зміст очікування конкретизують через джерело загрози, обставини її можливого виникнення та передбачувані наслідки. Для розуміння напруження важливо врахувати можливість завершити контакт, захистити приватність або звернутися по допомогу. Настороженість у середовищі, де існує реальна загроза, може виконувати захисну функцію. Водночас досвід попереднього відкидання може впливати на оцінювання нових взаємодій. Розмежування цих ситуацій потребує зіставлення очікувань з актуальними умовами та історією досвіду.

**Інтерналізована стигма та самостигматизація.** Інтерналізована стигма полягає в засвоєнні негативних суспільних оцінок і застосуванні їх до власних стигматизованих характеристик. Поняття самостигматизації акцентує процес самознецінення на підставі цих оцінок. Терміни часто використовують як близькі за змістом; у межах цієї теми вони описують взаємопов'язані аспекти ставлення особистості до себе. Предметом аналізу є конкретні переконання: що особистість вважає неприйнятним у собі, на які уявлення спирається та як це позначається на рішеннях і стосунках. Усвідомлення негативного суспільного ставлення ще не означає згоди з ним. Особистість може передбачати дискримінацію й водночас

зберігати позитивне ставлення до власної ідентичності. Дж. Нгуєн, Дж. Андерсон і К. А. Пеппінґ у систематичному огляді 2024 року узагальнили 31 дослідження із загальною кількістю 9192 учасників. Лонгітюдні праці вказували на відносну стабільність інтерналізованої сексуальної стигми та значення попередньої стигматизації, дискримінації й психологічних чинників для її подальших показників. Автори також відзначили обмеженість доказів щодо результатів психологічних втручань, спрямованих на її зменшення.

**Внутрішня гомофобія та інтерналізована гомонегативність.** Стосовно одностатевого потягу в літературі використовують поняття *внутрішньої, або інтерналізованої, гомофобії та інтерналізованої гомонегативності*. Вони позначають засвоєне негативне ставлення до власного одностатевого потягу, орієнтації або пов'язаного з ними самовизначення. Термін «гомофобія» в цьому словосполученні не означає клінічного фобічного розладу. Інтерналізована гомонегативність є специфічною формою інтерналізованої сексуальної стигми. Її зміст не охоплює всіх форм самостигматизації ЛГБТІК+ особистостей. Негативні оцінки бісексуальності, трансгендерності чи інших характеристик потребують окремого опису. Для індивідуального аналізу важливо розрізняти самознецінення та побоювання наслідків соціального розкриття. Обмеження видимості, небажання брати участь у спільноті або незгода з її окремими практиками не є самодостатніми показниками внутрішньої гомофобії.

**Его-дистонність і конфліктне ставлення до власної орієнтації.** Его-дистонність характеризує переживання певних аспектів досвіду як таких, що суперечать уявленню про себе, власним цінностям або бажаному образу Я. Вона описує суб'єктивну неузгодженість, тоді як інтерналізована стигма стосується засвоєння соціального знецінення. Встановлення внутрішнього конфлікту потребує подальшого з'ясування його змісту та походження. І. І. Сняданко в теоретичній статті 2024 року розглядає неприйняття власної гомосексуальної орієнтації у зв'язку із суспільними установками, сімейними очікуваннями та страхом неприйняття близькими. Праця актуалізує питання про включення соціальних оцінок до образу Я та їх значення для психологічного запиту. Наведені положення мають статус теоретичного аналізу, а не результатів перевірки на емпіричній вибірці. У конкретному випадку необхідно розрізняти негативне ставлення до власного потягу, страх втрати значущих стосунків і суперечність між особистими цінностями та актуальним досвідом. Ці переживання можуть поєднуватися, проте їхній зміст визначає різні завдання психологічної допомоги.

**Психологічні наслідки та межі пояснення.** Зв'язки стресу меншини з психологічним станом вивчають через показники емоційного дистресу, депресивних і тривожних симптомів та повсякденного функціонування. Оцінювання має враховувати частоту несприятливих подій, їхню тривалість, особисте значення та інші актуальні навантаження. Ф. Мецца та співавтори в систематичному огляді досліджень європейських трансгендерних і гендерно різноманітних особистостей відзначили нестачу лонгітюдних даних, упередження

добору учасників і неоднорідність вимірювань. Ці обмеження впливають на можливості причинного пояснення та узагальнення результатів.

Модель стресу меншини допомагає врахувати соціальне походження частини психологічного навантаження. В індивідуальній роботі її застосовують поряд з аналізом інших життєвих обставин. Підвищені показники симптомів потребують окремого оцінювання; вони не встановлюють клінічного діагнозу.

Таблиця 6 - Основні поняття аналізу стигматизації та стресу меншини

| Поняття | Зміст | Предмет аналізу |
|---|---|---|
| Стигматизація | Соціальне знецінення характеристики та її носіїв | Зміст суспільних оцінок і способи їх відтворення |
| Структурна стигма | Умови, що обмежують можливості та ресурси групи | Правила, процедури, доступ до послуг і захисту |
| Дискримінація | Несприятливі дії або обмеження через фактичну чи приписану характеристику | Конкретні рішення, поведінка та наслідки |
| Гендерний нагляд | Контроль відповідності гендерного самовираження соціальним очікуванням | Вимоги, тиск і санкції щодо зовнішності та поведінки |
| Мікроагресії | Повсякденні повідомлення, які передають знецінення | Зміст, контекст і повторюваність взаємодій |
| Очікування відкидання | Передбачення несприятливого ставлення | Джерело загрози, очікувані наслідки й умови безпеки |
| Інтерналізована стигма | Засвоєні негативні соціальні оцінки, застосовані до себе | Переконання про власні стигматизовані характеристики |
| Самостигматизація | Самознецінення на підставі засвоєної стигми | Зміни самоставлення та пов’язані рішення |
| Інтерналізована гомонегативність | Негативне ставлення до власного одностатевого потягу або орієнтації | Зміст відповідних негативних оцінок |
| Его-дистонність | Переживання неузгодженості досвіду з образом Я або цінностями | Предмет внутрішнього конфлікту та його особисте значення |

Джерело: розроблено авторкою.

### Основні поняття теми

**Стигматизація** - соціальний процес знецінення особистості або групи через певну характеристику, що сприяє їх виключенню та нерівному становищу.

**Стереотип** - узагальнене уявлення про групу, яке приписують її окремим представникам без урахування індивідуальних відмінностей.

**Упередження** - заздалегідь сформоване оцінне ставлення до особистості на підставі її фактичної або приписаної групової належності.

**Дискримінація** - несприятливе ставлення або обмеження прав і можливостей через певну фактичну чи приписану характеристику.

**Структурна стигма** - суспільні норми, інституційні правила та практики, які обмежують можливості, ресурси й благополуччя стигматизованої групи.

**Гендерний нагляд** - соціальний контроль відповідності зовнішності, поведінки та самовираження особистості гендерним нормам, що здійснюється через оцінювання, тиск і санкції.

**Мікроагресії** - повсякденні висловлювання, дії або повідомлення середовища, які передають знецінення особистості через її належність до маргіналізованої групи.

**Стрес меншини** - додаткове стресове навантаження, зумовлене стигматизацією та нерівним соціальним становищем.

**Дистальні стресори** - зовнішні події та умови несприятливого ставлення, зокрема дискримінація, відкидання, переслідування й насильство.

**Проксимальні стресори** - психологічні процеси, пов'язані зі стигмою, зокрема очікування відкидання, інтерналізовані негативні оцінки та напруження через приховування стигматизованих характеристик.

**Очікування відкидання** - передбачення неприйняття або іншого несприятливого ставлення через стигматизовану характеристику.

**Інтерналізована стигма** - засвоєння негативних суспільних уявлень про певну групу та застосування їх до себе.

**Самостигматизація** - процес самознецінення на підставі засвоєних стигматизаційних уявлень; поняття близьке за змістом до інтерналізованої стигми.

**Внутрішня гомофобія** - засвоєне негативне ставлення до власного одностатевого потягу, орієнтації або пов'язаного з ними самовизначення; термін не позначає клінічного фобічного розладу.

**Інтерналізована гомонегативність** - поняття, близьке до внутрішньої гомофобії, яке акцентує засвоєні негативні оцінки власного одностатевого потягу, орієнтації та стосунків.

**Его-дистонність** - переживання певних думок, потягів або інших аспектів власного досвіду як таких, що суперечать уявленню про себе, особистим цінностям чи бажаному образу Я.



**Питання для самоконтролю**

1. Як розмежовують стигматизацію, упередження та дискримінацію?
2. Які характеристики середовища охоплює поняття структурної стигми?
3. Яким чином гендерний нагляд підтримує відповідність соціальним очікуванням?
4. Чому гендерне самовираження не можна ототожнювати із сексуальною орієнтацією?

5. Як співвідносяться дистальні та проксимальні стресори?
6. Які відомості потрібні для аналізу очікування відкидання?
7. Як співвідносяться інтерналізована стигма та самостигматизація?
8. Що позначає поняття інтерналізованої гомонегативності?
9. Чим его-дистонність відрізняється від інтерналізованої стигми?
10. Які обмеження потрібно враховувати під час інтерпретації досліджень стресу меншини?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Гендерний нагляд.*
За статтею М. Е. Мейсон та співавторів визначте, як автори оцінювали сприйняту невідповідність гендерного самовираження та віктимізацію однолітками. Поясніть, чому результати не слід поширювати однаково на всі групи учасників.

*Завдання 2. Розмежування подій і переживань.*
Підготуйте умовний опис ситуації, що містить подію несприятливого ставлення, очікування її повторення та негативну оцінку себе. Визначте, які поняття відповідають кожній частині опису.

*Завдання 3. Інтерналізована сексуальна стигма.*
Опрацюйте огляд Дж. Нгуєна, Дж. Андерсона та К. А. Пеппінґа. Охарактеризуйте досліджені предиктори та відокремте результати лонгітюдних праць від висновків щодо психологічних втручань.

*Завдання 4. Его-дистонність.*
За статтею І. І. Сняданко визначте соціальні чинники, які авторка пов’язує з неприйняттям власної орієнтації. Розмежуйте авторські теоретичні положення та емпірично перевірені твердження.

*Завдання 5. Аналіз випадку.*
Особистість повідомляє про висміювання її зовнішності на роботі, вимоги змінити одяг і побоювання втратити професійні можливості. Складіть перелік уточнень щодо змісту вимог, повторюваності подій, становища учасників і впливу ситуації на функціонування. Проаналізуйте можливі прояви гендерного нагляду та дискримінації, не роблячи припущень про сексуальну орієнтацію.

**Рекомендована література**

1. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
2. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с.
3. Федоренко Р. П., Хлівна О. М., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І., Борцевич С. В. Психологічна допомога в клініці : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 224 с.

4. Lattanner M. R., McKetta S., Pachankis J. E., Hatzenbuehler M. L. State of the science of structural stigma and LGBTQ+ health: meta-analytic evidence, research gaps, and future directions. *Annual Review of Public Health*. 2025. Vol. 46. P. 213–231. DOI: 10.1146/annurev-publhealth-071723-013336.

5. Perceived gender expression nonconformity as an important determinant for vulnerability to bullying and cyberbullying among high school youth in the United States, 2013–2021 / M. E. Mason et al. *Social Science & Medicine*. 2025. Vol. 367. Article 117748. DOI: 10.1016/j.socscimed.2025.117748.

6. Nguyen J., Anderson J., Pepping C. A. A systematic review and research agenda of internalized sexual stigma in sexual minority individuals: evidence from longitudinal and intervention studies. *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 108. Article 102376. DOI: 10.1016/j.cpr.2023.102376.

7. Pachankis J. E., Clark K. A. The mental health of sexual minority individuals: five explanatory theories and their implications for intervention and future research. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2025. Vol. 21. P. 1–31. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-081423-022014.

8. Development and validation of novel measures of gender minority stress for transgender and nonbinary people / J. A. Puckett et al. *International Journal of Transgender Health*. 2026. Vol. 27, no. 2. P. 795–813. DOI: 10.1080/26895269.2024.2447756.

### Тема 2.3. Камінг-аут, аутинг і регулювання видимості

**Основні питання теми:** камінг-аут як процес повідомлення про сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність; аутинг і неузгоджене поширення особистої інформації; добровільність, мотиви та вибірковість розкриття; співвідношення нерозкриття, приховування та приватності; регулювання видимості в соціальних і цифрових середовищах; особливості розкриття трансгендерного досвіду; психологічні наслідки розкриття та обмеження їх наукового пояснення.

#### 📚 Методичні вказівки

Під час опрацювання теми слід розмежовувати усвідомлення власної ідентичності, повідомлення про неї іншим та обізнаність оточення. Відомості можуть стати доступними внаслідок добровільного розкриття, неузгодженого передавання або припущень інших. Тому сам факт поінформованості не встановлює способу отримання інформації та ставлення особистості до її поширення Аналіз ситуації охоплює зміст повідомлення, його адресатів, умови передавання та наслідки. У дослідженнях необхідно з’ясовувати, що саме вимірювали автори: обізнаність оточення, добровільне повідомлення, частоту обговорення чи зусилля з приховування. Ці показники характеризують різні аспекти регулювання видимості й потребують окремої інтерпретації.

**Камінг-аут як соціально-психологічний процес.** У межах цієї теми камінг-аут означає добровільне повідомлення іншим про власну сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність. Таке визначення відокремлює міжособистісне розкриття від усвідомлення й осмислення відповідних аспектів себе. У наукових публікаціях поняття може мати ширший зміст, тому його використання потребує врахування авторського визначення. Повідомлення може відбуватися під час спеціально організованої розмови, у листуванні або в повсякденному спілкуванні. Окрема розмова не є обов'язковою: особистість може називати свою орієнтацію, гендерне самовизначення чи партнерські стосунки без попередньої підготовки. Водночас згадка про партнерство не завжди повідомляє точну назву орієнтації, якою особистість себе визначає.

М. Мусаві, Н. Чонґ, В. А. Ерншоу та Е. К. Лейленд у систематичному огляді 29 публікацій про розкриття ідентичності ЛГБТК+ молоддю віком до 26 років систематизували ухвалення рішення, подію повідомлення, процеси, що пов'язують її з подальшими змінами, та результати. Автори розглядають розкриття як процес, який розгортається в часі й у різних контекстах. Переважання поперечних досліджень серед включених праць обмежує висновки про послідовність цих змін. Перший досвід повідомлення може впливати на подальші очікування, проте не визначає всіх наступних ситуацій. Зміна кола спілкування або життєвих обставин створює нові умови представлення себе. Тому камінг-аут не має єдиної точки завершення, спільної для всіх особистостей.

**Аутинг і неузгоджене поширення інформації.** Аутинг - розкриття іншим інформації про сексуальну орієнтацію, гендерну ідентичність або трансгендерний статус особистості без її згоди. В інтерсекс-досвіді аналогічного розгляду потребує неузгоджене поширення відомостей про статеві характеристики. Поширення припущень або неправдивих тверджень слід описувати окремо, оскільки приписана характеристика може не відповідати самовизначенню особистості. Визначальною ознакою аутингу є відсутність згоди на відповідне розкриття. Намір того, хто передає відомості, не замінює дозволу особистості. Навіть повідомлення з метою отримати підтримку для неї може порушувати встановлені межі.

Згода має конкретний зміст і стосується певної аудиторії та способу передавання. Добровільне повідомлення одному адресатові не означає дозволу інформувати інших. Так само відкритість у дружньому колі не встановлює бажаного рівня доступності інформації для родини, колег або широкої публіки. Аутинг змінює умови соціальної взаємодії незалежно від готовності особистості до таких змін. Його наслідки можуть включати небажані запитання, втрату довіри до джерела повідомлення та необхідність реагувати на нову обізнаність оточення. Характер наслідків залежить від дій адресатів і становища особистості у відповідному середовищі.

**Добровільність, мотиви та вибірковість розкриття.** Добровільність передбачає можливість вирішувати, чи повідомляти інформацію, коли, кому та в якому обсязі. Умови рішення можуть обмежувати цю можливість. Вимога негайно

пояснити свою ідентичність, загроза самостійного поширення відомостей або залежність від адресата потребують окремої уваги, навіть якщо повідомлення формально здійснює сама особистість. Мотиви розкриття пов'язані з очікуваними змінами у взаємодії. Серед них можуть бути прагнення взаєморозуміння, можливість вільніше говорити про власне життя або бажання бути представленою відповідно до свого самовизначення. Утримання від повідомлення може визначатися ризиком відкидання, конфлікту чи втрати важливих ресурсів. Обидві групи мотивів відображено в огляді М. Мусаві та співавторів. Вибіркове розкриття означає надання різного обсягу відомостей різним адресатам. Особистість може повідомити назву своєї орієнтації та залишити приватними подробиці стосунків. Повідомлення про гендерну ідентичність також не передбачає обов'язкового обговорення тіла, попереднього імені або медичних втручань.

Оцінювання рішення має враховувати його відповідність намірам особистості та доступні альтернативи. Відкладене повідомлення саме по собі не встановлює неприйняття себе: його причини можуть стосуватися конкретних умов взаємодії.

**Нерозкриття, приховування та приватність.** Нерозкриття позначає відсутність повідомлення певному адресатові. Воно не обов'язково супроводжується спеціальними діями. Відповідна інформація може не обговорюватися через характер контакту, відсутність пов'язаної теми або бажання зберегти особисті межі. Приховування передбачає дії, спрямовані на запобігання доступу інших до певних відомостей. До них можуть належати уникнення розмов, зміна опису подій, контроль мовлення або обмеження доступу до матеріалів. Його психологічне значення залежить від тривалості зусиль, очікуваних загроз і впливу на повсякденне функціонування.

Приватність характеризує межі доступу до особистої інформації. Збереження таких меж може відповідати бажанню особистості незалежно від оцінки власної ідентичності. Питання виникає тоді, коли бажаний спосіб комунікації істотно обмежений зовнішніми умовами або потребує постійних виснажливих зусиль. Нерозкриття й приховування не можна визначати лише за обізнаністю оточення. Інші можуть знати певні відомості, тоді як особистість продовжує обмежувати їх обговорення. В іншій ситуації відсутність поінформованості може не супроводжуватися жодними зусиллями з приховування.

**Регулювання видимості в соціальному середовищі.** Регулювання видимості охоплює підтримання та зміну меж доступу до інформації про ідентичність у повсякденній взаємодії. Воно стосується не лише первинного повідомлення, а й подальшого обговорення, представлення партнерства, використання імені та реагування на запитання. Бажаний рівень видимості може змінюватися разом із характером стосунків або умовами середовища. Особистість може розширювати коло поінформованих адресатів, уточнювати раніше повідомлене чи припиняти обговорення певних відомостей. Ці рішення не обов'язково означають зміну ідентичності. Можливості контролю залежать також від організаційних процедур, документів і дій інших. Видимість може виникати без

окремого повідомлення, а доступні оточенню ознаки - отримувати неточне тлумачення. Отже, аналіз має розрізняти самопредставлення особистості та характеристики, які їй приписують.

**Особливості розкриття трансгендерного досвіду.** У трансгендерному досвіді предметом повідомлення можуть бути актуальна гендерна ідентичність, трансгендерний статус, стать, визначена при народженні, або окремі біографічні відомості. Ці повідомлення мають різний зміст і не повинні об'єднуватися в один недиференційований показник відкритості. Л. А. Осметті, К. Р. Аллен і Д. Козловскі в огляді досліджень приховування трансгендерної ідентичності звернули увагу на недостатнє розмежування відповідних характеристик. Зокрема, приховування гендерної ідентичності та нерозкриття статі, визначеної при народженні, можуть описувати різні ситуації. Змішування цих показників ускладнює пояснення їхніх зв'язків із психічним здоров'ям.

Особистість може бути відомою оточенню відповідно до своєї гендерної ідентичності й зберігати приватність трансгендерного досвіду. Нерозкриття біографічних відомостей у такому разі не означає приховування актуального самовизначення.

**Цифрове поширення інформації.** У цифровому середовищі повідомлення може зберігатися, копіюватися та передаватися поза межами початкової аудиторії. Пересилання листування, знімки екрана й позначення на фотографіях створюють можливість доступу до відомостей для адресатів, яких особистість не обирала. Добровільна публікація, випадкова доступність матеріалу та його неузгоджене поширення становлять різні ситуації. Їх розмежування залежить від первинних налаштувань доступу, домовленостей і подальших дій користувачів. Доступність матеріалу певному колу не встановлює автоматичної згоди на передавання за його межі.

Окремі профілі, псевдоніми та обмеження аудиторії можуть підтримувати різні способи самопредставлення. Проте контроль над цифровою видимістю залишається частковим, оскільки подальше поширення залежить і від інших учасників комунікації.

**Психологічні наслідки розкриття та межі їх пояснення.** Наслідки розкриття охоплюють переживання особистості, реакції адресатів і зміни життєвих умов. Початкова емоційна реакція оточення може відрізнятися від його подальшої поведінки. Тому оцінювання окремої розмови не вичерпує аналізу всього процесу. С. Вайніпітапонґ, Т. Віваттаранґкул, Д. Ніл і Л. Бекарес узагальнили 95 досліджень, серед яких 77 якісних і 18 лонгітюдних кількісних. Лонгітюдні праці переважно вказували на сприятливі показники психічного здоров'я після розкриття та несприятливі зв'язки нерозкриття з відповідними показниками. Висновки щодо проблемного вживання психоактивних речовин залишилися невизначеними. Автори відзначили значення соціокультурних і соціально-економічних обставин.

Лонгітюдний зв'язок сам по собі не доводить, що саме розкриття спричинило зміни стану. Психологічне самопочуття й умови середовища можуть впливати на

рішення про повідомлення, а реакції оточення - на його подальші наслідки. Результати досліджень тому не встановлюють універсальної рекомендації щодо камінг-ауту. Ступінь відкритості також не є самостійним критерієм психологічного благополуччя або завершеності становлення ідентичності.

Таблиця 7- Форми розкриття та регулювання видимості

| Поняття | Визначальна ознака | Що необхідно розмежувати |
|---|---|---|
| Камінг-аут | Добровільне повідомлення про орієнтацію або гендерну ідентичність | Самоусвідомлення та повідомлення іншим |
| Аутинг | Розкриття інформації без згоди | Первинне повідомлення та його подальше передавання |
| Вибіркове розкриття | Різний обсяг відомостей для різних адресатів | Зміст повідомлення та коло поінформованих |
| Нерозкриття | Відсутність повідомлення певному адресатові | Відсутність повідомлення та активне приховування |
| Приховування | Дії для запобігання доступу до відомостей | Обізнаність оточення та зусилля особистості |
| Приватність | Межі доступу до особистої інформації | Бажані межі та зовнішні обмеження |
| Регулювання видимості | Підтримання й коригування доступності відомостей | Самопредставлення та приписування характеристик іншими |

Джерело: розроблено авторкою.



**Основні поняття теми**

**Камінг-аут** - добровільне повідомлення іншим про власну сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність.

**Аутинг** - розкриття інформації про сексуальну орієнтацію, гендерну ідентичність або трансгендерний статус без згоди особистості.

**Вибіркове розкриття** - надання різного обсягу особистих відомостей різним адресатам.

**Нерозкриття** - відсутність повідомлення певної інформації конкретному адресатові.

**Приховування** - дії, спрямовані на запобігання доступу інших до певних відомостей про себе.

**Приватність** - межі доступу до особистої інформації та можливість визначати ці межі.

**Регулювання видимості** - підтримання й коригування доступності інформації про ідентичність у соціальній взаємодії.

**Ступінь відкритості щодо ідентичності** - характеристика доступності відомостей про ідентичність певному колу оточення, зміст якої залежить від способу оцінювання.



**Питання для самоконтролю**

1. Як співвідносяться усвідомлення ідентичності, її повідомлення та обізнаність оточення?
2. Чому камінг-аут розглядають як процес?
3. За якими ознаками розмежовують камінг-аут і аутинг?
4. Які умови можуть обмежувати добровільність повідомлення?
5. Чим вибіркове розкриття відрізняється від приховування?
6. Чому нерозкриття не є достатньою підставою для висновку про неприйняття себе?
7. Як змінюються межі доступу до інформації після первинного повідомлення?
8. Які характеристики потрібно розрізняти під час вивчення відкритості трансгендерних особистостей?
9. Як цифрове передавання впливає на контроль над аудиторією?
10. Чому лонгітюдні зв'язки між розкриттям і психічним здоров'ям потребують обережного причинного пояснення?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Розкриття як процес.*
За оглядом М. Мусаві та співавторів охарактеризуйте ухвалення рішення, подію повідомлення, проміжні процеси та результати. Визначте, які компоненти досліджені недостатньо.

*Завдання 2. Добровільність і межі згоди.*
Студент повідомив приятелеві про свою сексуальну орієнтацію та попросив не передавати відомості іншим. Приятель написав про це в груповому чаті. Визначте, на якому етапі було порушено домовленість. Відокремте встановлені обставини від припущень про наслідки.

*Завдання 3. Нерозкриття та приховування.*
Складіть два умовні описи: відсутність повідомлення без спеціальних зусиль і активне запобігання доступу до інформації. Поясніть відмінності та визначте, які додаткові відомості потрібні для оцінювання психологічного навантаження.

*Завдання 4. Вимірювання відкритості.*
За оглядом Л. А. Осметті, К. Р. Аллен і Д. Козловскі розмежуйте гендерну ідентичність, трансгендерний статус і стать, визначену при народженні, як предмети повідомлення. Сформулюйте дослідницькі запитання, які не змішують ці характеристики.

*Завдання 5. Інтерпретація результатів досліджень.* Опрацюйте огляд С. Вайніпітапонґа та співавторів. Порівняйте можливості якісних і лонгітюдних кількісних досліджень. Наведіть можливі пояснення зв'язку між розкриттям і психологічним станом, які потребують окремої перевірки.

*Завдання виконують за опублікованими матеріалами й умовними ситуаціями. Особисте розкриття студентів не є умовою їх виконання.*

**Рекомендована література**


1. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико-психологічне консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 332 с.
2. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
3. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практ. посіб. / Т. М. Титаренко, Ю. Д. Гундертайло, М. С. Дворник та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
4. Are C., Talbot C., Briggs P. Social media affordances of LGBTQIA+ expression and community formation. *Convergence*. 2025. Vol. 31, no. 4. P. 1401–1422. DOI: 10.1177/13548565241296628.
5. LGBTQ+ youth identity disclosure processes: a systematic review / M. Mousavi, N. Chong, V. A. Earnshaw, E. K. Layland. *Adolescent Research Review*. 2025. Vol. 10. P. 255–284. DOI: 10.1007/s40894-024-00243-1
6. Osmetti L. A., Allen K. R., Kozlowski D. Shortcomings of transgender identity concealment research: a scoping review of associations with mental health. *International Journal of Transgender Health*. 2025. Vol. 26, no. 1. P. 25–49. DOI: 10.1080/26895269.2024.2367653.
7. Osmetti L. A., Allen K. R., Kozlowski D. Escaping transgender stigma: differentiating gender identity concealment from assigned sex concealment. *Sex Roles*. 2026. DOI: 10.1007/s11199-026-01657-y.
8. Schwartzman E., Neel R. Sexual orientation disclosure and strategic navigation of interpersonal invisibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2026. Vol. 52, no. 5. P. 1341–1355. DOI: 10.1177/01461672241313269.


## Тема 2.4. Соціальна підтримка, психологічне благополуччя та резильєнтність

**Основні питання теми:** форми та джерела соціальної підтримки; сприйнята й отримана підтримка; відповідність допомоги потребам особистості; механізми підтримувальної взаємодії; психологічне благополуччя та його оцінювання; резильєнтність як процес адаптації; індивідуальні, міжособистісні та суспільні ресурси; зв'язок із ЛГБТІК+ спільнотою; межі інтерпретації захисних чинників.

### Методичні вказівки

Під час опрацювання теми зверніть увагу на розмежування соціальної підтримки, психологічного благополуччя та резильєнтності. Соціальна підтримка характеризує доступність і зміст допомоги, благополуччя - позитивні аспекти переживання життя та функціонування, резильєнтність -адаптацію за несприятливих обставин. Взаємозв'язок цих характеристик не означає їхньої тотожності. Вивчаючи соціальну підтримку, розрізняйте її форми, джерела та способи оцінювання. Аналізуйте окремо сприйняту доступність допомоги, конкретні дії інших і структуру соціальної мережі. Визначайте відповідність запропонованої допомоги потребам особистості, умови її отримання та можливість фактичного використання. Під час розгляду психологічного благополуччя уточнюйте, який підхід і які показники застосовано. Розмежовуйте задоволеність життям, емоційні переживання, осмисленість і самореалізацію. Не використовуйте відсутність психологічних симптомів як достатню підставу для висновку про благополуччя. Опрацьовуючи поняття резильєнтності, відокремлюйте ресурси, процес адаптації та його результати. Враховуйте характер несприятливих обставин, період спостереження й сферу функціонування. Зіставляйте теоретичне визначення резильєнтності зі змістом інструментів, за допомогою яких її оцінюють. У роботі з емпіричними дослідженнями звертайте увагу на склад вибірки, дослідницький дизайн і межі узагальнення. Розрізняйте кореляційний зв'язок, причинний вплив і буферний ефект підтримки. Ситуаційні завдання виконуйте за наведеними обставинами, позначаючи відомості, яких бракує для обґрунтованого висновку.

**Соціальна підтримка: зміст і форми.** Соціальна підтримка охоплює доступні у взаємодії з іншими ресурси та допомогу, спрямовану на задоволення потреб особистості. Її аналіз передбачає визначення змісту допомоги, джерела, умов отримання та відповідності актуальній ситуації.

У класифікації Дж. С. Хауса розрізняють чотири форми підтримки: емоційну, інформаційну, інструментальну та оцінну. Емоційна підтримка полягає у виявленні турботи, співчуття й уважного ставлення до переживань. Інформаційна підтримка передбачає надання відомостей, які допомагають зрозуміти обставини та ухвалити рішення. Інструментальна підтримка охоплює практичну допомогу, матеріальні ресурси й виконання конкретних дій. Оцінна підтримка забезпечує зворотний зв'язок, необхідний для уточнення власної оцінки ситуації, дій і можливостей. Ці форми можуть поєднуватися, проте виконують різні функції. Для оцінювання допомоги важливо визначити, яку потребу вона задовольняє. Емоційна участь, надання інформації та матеріальна допомога не є взаємозамінними.

**Сприйнята й отримана підтримка.** Сприйнята соціальна підтримка характеризує переконання особистості щодо доступності допомоги за потреби. Отримана підтримка стосується конкретних дій інших у певний період або ситуації. У метааналітичному огляді М. Г. Габера та співавторів ці характеристики розглянуто як пов'язані, але відмінні конструкти. Тому відомості про надану

допомогу не замінюють оцінювання того, наскільки особистість відчуває її доступність. Окремою характеристикою є структура соціальної мережі: кількість контактів, характер зв'язків і частота взаємодії. Для навчального аналізу доцільно розмежовувати наявність контактів, доступність певного виду допомоги та можливість звернутися по неї. Таке розмежування дає змогу описати ресурси точніше, ніж загальна оцінка чисельності оточення.

А. Р. Вуттон та співавтори дослідили соціальну підтримку й резильєнтність у вибірці 520 жінок сексуальних меншин. Вищий загальний рівень підтримки був пов'язаний із вищими показниками резильєнтності; відповідний зв'язок виявлено також для підтримки з боку ЛГБТК+ спільноти. Праця демонструє значення окремого оцінювання різних джерел допомоги.

**Механізми підтримувальної взаємодії.** У моделі С. Коена та Т. А. Віллса розмежовано загальний сприятливий ефект соціальної підтримки та її буферну дію за умов стресу. Перший стосується зв'язку соціальних ресурсів зі станом особистості незалежно від стресового навантаження. Другий передбачає послаблення несприятливого впливу стресу за наявності відповідної підтримки. Автори розглядають можливість впливу підтримки на оцінювання стресової ситуації та подальше реагування. Переконання в доступності допомоги може змінювати співвідношення між сприйнятими вимогами й можливостями подолання. Надана допомога може полегшувати розв'язання проблеми або зменшувати навантаження. Важливою умовою є відповідність доступних ресурсів потребам, які виникають у конкретній ситуації (Cohen, Wills, 1985).

Для навчального аналізу ці механізми можна конкретизувати через функції допомоги: інформація розширює доступні варіанти рішення; практична участь змінює умови виконання завдань; емоційна підтримка забезпечує можливість обговорити переживання; оцінний зворотний зв'язок допомагає уточнити власне розуміння обставин.

**Відповідність допомоги потребам та умови її отримання.** Оцінювання підтримки передбачає увагу до потреб адресата, його згоди та можливості самостійно ухвалювати рішення. У конкретній ситуації потрібно з'ясувати, чи потрібна запропонована допомога, чи прийнятний спосіб її надання та які наслідки має її отримання. Допомога може супроводжуватися небажаними порадами, вимогою розкривати приватні відомості або наполяганням на певному рішенні. Якщо матеріальна чи практична участь надається за умови відмови від значущих стосунків, слід окремо оцінювати її користь і тиск на автономію особистості. Сам факт надання ресурсу не встановлює підтримувального характеру всієї взаємодії. Необхідно також розрізняти пропозицію допомоги та можливість скористатися нею. Для оцінювання фактичної доступності перевіряють актуальність інформації, процедуру звернення, витрати, територіальні обмеження та час очікування. Ці характеристики дають змогу визначити, які ресурси можуть бути використані за наявних обставин.

**Джерела підтримки.** Підтримку можуть надавати родина походження, партнери, друзі, обрана сім'я, колеги, спільноти та організації. У цій темі їх доцільно розглядати через виконувані функції: які потреби забезпечує кожне джерело, наскільки сталою є допомога та чи можливе повторне звернення. Для підлітків важливими є ресурси сімейного й освітнього середовищ. У систематичному огляді Р. А. Ансін-Ніколас, Й. Пастор, М. А. Лопеса-Саеса та Л. Платеро, який охоплює дослідження 2019–2024 років, сімейна та шкільна підтримка, стосунки з ровесниками й індивідуальна резильєнтність визначені як захисні чинники психологічного стану ЛГБТІК+ підлітків. Автори наголошують на необхідності подальшого вивчення ресурсів ширшого середовища та результативності програм підтримки.

**Психологічне благополуччя та його оцінювання.** Благополуччя охоплює позитивні характеристики переживання життя та психологічного функціонування. У його дослідженні необхідно уточнювати теоретичний підхід, оскільки задоволеність життям, емоційний досвід, осмисленість і самореалізація відображають різні аспекти. Р. М. Раян та Е. Л. Десі розмежовують гедонічний і евдемонічний підходи. Гедонічний підхід зосереджується на щасті, задоволенні та співвідношенні приємних і неприємних переживань. Евдемонічний підхід акцентує осмисленість, самореалізацію та повноту функціонування. Ці підходи частково доповнюють один одного, проте задають різні дослідницькі питання.

Для навчального аналізу доцільно окремо розглядати задоволеність життям, емоційний стан, значущі цілі та повсякденну діяльність. Висновок про благополуччя має спиратися на показники, які відповідають обраному визначенню. Оцінювання психологічних симптомів також потребує окремих інструментів. Низький показник депресивних проявів сам по собі не містить відомостей про задоволеність життям або самореалізацію. Відповідно, показники благополуччя та симптомів потрібно зіставляти, зберігаючи відмінність їхнього змісту.

**Резильєнтність: визначення та вимірювання.** У міждисциплінарному огляді С. М. Саутвіка та співавторів представлено різні визначення резильєнтності, спільним для яких є адаптивне функціонування за несприятливих обставин із урахуванням часу. Автори наголошують на взаємодії особистісних і контекстних чинників.

У межах цієї теми резильєнтність розглядається як динамічний процес збереження або відновлення функціонування за несприятливих обставин. Для його аналізу потрібно визначити характер труднощів, доступні ресурси та зміни стану протягом певного періоду. Водночас опитувальникові дослідження можуть оцінювати окремі характеристики або суб'єктивно сприйняту здатність долати труднощі. Тому показник шкали слід інтерпретувати відповідно до її змісту. Одноразове вимірювання не відтворює перебігу адаптації в часі. Дж. А. Пакетт, С. Домінгес-молодший та Е. Мацуно зіставили якісні описи резильєнтності трансгендерних і гендерно різноманітних особистостей із кількісними засобами вимірювання. Виявлена невідповідність засвідчила, що загальні шкали можуть

недостатньо відображати значущі аспекти досвіду відповідних груп. Зокрема, уваги потребують самовизначення, зв'язок зі спільнотою та протидія пригніченню.

**Ресурси, процес і результати адаптації.** Для систематизації матеріалу необхідно розмежовувати три рівні опису. Ресурси - це можливості особистості та середовища, які можуть бути залучені для подолання труднощів. Процес адаптації охоплює використання цих можливостей і зміни способів реагування. Результати характеризують стан та функціонування у визначений момент або період. Під час аналізу умовної ситуації до ресурсів можна віднести доступну допомогу й навички, до процесу - звернення по підтримку та перегляд способів розв'язання проблеми, до результатів - зміни повсякденної діяльності й самопочуття. Таке розмежування запобігає висновку про успішну адаптацію лише на підставі наявності ресурсів.

Часова оцінка має охоплювати стан до несприятливої події, зміни під час неї та подальший перебіг. Важливо також визначати сферу функціонування: відновлення професійної діяльності й поліпшення емоційного стану можуть відбуватися в різний час. Тому один результат не характеризує всього процесу адаптації.

**Рівні ресурсів підтримки.** Соціально-екологічний підхід передбачає розгляд особистісних можливостей у взаємодії зі стосунками та ширшими умовами середовища. Такий підхід застосовано в огляді захисних чинників ЛГБТІК+ підлітків Р. А. Ансін-Ніколас та співавторів. Наведена таблиця є навчальним узагальненням для систематизації ресурсів і перевірки їхньої доступності.

Таблиця 8 - Рівні ресурсів підтримки та резильєнтності

| Рівень | Ресурси, які доцільно досліджувати | Характеристики доступності |
|---|---|---|
| Індивідуальний | Навички розв'язання проблем, емоційної регуляції та звернення по допомогу | Можливість застосування за актуальних обставин |
| Міжособистісний | Емоційна, інформаційна, оцінна й практична допомога значущих осіб | Зміст допомоги, сталість зв'язку, умови отримання |
| Спільнотний | Мережі взаємодопомоги, підтримувальні контакти, відчуття належності | Відповідність потребам і прийнятність взаємодії |
| Організаційний | Освітні, психологічні, медичні та соціальні послуги | Територіальна, фінансова й процедурна доступність |
| Суспільний | Правові гарантії, механізми захисту та соціальні програми | Можливість фактично скористатися передбаченими ресурсами |

Джерело: розроблено авторкою

**Зв'язок зі спільнотою та його психологічне значення.** У дослідженні спільнотних ресурсів розрізняють поведінкову участь і психологічне відчуття

належності. Участь охоплює контакти, відвідування заходів та інші форми залучення. Відчуття належності характеризує суб'єктивне переживання зв'язку зі спільнотою.

Г. Т. Лефевор та співавтори узагальнили 390 розмірів ефекту зі 167 досліджень, які охоплювали 157 923 учасників. Зв'язок із ЛГБТК+ спільнотами мав невеликі позитивні асоціації з психічним здоров'ям ($r$ = 0,11), благополуччям ($r$ = 0,17) і фізичним здоров'ям ($r$ = 0,09). Психологічне відчуття належності загалом виявилося сприятливішим показником, ніж поведінкова участь. Водночас результати не підтвердили універсального буферного ефекту зв'язку зі спільнотою щодо стресорів меншини.

**Межі інтерпретації захисних чинників.** Захисне значення ресурсу встановлюють щодо конкретного результату, групи та умов. Нижчий рівень симптомів, вища задоволеність життям і краще повсякденне функціонування потребують окремого вимірювання.

Кореляційні дані не визначають напрямку впливу. Підтримка може сприяти кращому самопочуттю, а психологічний стан - впливати на підтримання контактів і сприйняття допомоги. Обидві характеристики можуть залежати від інших обставин. Висновки щодо окремих груп також потребують обґрунтування перед поширенням на всіх ЛГБТІК+ особистостей. Отже, аналіз соціальної підтримки передбачає оцінювання її змісту, доступності та відповідності потребам. Благополуччя характеризує позитивні аспекти функціонування, а резильєнтність - адаптацію за несприятливих обставин. Їхній взаємозв'язок досліджують зі збереженням понятєвих відмінностей і врахуванням змін у часі.

### Основні поняття теми

**Соціальна підтримка** - ресурси й допомога, доступні особистості у взаємодії з іншими.

**Сприйнята соціальна підтримка** - переконання щодо доступності необхідної допомоги.

**Отримана соціальна підтримка** - конкретна допомога, надана в певний період або ситуації.

**Емоційна підтримка** - турбота, співчуття й уважне ставлення до переживань.

**Інформаційна підтримка** - надання відомостей для розуміння обставин і ухвалення рішень.

**Інструментальна підтримка** - практична, організаційна або матеріальна допомога.

**Оцінна підтримка** - зворотний зв'язок для уточнення власної оцінки ситуації, дій і можливостей.

**Соціальна мережа** - сукупність соціальних зв'язків особистості.

**Психологічне благополуччя** - позитивні характеристики переживання життя та функціонування, визначені відповідно до теоретичного підходу.

**Резильєнтність** - динамічний процес збереження або відновлення функціонування за несприятливих обставин.

**Ресурси резильєнтності** - можливості особистості та середовища, які можуть сприяти адаптації.

**Відчуття належності** - суб'єктивне переживання зв'язку з певним соціальним середовищем.

**Буферний ефект підтримки** - послаблення несприятливого впливу стресу за наявності підтримки.



**Питання для самоконтролю**

1. Які форми соціальної підтримки розрізняють за її змістом?
2. Чим сприйнята підтримка відрізняється від отриманої?
3. Чому чисельність соціальної мережі не визначає доступності допомоги?
4. Які механізми підтримувальної взаємодії описує буферна модель?
5. Як оцінюють відповідність допомоги потребам особистості?
6. Які умови обмежують прийнятність і доступність допомоги?
7. Чим відрізняються гедонічний та евдемонічний підходи до благополуччя?
8. Як співвідносяться процес резильєнтності та показники опитувальникових шкал?
9. Як розмежовують ресурси, процес і результати адаптації?
10. Чому оцінювання адаптації потребує врахування часу та сфери функціонування?
11. Чим поведінкова участь у житті спільноти відрізняється від відчуття належності?
12. Чому сприятлива асоціація підтримки з психологічним станом не доводить її буферного ефекту?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Відповідність підтримки потребам*

Студентка повідомляє, що після переїзду їй складно поєднувати навчання, роботу та пошук житла. Подруга пропонує обговорити її переживання. Родич готовий допомогти фінансово за умови, що студентка припинить стосунки з партнеркою. Представник громадської організації надсилає перелік житлових програм, але частина з них уже не діє.

Проаналізуйте кожну пропозицію за чотирма характеристиками: форма допомоги; відповідність потребам; умови отримання; фактична доступність. Запропонуйте два способи підтримки, які враховують описані обставини та автономію студентки. Зазначте, які додаткові відомості потрібно уточнити.

*Завдання 2. Розмежування показників*

Визначте, яку характеристику відображає кожне твердження: сприйняту підтримку, отриману підтримку, чисельність соціальної мережі, відчуття належності або задоволеність життям.

1. «Я знаю, до кого можу звернутися, якщо виникнуть труднощі».
2. «Минулого тижня приятель допоміг мені оформити документи».
3. «Я регулярно спілкуюся з дванадцятьма особами».
4. «Я відчуваю зв’язок із цією спільнотою».
5. «Я задоволена тим, як складається моє життя».

Поясніть, чому ці твердження не можна об’єднати в один показник без теоретичного та методичного обґрунтування.

*Завдання 3. Редагування необґрунтованих висновків*

Перепишіть твердження так, щоб вони стали науково коректними. Для кожної правки стисло поясніть помилку.

1. «Велика кількість друзів гарантує достатню соціальну підтримку».
2. «Високий показник резильєнтності означає, що особистість не потребує допомоги».
3. «Участь у ЛГБТІК+ спільноті завжди послаблює наслідки стресу».
4. «Відсутність депресивних симптомів свідчить про високе психологічне благополуччя».
5. «Якщо підтримка корелює з резильєнтністю, вона є причиною її зростання».

*Завдання 4. Аналіз змін у часі*

Після втрати роботи особистість протягом першого місяця зберігала звичний режим і виконувала повсякденні справи, але повідомляла про виснаження. На другому місяці друзі допомогли з пошуком вакансій, а соціальна служба - з оформленням тимчасової допомоги. На третьому місяці особистість працевлаштувалася, проте труднощі зі сном збереглися.

Розмежуйте несприятливі обставини, ресурси, дії в процесі адаптації та результати в різних сферах функціонування. Визначте, яких відомостей бракує для висновку про відновлення. Поясніть, чому працевлаштування не є достатнім показником загального психологічного стану.

*Завдання 5. Проєктування доступної підтримки*

Розробіть коротку пропозицію щодо підтримки ЛГБТІК+ студентів у закладі вищої освіти. Оберіть одну потребу: доступ до психологічної консультації, зменшення соціальної ізоляції або отримання інформації про доступні послуги.

Визначте мету, порядок звернення, відповідальних осіб, умови конфіденційності та два показники оцінювання результату. Передбачте можливість отримувати допомогу без публічного повідомлення про сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність.

*Завдання виконують на матеріалі умовних ситуацій. Особисте розкриття студентів та взаємна психологічна діагностика не є умовами їх виконання.*

**Рекомендована література**

1. Боровцова М. С. Становлення гендерної ідентичності особистості. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 16. С. 65–74.

2. Алєксєєнко Т. Ф. Формування гендерної ідентичності дитини: стереотипи, їх витоки і тенденції до змін. Social Work and Education. 2018. Т. 5, № 3. С. 38–48. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.18.3.4.

3. Горенко М. В. Гендерна ідентичність і мотивація студентів-психологів до здійснення професійної кар'єри. Психологічний журнал. 2021. № 7. С. 13–20. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.7.2021.234550.

4. Protective factors in the LGBTIQ+ adolescent experience: a systematic review / R. A. Ancín-Nicolás, Y. Pastor, M. Á. López-Sáez, L. Platero. *Healthcare*. 2024. Vol. 12, no. 18. Article 1865. DOI: 10.3390/healthcare12181865.

5. When connecting with LGBTQ+ communities helps and why it does: a meta-analysis of the relationship between connectedness and health-related outcomes / G. T. Lefevor et al. *Psychological Bulletin*. 2024. Vol. 150, no. 11. P. 1261–1286. DOI: 10.1037/bul0000447.

6. A social ecological approach to belonging in LGBTQ+ people / J. L. Matsick et al. *Nature Reviews Psychology*. 2024. Vol. 3, no. 3. P. 181–197. DOI: 10.1038/s44159-024-00280-6.

7. Puckett J. A., Domínguez S., Jr., Matsuno E. Measures of resilience: do they reflect the experiences of transgender individuals? *Transgender Health*. 2024. Vol. 9, no. 1. P. 1–13. DOI: 10.1089/trgh.2022.0015.

8. Resilience through social support: an intersectional analysis of sexual minority women's social resources for wellbeing / A. R. Wootton et al. *Journal of Homosexuality*. 2025. Vol. 72, no. 5. P. 951–971. DOI: 10.1080/00918369.2024.2360610.

## РОЗДІЛ 3. ТЕОРІЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ В РОБОТІ З ЛГБТІК+ КЛІЄНТАМИ

### Тема 3.1. Теоретичні засади та сучасні підходи до дослідження прив'язаності

**Основні питання теми:** становлення теорії прив'язаності; система прив'язаності та її функції; фігура прив'язаності, безпечна база й надійний прихисток; внутрішні робочі моделі; прив'язаність протягом життя; категоріальний і вимірний підходи; тривожність та уникнення у прив'язаності дорослих; загальні й специфічні для стосунків орієнтації; методи дослідження та межі інтерпретації.

**Методичні вказівки**

Опрацювання теми розпочніть із розмежування прив'язаності як емоційного зв'язку, системи прив'язаності як регулятивного механізму та поведінки, спрямованої на пошук доступності значущої особи. Зверніть увагу на умови активації цієї системи та її взаємодію з дослідницькою діяльністю. Під час вивчення внутрішніх робочих моделей аналізуйте очікування щодо доступності інших і можливості отримати допомогу. Уникайте пояснення актуальних стосунків лише раннім дитячим досвідом: враховуйте подальші взаємодії, зміни життєвих обставин і специфіку конкретних зв'язків. Розмежовуйте категоріальні класифікації та вимірні описи. Тривожність і уникнення у прив'язаності розглядайте як окремі характеристики, виражені різною мірою. Не використовуйте навчальні назви типів як незмінні характеристики особистості. Під час аналізу методів уточнюйте, який аспект прив'язаності оцінює кожен інструмент. Зіставляйте предмет вимірювання, джерело даних, вікову групу та стосунки, щодо яких отримано відповіді. Завдання виконуйте за науковими матеріалами й умовними ситуаціями, без психологічної діагностики одне одного.

**Становлення теорії прив'язаності.** Теорія прив'язаності сформувалася завдяки працям Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. Дж. Боулбі поєднав клінічні спостереження з положеннями етології, еволюційної теорії та теорії систем керування. У цій концепції прагнення підтримувати доступність значущої особи розглядається як функція поведінкової системи, пов'язаної із захистом і безпекою. Дослідження М. Ейнсворт надали теорії емпіричного змісту: увагу було зосереджено на організації взаємодії дитини з доглядальником, чутливості догляду та використанні значущої особи як безпечної бази для дослідження середовища. Важливим методичним результатом стала процедура «Незнайома ситуація», у якій аналізують поведінку дитини під час коротких розлук і возз'єднань із доглядальником. У подальшому дослідження поширилися на підліткові та дорослі стосунки. Це потребувало уточнення вікових форм поведінки, ролі різних значущих осіб і способів оцінювання індивідуальних відмінностей. Сучасна проблематика охоплює розвиток прив'язаності, її специфіку в окремих стосунках, стабільність і

можливості змін. Еволюційний напрям аналізу представлено також у праці М. І. Гречаник і М. Г. Ткалич «Еволюційні чинники становлення прив'язаності індивіда». Авторки розглядають адаптивні функції прив'язаності, значення безпеки та формування соціальних зв'язків. Цей підхід дає змогу співвіднести функцію захисту з розвитком міжособистісної взаємодії. Праця має теоретичний характер; розглянуті в ній біологічні механізми не є підставою для встановлення причин індивідуальної прив'язаності без відповідних емпіричних даних.

**Прив'язаність, система прив'язаності та поведінкові прояви.** Для теоретичного аналізу необхідно розмежовувати три поняття. Прив'язаність позначає відносно стійкий емоційний зв'язок із конкретною значущою особою. Система прив'язаності організовує реагування на загрозу, розлуку або недоступність цієї особи. Поведінка прив'язаності охоплює дії, спрямовані на встановлення чи підтримання її доступності  Ці дії залежать від віку й умов взаємодії. У дорослих доступність може підтримуватися через розмову, звернення по допомогу або очікування можливості зв'язатися. Тому фізична близькість не вичерпує змісту прив'язаності. Активація системи означає зростання значущості контакту та доступності підтримки. Під час аналізу конкретної ситуації потрібно встановлювати, що стало джерелом загрози, до кого спрямоване звернення та яку відповідь очікує особистість.

**Фігура прив'язаності, безпечна база й надійний прихисток.** Фігура прив'язаності - значуща особа, доступність якої пов'язана з переживанням безпеки. У теоретичному описі розрізняють дві взаємопов'язані функції такого зв'язку. Надійний прихисток (*safe haven*) забезпечує можливість звернутися по захист і заспокоєння за умов загрози. Безпечна база (*secure base*) підтримує дослідження середовища, діяльність і рух до нових цілей. Для навчального аналізу важливо визначати функцію конкретної взаємодії. Звернення по допомогу за умов небезпеки та впевненість у доступності значущої особи під час самостійної діяльності описують різні аспекти. Безпека у стосунках може підтримувати як пошук контакту, так і автономну активність. Емоційна близькість сама по собі не є достатньою підставою для визначення фігури прив'язаності. Потрібно враховувати функції зв'язку: спрямованість пошуку контакту за умов загрози, можливість отримати заспокоєння та використання доступності значущої особи як основи для самостійної діяльності. Окремі функції можуть розподілятися між кількома значущими особами.

**Внутрішні робочі моделі.** Внутрішні робочі моделі - це організовані уявлення й очікування щодо себе, значущих інших та взаємодії з ними. Вони стосуються можливості отримати допомогу, очікуваної відповіді на звернення та власної прийнятності у стосунках.

У навчальному аналізі доцільно розмежовувати три компоненти: очікування щодо себе як адресата турботи; очікування щодо доступності іншого; уявлення про перебіг взаємодії. Це дає змогу описувати не лише загальну довіру або недовіру, а й конкретні припущення, які впливають на рішення звернутися по підтримку.

Робочі моделі не слід розглядати як остаточно сформовані в дитинстві. Огляд Р. К. Фрейлі та Г. І. Ройсмана показує, що розвиток дорослої прив'язаності потребує врахування раннього досвіду поряд із подальшими стосунками та іншими чинниками. Автори окремо наголошують на значенні специфічних для стосунків патернів. М. І. Гречаник і М. Г. Ткалич у статті «Когнітивні компоненти прив'язаності індивіда» систематизують репрезентації себе та значущих інших, очікування взаємності й можливості перегляду уявлень у близьких стосунках. У межах цього аналізу увагу приділено когнітивній відкритості та гнучкості інтерпретації поведінки партнера. Для опрацювання теми важливо розмежовувати зміст очікувань і процес їх уточнення: особистість може мати певне уявлення про доступність іншого та по-різному реагувати на інформацію, яка йому суперечить.

**Прив'язаність протягом життя та її контекстна специфіка.** Перехід до дорослості супроводжується змінами кола значущих зв'язків. У дослідженнях дорослих аналізують прив'язаність щодо батьківських фігур, партнерів і друзів. Водночас характеристики взаємодії з одним адресатом можуть відрізнятися від характеристик взаємодії з іншим.

Р. К. Фрейлі та співавтори розробили опитувальник ECR-RS - *Experiences in Close Relationships–Relationship Structures*, який дає змогу оцінювати тривожність і уникнення окремо щодо різних адресатів. Такий підхід допомагає розмежовувати загальні очікування та особливості конкретних стосунків. labs.psychology. Стабільність прив'язаності також не означає її незмінності. Сучасні огляди розглядають умови, за яких орієнтації дорослих можуть змінюватися. Для інтерпретації таких змін потрібні відомості про часовий період, життєві обставини та стосунки, щодо яких здійснюється оцінювання. Соціально-психологічний контекст прив'язаності розкрито у статті М. І. Гречаник - систематизовано емоційну регуляцію, соціальну взаємодію, комунікацію, образ себе й інших та соціальну адаптацію. Такий розгляд допомагає визначити сфери, у яких досліджують прояви прив'язаності. Водночас характеристики комунікації або адаптації не слід автоматично використовувати як її показники: зв'язки між ними потребують окремого теоретичного й емпіричного обґрунтування.

**Категоріальний і вимірний підходи.** Категоріальний підхід описує прив'язаність через належність до певної групи. Його перевагою для навчання є можливість узагальнити характерні поєднання ознак. Водночас категоризація залежить від моделі та способу встановлення меж між групами.

Вимірний підхід описує індивідуальні відмінності через ступінь вираженості характеристик. У дослідженнях дорослої прив'язаності поширеним є оцінювання тривожності та уникнення. Таксометричне дослідження Р. К. Фрейлі, Н. В. Гадсона, М. Е. Геффернан і Н. Сегала підтримало вимірний опис загальних і специфічних для стосунків орієнтацій.

Категорії та виміри тому потрібно використовувати відповідно до мети аналізу. Якщо інструмент надає безперервні показники, поділ учасників на типи

потребує окремого обґрунтування. Навчальна назва типу не повинна замінювати опис отриманих показників.

**Тривожність та уникнення у прив'язаності дорослих.** Тривожність у прив'язаності стосується занепокоєння щодо турботи значущої особи, можливості бути залишеною та взаємності зв'язку. Уникнення у прив'язаності характеризує труднощі з відкритістю, залежністю від підтримки та комфортом у близькій взаємодії. Ці характеристики оцінюються окремо й можуть мати різні поєднання. labs.psychology.illinois.edu

Тривожність у прив'язаності не є тотожною загальній тривожності або тривожному розладу. Уникнення у прив'язаності також не можна встановлювати за самою перевагою усамітнення. Для висновку потрібно використовувати показники, які відповідають визначеному конструкту, та враховувати адресата взаємодії. У вимірній моделі безпеку зазвичай описують через відносно низькі показники тривожності й уникнення. Такий опис стосується оцінених орієнтацій, а не всіх характеристик особистості.

**Методи дослідження прив'язаності.** Вибір методу залежить від віку, предмета оцінювання та дослідницького запитання. Спостереження, інтерв'ю й самозвіти надають різні види інформації. Процедура «Незнайома ситуація» дає змогу аналізувати організацію поведінки дитини щодо конкретного доглядальника. Інтерв'ю про прив'язаність дорослих - *Adult Attachment Interview* (AAI) - оцінює актуальну організацію висловлювань про ранній досвід прив'язаності. Воно потребує спеціальної підготовки та стандартизованого кодування. Самозвітні опитувальники оцінюють повідомлені особистістю переживання й очікування щодо близьких стосунків.

К. Л. Рейбі та співавтори дослідили латентну структуру AAI. Результати підтримали безперервний опис індивідуальних відмінностей за низкою показників інтерв'ю. Це дослідження також демонструє, що питання категорій і вимірів потрібно розглядати щодо конкретного методу. Інтерв'ю про прив'язаність дорослих - *Adult Attachment Interview* (AAI) – оцінює актуальний стан свідомості щодо досвіду прив'язаності (*state of mind with respect to attachment*), який встановлюють за стандартизованим аналізом висловлювань. Значення мають не лише описані події, а й зв'язність, послідовність та організація розповіді. AAI не є безпосереднім вимірюванням якості минулого догляду або самозвітним опитувальником партнерської прив'язаності. Його застосування потребує спеціальної підготовки й дотримання процедури кодування.

Таблиця 9 - Основні підходи до дослідження прив'язаності

| Підхід | Предмет оцінювання | Джерело даних | Межі інтерпретації |
|---|---|---|---|
| Спостереження за дитиною та доглядальником | Організація поведінки у визначених умовах | Спостережувана взаємодія | Висновок стосується віку, |

| Підхід | Предмет оцінювання | Джерело даних | Межі інтерпретації |
|---|---|---|---|
| | | | процедури та конкретного зв'язку |
| Інтерв'ю AAI | Організація висловлювань про ранній досвід прив'язаності | Стандартизоване інтерв'ю | Потребує спеціального кодування; не відтворює події безпосередньо |
| Самозвіт щодо близьких стосунків | Повідомлені очікування й переживання | Відповіді на пункти опитувальника | Залежить від змісту шкали та інструкції |
| Оцінювання окремих стосунків | Орієнтації щодо визначеного адресата | Окремі оцінки різних зв'язків | Результат одного зв'язку не описує всіх стосунків |
| Повторні вимірювання | Стабільність і зміни показників | Дані кількох часових точок | Потребує врахування подій і зіставності вимірювань |

Джерело: розроблено авторкою

**Застосування теорії до аналізу досвіду ЛГБТІК+ клієнтів.** У межах посібника теорія прив'язаності використовується для дослідження очікувань щодо доступності значущих осіб, безпечності близькості та можливості отримати підтримку. Сексуальна орієнтація або гендерна ідентичність не є показником, за яким визначають прив'язаність. Аналіз конкретного досвіду має охоплювати зміст стосунків, поведінку значущих осіб і умови взаємодії. Дані про обережність у саморозкритті, дистанціювання або часте звернення по підтвердження потребують контекстного пояснення. Окрема дія не дає достатньої підстави для встановлення стійкої орієнтації. У наступних темах ці положення будуть застосовані до сімейних і партнерських зв'язків та реагування на загрозу. Теоретична основа теми 3.1 забезпечує понятєве розмежування й вибір відповідних методів аналізу.

### Основні поняття теми

**Прив'язаність** - відносно стійкий емоційний зв'язок із конкретною значущою особою.

**Система прив'язаності** - поведінкова система, яка організовує пошук доступності значущої особи за умов загрози.

**Поведінка прив'язаності** - дії, спрямовані на встановлення або підтримання доступності фігури прив'язаності.

**Фігура прив'язаності** - значуща особа, доступність якої пов'язана з переживанням безпеки.

**Безпечна база** - функція зв'язку, яка підтримує дослідження середовища та самостійну діяльність.

**Надійний прихисток** - функція зв'язку, яка забезпечує можливість звернутися по захист і заспокоєння.

**Внутрішні робочі моделі** - організовані уявлення й очікування щодо себе, значущих інших та взаємодії з ними.

**Тривожність у прив'язаності** - занепокоєння щодо доступності, турботи та взаємності значущої особи.

**Уникнення у прив'язаності** - дискомфорт щодо відкритості, близькості та залежності від підтримки.

**Категоріальний підхід** - опис індивідуальних відмінностей через належність до визначених груп.

**Вимірний підхід** - опис індивідуальних відмінностей через ступінь вираженості характеристик.

**Специфічна для стосунків орієнтація** - характеристики прив'язаності щодо конкретного адресата.



**Питання для самоконтролю**

1. Який внесок у розвиток теорії зробили Дж. Боулбі та М. Ейнсворт?
2. Як розмежовують прив'язаність, систему прив'язаності та її поведінкові прояви?
3. Чим відрізняються функції безпечної бази й надійного прихистку?
4. Які очікування охоплюють внутрішні робочі моделі?
5. Чому дорослу прив'язаність не можна пояснювати лише раннім досвідом?
6. Чим загальні орієнтації відрізняються від специфічних для стосунків?
7. Які переваги й обмеження мають категоріальний та вимірний підходи?
8. Як розмежовують тривожність і уникнення у прив'язаності?
9. Які аспекти оцінюють спостереження, AAI та самозвітні опитувальники?
10. Чому висновок щодо одного зв'язку не описує всіх стосунків особистості?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Історико-концептуальна хронологія*

Підготуйте хронологію розвитку теорії прив'язаності з п'яти–семи позицій. Для кожної зазначте автора, рік публікації, дослідницьке питання та внесок у розвиток концепції. Покажіть перехід від дослідження дитячо-доглядальницьких зв'язків до вивчення репрезентацій і прив'язаності дорослих. Форма подання - таблиця. Кожна позиція має містити посилання на джерело.

*Завдання 2. Понятєва схема*

Побудуйте схему взаємозв’язків між поняттями: система прив’язаності; загроза; пошук доступності; фігура прив’язаності; надійний прихисток; безпечна база; дослідницька діяльність; внутрішні робочі моделі. Позначте словами зміст кожного зв’язку. Додайте пояснення обсягом до 200 слів, у якому розмежуйте функції системи, поведінкові прояви та уявлення про стосунки.

*Завдання 3. Анотований фрагмент наукової статті*

Оберіть один абзац зі статті М. І. Гречаник і М. Г. Ткалич «Когнітивні компоненти прив’язаності індивіда». Підготуйте до нього три коментарі:

- понятєвий - поясніть використаний термін;
- теоретичний - визначте його місце в концепції прив’язаності;
- дослідницький - зазначте, які дані потрібні для перевірки наведеного положення.

Укажіть сторінку обраного фрагмента. Обсяг коментарів - до однієї сторінки.

*Завдання 4. Паспорт дослідницького інструмента*

Створіть інформаційну картку одного методу: «Незнайомої ситуації», AAI або ECR-RS. Включіть назву, авторство, предмет оцінювання, цільову групу, джерело даних, формат результатів і вимоги до застосування. Завершіть картку реченням: «За результатами цього методу можна обґрунтовано описати…». Доповніть його відповідно до предмета вимірювання.

*Завдання 5. Навчальний аудіокоментар*

Підготуйте сценарій аудіокоментаря тривалістю три–чотири хвилини на тему «Чому прив’язаність потрібно досліджувати щодо конкретних стосунків?». Поясніть загальні та специфічні для стосунків орієнтації, можливість відмінностей між зв’язками й значення інструкції опитувальника. Використайте щонайменше два джерела. Подайте сценарій із бібліографією; запис аудіо є необов’язковим.

*Завдання виконують за опублікованими матеріалами. Особисте розкриття студентів і взаємна психологічна діагностика не передбачені.*

**Рекомендована література**

1. Гречаник М. І., Ткалич М. Г. Еволюційні чинники становлення прив’язаності індивіда. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1. С. 28–35. DOI: 10.26661/2310-4368/2025-1-3.

2. Прокопович Є. М., Місюра А. В. Особливості гендерної ідентичності в осіб юнацького віку. Технології розвитку інтелекту. 2025. Т. 9, № 1 (37). DOI: https://doi.org/10.31108/3.2025.9.8.

3. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив’язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 39. С. 230–239. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry.

4. Freeman H. Revisiting the seminal studies of attachment formation and reevaluating what it means to become attached. *Social Development*. 2025. Vol. 34, no. 1. Article e12765. DOI: 10.1111/sode.12765.

5. Justo-Núñez M., Morris L., Berry K. Self-report measures of secure attachment in adulthood: a systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2022. Vol. 29, no. 6. P. 1812–1842. DOI: 10.1002/cpp.2756

6. Morales-Vives F., Ferre-Rey G., Ferrando P. J. Can different adult attachment profiles be distinguished when categorical and dimensional approaches are combined? Evidence based on two questionnaires. *Current Psychology*. 2025. Vol. 44. P. 14899–14913. DOI: 10.1007/s12144-025-08223-x.

7. Waters T. E. A., Zhu V. L., Roisman G. I. A secure base script perspective on attachment: progress, promise, and prospects. *Advances in Child Development and Behavior*. 2025. Vol. 69. P. 39–67. DOI: 10.1016/bs.acdb.2025.07.002.

## Тема 3.2. Прив'язаність у сімейних та інших значущих стосунках ЛГБТІК+ особистості

**Основні питання теми:** сімейне прийняття та доступність фігур прив'язаності; відкидання й умовне прийняття; суперечливість сімейного досвіду; зміни взаємодії після розкриття ідентичності; довіра та перегляд очікувань щодо підтримки; дружні зв'язки й обрана сім'я; значення досвіду близьких стосунків для психологічного консультування та психотерапії.

### 📚 Методичні вказівки

Опрацювання теми передбачає застосування положень теорії прив'язаності до сімейних та інших значущих стосунків ЛГБТІК+ особистості. Центральними є питання доступності близьких осіб, реагування на звернення по допомогу та збереження зв'язку за умов розбіжностей. Сімейне прийняття сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності, соціальна підтримка та безпека прив'язаності мають розглядатися як пов'язані, проте відмінні характеристики. Аналіз охоплює конкретні дії членів родини, їхнє значення для особистості та зміни взаємодії в часі. Під час опрацювання емпіричних праць необхідне врахування складу вибірки, предмета вимірювання та дослідницького дизайну. Результати щодо психологічного стану не замінюють даних про прив'язаність. Навчальні завдання виконуються за умовними матеріалами; реконструкції переживань і мотивів позначаються як припущення.

**Сімейне прийняття та доступність фігур прив'язаності.** Сімейні стосунки становлять один із контекстів, у яких формуються очікування щодо турботи, захисту та можливості залишатися у зв'язку з іншими. Для ЛГБТІК+ особистості ці очікування можуть стосуватися готовності родини визнавати її самовизначення, партнерство та життєві рішення. Прийняття ідентичності описує ставлення до певного аспекту досвіду. Безпека прив'язаності охоплює ширше коло очікувань: чи буде значуща особа доступною за умов труднощів, чи відповість на потребу в близькості та чи збережеться контакт після незгоди. Тому прийняття ідентичності

не вичерпує характеристики зв'язку, хоча може мати істотне значення для його переживання.

У дослідженні Г. М. Даймонда та співавторів прийняття й відкидання з боку батьків оцінювали окремо від тривожності та уникнення у прив'язаності молодих дорослих. Такий дизайн дозволив простежити відмінності між змінами ставлення до ідентичності та змінами орієнтацій щодо конкретних батьківських фігур. Емоційна доступність проявляється у відповіді на переживання, готовності вислухати й підтримати контакт. Її оцінювання пов'язане з досвідом звернення: що відбувається, коли особистість повідомляє про труднощі, висловлює незгоду або потребує допомоги. Регулярність спілкування й матеріальна участь описують інші сторони стосунків і можуть поєднуватися з обмеженою можливістю обговорювати особисте життя.

**Відкидання у значущих стосунках.** Для теоретичного аналізу особливе значення має ситуація, коли близька особа одночасно залишається бажаним джерелом підтримки та висловлює неприйняття. Звернення до неї тоді пов'язується з можливістю отримати допомогу й ризиком повторного знецінення. Ця суперечність дає підстави досліджувати, як підтримується контакт, які теми виключаються з розмови та чого особистість очікує від наступної взаємодії. Прагнення зберегти зв'язок може співіснувати з образою, недовірою або обмеженням саморозкриття. Таке поєднання не встановлює певного типу прив'язаності. Воно відображає складність конкретних стосунків, у яких значущість іншого зберігається попри несприятливий досвід.

Відкидання може набувати форми знецінювальних висловлювань, виключення із сімейних подій, примусу або припинення допомоги. У ретроспективному дослідженні К. Макгрегор та співавторів, проведеному за даними 175 трансгендерних і гендерно різноманітних підлітків, негативна сімейна взаємодія була пов'язана з більшою вираженістю психологічних проблем. Зокрема, несприятливі асоціації виявлено для виключення й насильства, морального засудження гендерного самовираження та спроб змінити гендер. Ці результати стосуються сімейної взаємодії й психологічного функціонування; вони не є діагностикою прив'язаності.

**Умовне прийняття та амбівалентність сімейного досвіду.** Умовне прийняття в межах цієї теми позначає збереження прихильного ставлення або допомоги за виконання вимог щодо самопредставлення чи стосунків. У такій взаємодії турбота може супроводжуватися забороною обговорювати партнерство, представляти партнера родині або відкрито висловлювати власне самовизначення. Психологічний зміст цієї ситуації визначається не лише наявністю допомоги, а й умовами її отримання. Особистість може мати доступ до практичних ресурсів, але обмежувати повідомлення про себе, щоб зберегти зв'язок. Залежність від житла, фінансової допомоги чи догляду додатково впливає на доступні рішення.

Амбівалентність стосунків охоплює співіснування близькості й напруження, вдячності й образи, турботи й неприйняття. Е. Бослі-Сміт і Р. Речек досліджували

пояснення, за допомогою яких ЛГБТК-дорослі обґрунтовують збереження суперечливих зв'язків із батьками. Їхня праця показує значення сімейної історії та способів осмислення контакту для розуміння таких рішень. Амбівалентність у цьому значенні характеризує досвід стосунків. Її не слід ототожнювати з тривожно-амбівалентною класифікацією дитячої прив'язаності.

**Зміни сімейної взаємодії та перегляд очікувань щодо доступності.** Після розкриття ідентичності стосунки можуть змінюватися поступово й нерівномірно. Початкова реакція, подальші розмови та повсякденна поведінка становлять різні часові зрізи. Члени родини також можуть реагувати по-різному, тому сімейний досвід не завжди піддається єдиній характеристиці. Зміни у висловлюваннях і діях набувають значення через їх зіставлення з попереднім досвідом. Після тривалого знецінення позитивна відповідь може сприйматися обережно. Намір підтримувати, фактична доступність і готовність довіряти не обов'язково змінюються одночасно.

У дослідженні Р. Боруховіц-Замір, Е. Бар-Каліфи та Г. М. Даймонда було проаналізовано 126 відеозаписів сесій із 22 сімей. Зменшення негативної поведінки батьків під час сесій було пов'язане зі зростанням прийняття за оцінкою молодих дорослих, але не зі зменшенням оціненого ними відкидання. Результат засвідчує, що ці характеристики не варто розміщувати на одному нерозділеному континуумі. Окреме значення має динаміка прив'язаності. У відкритому пілотному дослідженні Г. М. Даймонда та співавторів 30 сімей отримували сімейну психотерапію на основі прив'язаності, адаптовану для молодих дорослих сексуальних і гендерних меншин та їхніх батьків. Молоді дорослі повідомили про зменшення уникнення у стосунках із матір'ю й батьком, тоді як аналогічного зменшення тривожності не виявлено. Відсутність контрольної групи обмежує висновки про причини змін.

**Дружні зв'язки та обрана сім'я.** Поза родиною походження можуть формуватися стосунки, у яких забезпечуються взаємна турбота, визнання й тривала участь у житті одне одного. Обрана сім'я надає таким зв'язкам сімейного змісту, однак її склад і функції залежать від досвіду учасників. Дж. Гуїнь в етнографічному дослідженні ЛГБТК-організації в'єтнамських американців описав міжпоколінні зв'язки обраної сім'ї та їхнє значення для належності, осмисленості й суб'єктивного благополуччя. Дослідження розкриває культурну специфіку взаємної турботи та не встановлює однакової структури таких сімей у різних середовищах. У контексті прив'язаності центральними є функції конкретного зв'язку: пошук доступності за умов загрози, отримання заспокоєння та підтримка самостійної діяльності. Друг або член обраної сім'ї може виконувати ці функції, проте сама назва стосунків не визначає їх. Водночас наявність нових значущих зв'язків не дає підстав припускати припинення прив'язаності до родини походження. Під час консультування доцільно з'ясовувати, до кого клієнт звертається у стані тривоги, від кого очікує емоційної чи практичної допомоги та наскільки передбачуваною є відповідь цих людей. Окремої уваги потребують домовленості про взаємну турботу, можливість відмовити без загрози втрати стосунків і способи відновлення контакту після непорозумінь. Це допомагає визначити, які зв'язки забезпечують відчуття безпеки,

а в яких підтримка є обмеженою або залежить від виконання певних очікувань. Важливо також враховувати доступність значущих людей у повсякденному житті та кризових ситуаціях: емоційна близькість може зберігатися на відстані, тоді як практична допомога потребує додаткових домовленостей.

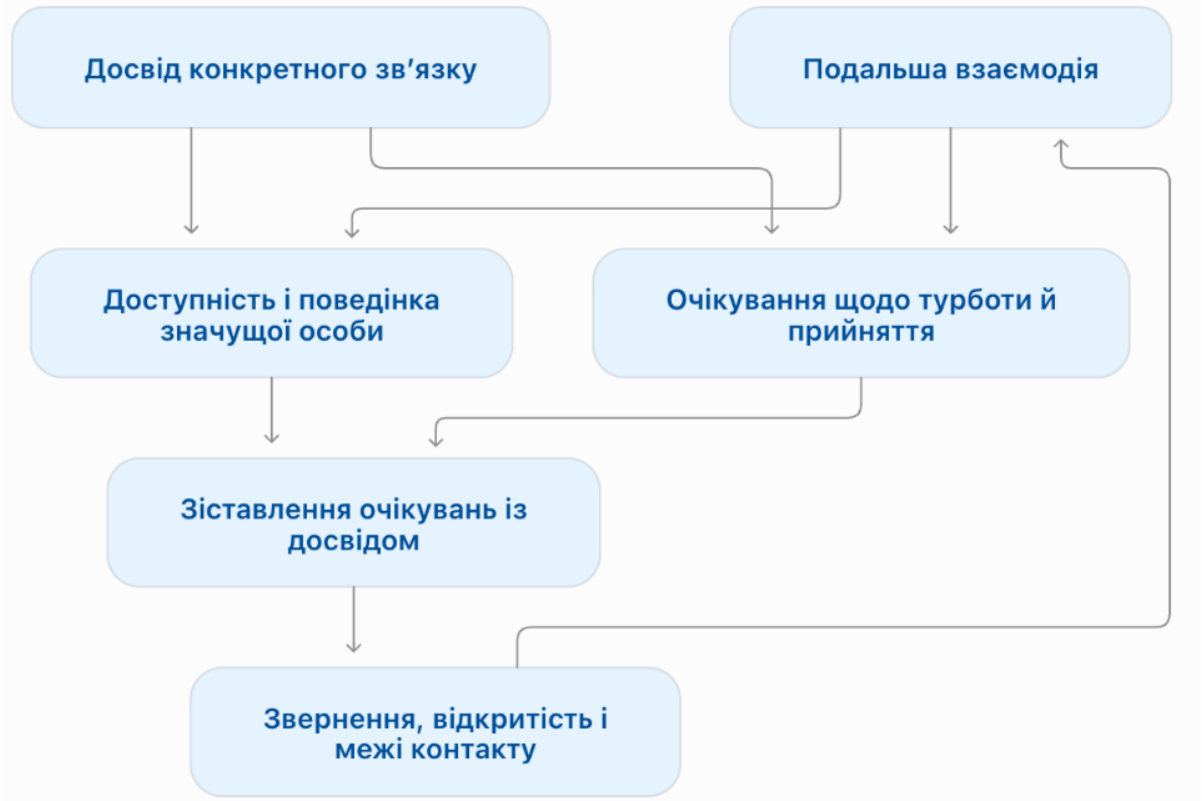



Рисунок 3 - Аналіз прив'язаності у значущих стосунках

Джерело: розроблено авторкою

**Значення для психологічного консультування та психотерапії.** Сімейний досвід може бути частиною запитів щодо довіри, автономії, близькості й можливості звертатися по допомогу. Його дослідження передбачає увагу до теперішніх стосунків, попереднього досвіду та бажаних змін. Психологічна робота може стосуватися осмислення суперечливих переживань, уточнення очікувань або визначення прийнятних умов контакту. Збереження, обмеження чи відновлення взаємодії розглядаються відповідно до запиту клієнта та його життєвих обставин. Примирення з родиною не є наперед заданим результатом. Теорія прив'язаності в цьому контексті допомагає досліджувати значущі зв'язки та способи переживання їхньої доступності. Вона не використовується для пояснення сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності клієнта.

### Основні поняття теми

**Сімейне прийняття ідентичності** - визнання сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності, виражене у ставленні та поведінці членів родини.

**Емоційна доступність** - готовність значущої особи помічати переживання й відповідати на них.

**Умовне прийняття** -прийняття або допомога, пов'язані з виконанням вимог щодо самопредставлення чи стосунків.

**Сімейне відкидання** - ставлення та дії, що виражають неприйняття, знецінення або виключення.

**Амбівалентність стосунків** - співіснування позитивних і негативних переживань та характеристик зв'язку.

**Обрана сім'я** - значущі зв'язки, яким учасники надають сімейного змісту на основі взаємної турботи й зобов'язань.

**Перегляд очікувань** - уточнення уявлень про доступність іншого відповідно до досвіду взаємодії.



**Питання для самоконтролю**

1. Як співвідносяться сімейне прийняття і безпека прив'язаності?
2. У чому проявляється емоційна доступність значущої особи?
3. Як може поєднуватися прагнення близькості з досвідом відкидання?
4. Які характеристики визначають умовне прийняття?
5. Чим амбівалентність стосунків відрізняється від класифікації прив'язаності?
6. Чому початкова реакція родини не визначає всієї подальшої взаємодії?
7. Як зіставляються зміни поведінки значущої особи та готовність довіряти?
8. За якими функціями досліджують прив'язаність у дружбі й обраній сім'ї?
9. Які обмеження мають відкриті пілотні дослідження?
10. Як узгоджується робота із сімейним досвідом із запитом клієнта?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Кодування сімейного діалогу*

Створіть умовний діалог із восьми–десяти реплік, у якому обговорюється представлення партнерки або партнера членам родини. Позначте прояви визнання досвіду, знецінення, поваги до автономії та її обмеження. Для двох неоднозначних реплік наведіть різні можливі тлумачення. Зазначте, які додаткові відомості дозволили б їх уточнити.

*Завдання 2. Дві перспективи однієї події*

Підготуйте два описи умовної сімейної події: з перспективи ЛГБТІК+ молодої дорослої особистості та одного з батьків. Фактичні обставини мають бути однаковими; пояснення й очікування можуть відрізнятися. Позначте вигадані мотиви як навчальні припущення. Визначте спільні факти та розбіжності у значенні події.

*Завдання 3. Просторова композиція значущих зв'язків*

За умовною біографією розмістіть на аркуші позначення родичів, друзів та інших значущих осіб. Відстанями й умовними знаками відобразіть частоту

контакту, доступність допомоги та суперечливість взаємодії. Додайте легенду й коротке пояснення. Відокремте підтверджені характеристики від тих, про які в біографії немає відомостей.

*Завдання 4. Реконструкція послідовності змін*

Після першої розмови про ідентичність батько уникав цієї теми. Через місяць він відновив звичне спілкування, через три місяці почав запитувати про партнера сина, а через пів року запросив його на сімейну подію. Син повідомляє, що контакт поліпшився, але особисті труднощі він досі обговорює лише з другом. Створіть часову схему подій. Для кожного етапу позначте, що змінилося в поведінці батька та що відомо про досвід сина. Сформулюйте три питання щодо подальшої взаємодії.

*Завдання 5. Варіанти домовленості про контакт*

Складіть три короткі проєкти домовленості для умовної особистості, яка прагне зберегти зв'язок із родиною, але стикається зі знеціненням партнерських стосунків. У проєктах передбачте різний обсяг контакту. Для кожного зазначте прийнятні теми, межі обговорення та спосіб реагування на порушення домовленості. Поясніть, які обставини впливають на можливість її виконання.

*Завдання виконуються на матеріалі умовних ситуацій. Особисті сімейні історії та психологічна діагностика студентами одне одного не передбачені.*

**Рекомендована література**


1. Горностай П. П. Консультативна психологія: теорія і практика проблемного підходу : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ : Ніка-Центр, 2025. 416 с
2. Коробка Ілля. Толерантність до невизначеності як ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді : монографія. Київ : Талком, 2026. 158 с
3. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.
4. Bosley-Smith E., Reczek R. Why LGBTQ adults keep ambivalent ties with parents: theorizing "solidarity rationales". *Social Problems*. 2024. Vol. 71, no. 1. P. 220–236. DOI: 10.1093/socpro/spac007.
5. Attachment-based family therapy for sexual and gender minority young adults and their nonaccepting parents / G. M. Diamond et al. *Family Process*. 2022. Vol. 61, no. 2. P. 530–548. DOI: 10.1111/famp.12770.
6. Understanding family support for transgender youth: impact of support on psychosocial functioning / K. McGregor et al. *Journal of Adolescent Health*. 2024. Vol. 75, no. 2. P. 261–266. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2024.04.006.
7. Aging and mentorship in the margins: multigenerational knowledge transfer among LGBTQ+ chosen families / A. K. Perone et al. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2025. Vol. 80, no. 6. Article gbaf027. DOI: 10.1093/geronb/gbaf027.
8. Strifler Y., Zisenwine T., Diamond G. M. Parents' reflective functioning and their agreement on treatment goals in attachment-based family therapy for sexual and

gender minority young adults and their nonaccepting parents. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2022. Vol. 48. P. 982–997. DOI: 10.1111/jmft.12581.

## Тема 3.3. Прив’язаність і партнерські стосунки ЛГБТІК+ особистостей

**Основні питання теми:** прив’язаність у романтичному партнерстві; емоційна близькість і доступність партнера; взаємозалежність реакцій у парі; автономія та узгодження потреб у контакті; вплив стигматизації на партнерську взаємодію; сексуальна близькість і хук-ап; домовленості про формат стосунків; підтримка, ревнощі та контроль.

### 📚 Методичні вказівки

Опрацювання теми передбачає розгляд партнерських стосунків як взаємодії двох особистостей, кожна з яких має власний досвід близькості, очікування щодо підтримки та способи реагування на невизначеність. Центральним предметом вивчення є зв’язок між індивідуальними особливостями прив’язаності й процесами, що виникають у парі: саморозкриттям, зверненням по допомогу, відповіддю на потреби іншого, узгодженням дистанції та відновленням контакту після конфлікту. Теоретичний матеріал поєднує аналіз партнерської взаємодії з розглядом соціальних умов життя ЛГБТІК+ особистостей. Під час роботи з дослідженнями враховуються склад вибірки, спосіб отримання даних і відмінності між індивідуальними та діадичними результатами. Висновки, отримані на вибірках чоловічих одностатевих пар або лесбійок і геїв, мають відповідні межі застосування. Самостійна робота ґрунтується на навчальних ситуаціях і наукових публікаціях. Особистий досвід здобувачів освіти не є обов’язковим матеріалом для виконання завдань.

**Прив’язаність у структурі партнерських стосунків**. Романтичне партнерство поєднує кілька взаємопов’язаних процесів: пошук захищеності, турботу про іншого, сексуальний потяг, спільну діяльність і домовленості про майбутнє. Їхня вираженість змінюється протягом стосунків. Сексуальна зацікавленість може передувати довірі, а готовність звертатися до партнера в ситуації вразливості формується поступово. Функція прив’язаності стає помітною тоді, коли партнер набуває значення особистості, до якої спрямовується пошук підтримки в умовах загрози, виснаження або невизначеності. Досвід доступності партнера впливає на те, наскільки вільно можна повідомляти про труднощі, приймати допомогу та повертатися до власної діяльності після отримання підтримки. У партнерстві ЛГБТІК+ особистостей ці процеси розгортаються в різних соціальних умовах. Стосунки можуть бути відкритими для близького оточення, вибірково розкритими або прихованими. Можливість спільно з’являтися в публічному просторі, представляти партнера родині й отримувати визнання стосунків впливає на повсякденну організацію близькості. У теоретичній статті М.

Г. Ткалич і М. І. Гречаник особливості прив'язаності гомосексуалів та лесбійок розглянуто у зв'язку із соціальним середовищем, стигматизацією та досвідом значущих стосунків. Такий підхід дозволяє співвідносити індивідуальні очікування близькості з умовами, у яких партнерство формується і підтримується.

**Емоційна близькість і доступність партнера**. Емоційна близькість передбачає можливість відкривати іншому переживання, сумніви й бажання, зберігаючи відчуття поваги до себе. Вона залежить від того, як партнер відповідає на саморозкриття: чи намагається зрозуміти повідомлення, чи визнає його значення, чи враховує почуте в подальшій взаємодії. Доступність партнера має суб'єктивний вимір. Часте спілкування може поєднуватися з переживанням емоційної самотності, якщо складні почуття залишаються без відповіді. Водночас тимчасова фізична відсутність може переноситися спокійно за наявності довіри до стосунків і зрозумілих домовленостей. Тривога прив'язаності пов'язана з підвищеною чутливістю до ознак віддалення. Затримка відповіді або зміна звичного способу спілкування може отримувати значення втрати зацікавленості. Уникнення прив'язаності виявляється у труднощах із прийняттям залежності від іншого, саморозкриттям і зверненням по підтримку. Обидві тенденції впливають на взаємодію через конкретні дії та їх інтерпретацію партнером. У дослідженні M. Guzmán-González та співавторів за участю 138 чоловічих одностатевих пар було використано діадичний підхід, який ураховував показники обох партнерів. Інтерналізована гомонегативність модифікувала зв'язок між уникненням прив'язаності та емоційною близькістю. Результати показують значення поєднання індивідуальних характеристик і характеристик партнера для розуміння близькості в парі.

**Взаємозалежність реакцій у парі**. Партнерські труднощі часто підтримуються повторюваною послідовністю взаємних реакцій. Переживання віддалення може спричиняти наполегливі спроби отримати підтвердження зв'язку. Інший партнер сприймає їх як тиск і скорочує контакт. Це посилює початкову тривогу та збільшує інтенсивність пошуку близькості. У такій послідовності поведінка кожного учасника одночасно є відповіддю на попередню дію та умовою наступної. Намір одного партнера може суттєво відрізнятися від значення, яке надає його поведінці інший. Мовчання, спрямоване на зниження власного напруження, може переживатися як покарання; численні повідомлення, покликані відновити зв'язок, - як втручання в автономію. Відновлення контакту передбачає зміну цієї послідовності. Повідомлення про потребу в паузі разом із домовленістю про повернення до розмови зменшує невизначеність. Конкретне прохання про підтримку робить потребу зрозумілішою, ніж звинувачення або перевірка почуттів. Значення має і подальше виконання домовленості: повторюваний досвід передбачуваності поступово змінює очікування щодо партнера.

**Автономія та бажаний ступінь близькості**. Партнери можуть відрізнятися за потребою у спільному часі, частотою листування, готовністю обговорювати переживання та бажанням залишатися наодинці. Ці відмінності стають джерелом

напруження, коли набувають значення байдужості, недостатньої любові або надмірної залежності. Автономія охоплює можливість підтримувати власні інтереси, дружні зв'язки, професійну діяльність і право на приватність. Близькість передбачає участь у житті партнера та готовність ураховувати його потреби. Узгодження цих аспектів відбувається через конкретні рішення: організацію часу, способи повідомлення про зміни планів, межі доступу до особистої інформації. Предметом дослідження Д. М. Frost і А. Дж. LeBlanc стало співвідношення змін сприйнятої стигми, розбіжностей між фактичною та бажаною близькістю й задоволеності стосунками в одностатевих парах. Постановка цього питання звертає увагу на суб'єктивну відповідність стосунків потребам партнерів.

**Стигматизація та навантаження на партнерство**. Зовнішнє неприйняття може проникати в партнерську взаємодію через виснаження, необхідність приховувати стосунки, конфлікти з родиною або різну готовність до відкритості. Наприклад, вибіркове розкриття стосунків для одного партнера може бути способом збереження безпеки, а для іншого - переживатися як заперечення його значущості. Метааналіз C. Song та співавторів виявив невеликі негативні зв'язки між показниками стресу меншини та задоволеністю стосунками в одностатевих парах. Інтерналізовані стресори мали сильніші зв'язки із задоволеністю, ніж окремі зовнішні стресори. Ці результати свідчать про внесок соціального досвіду в партнерське благополуччя, водночас залишаючи місце для інших чинників. Партнерська підтримка може охоплювати визнання пережитої дискримінації, спільне визначення меж спілкування з оточенням і допомогу після складних подій. Проте зосередження всіх джерел підтримки лише в партнерстві збільшує навантаження на пару. Дружні, професійні та спільнотні зв'язки розширюють можливості отримання допомоги.

**Сексуальна близькість і хук-ап** Сексуальна взаємодія може бути пов'язана із задоволенням, ніжністю, дослідженням власної сексуальності, підтвердженням бажаності або прагненням емоційного зближення. Її значення визначається мотивами учасників, обставинами контакту й очікуваннями щодо подальших стосунків. Хук-ап (*hookup*) означає сексуальну взаємодію без установленого зобов'язання щодо тривалого романтичного партнерства. Він може охоплювати різні форми тілесного контакту. Відсутність такого зобов'язання допускає різноманітні індивідуальні очікування, включно з можливістю подальшого знайомства. У дослідженні S. Snapp та співавторів, заснованому на інтерв'ю з 51 ЛГБТК+ особистістю молодого дорослого віку, було виокремлено мотиви задоволення, близькості й налагодження стосунків, самоствердження, подолання складних переживань, впливу культурних норм і доступності контактів. Частина розповідей містила поєднання мотивів. Дослідження характеризує різноманітність досвіду учасників, а не поширеність цих мотивів у всій ЛГБТІК+ спільноті. З погляду прив'язаності увагу привертає переживання контакту після зустрічі. Якщо сексуальна взаємодія отримала значення підтвердження особистої цінності або початку емоційного зв'язку, відсутність подальшого спілкування може

переживатися болісно. За інших мотивів завершеність епізоду може відповідати бажанням особистості. Сам вибір хук-апу не дозволяє визначити її особливості прив'язаності. Розбіжність очікувань виникає, коли одна особистість сприймає зустріч як завершений сексуальний контакт, а інша сподівається на партнерство. Ніжність, листування або повторне запрошення можуть отримувати різне значення. Обговорення бажаного продовження контакту зменшує невизначеність, хоча не гарантує взаємності почуттів.

**Формат стосунків, домовленості та межі**. Домовленості про сексуальну й романтичну взаємодію можуть передбачати ексклюзивність або консенсуальну немоногамію. Хук-ап описує формат контакту, тоді як консенсуальна немоногамія стосується узгодженої організації стосунків. Психологічне значення має добровільність домовленостей, можливість їх перегляду та відповідність потребам учасників. Згода на сексуальний контакт не встановлює автоматичної згоди на романтичне партнерство. Аналогічно попередня домовленість не позбавляє особистість права змінити рішення. Межі можуть стосуватися тілесного контакту, сексуального здоров'я, конфіденційності, публічного розкриття стосунків і подальшого спілкування. Ревнощі можуть супроводжувати страх втрати зв'язку, однак способи реагування на них мають різні наслідки. Обговорення переживань залишає простір для відповіді партнера. Вимоги припинити дружні контакти, перевірки листування або обмеження пересування звужують його автономію. У дослідженні T. Trombetta та співавторів серед 148 лесбійок і геїв, які перебували в одностатевих стосунках, тривога прив'язаності була пов'язана з повідомленнями про власну поведінку, спрямовану на ізоляцію партнера. Кореляційний характер даних не встановлює причинності й не означає, що така поведінка властива кожній особистості з вираженою тривогою прив'язаності.

**Значення для психологічного консультування та психотерапії**. У роботі з партнерськими труднощами досліджуються конкретні епізоди взаємодії: подія, її значення для кожного партнера, емоційна реакція, спосіб повідомлення потреби та отримана відповідь. Це дозволяє побачити, як індивідуальні очікування перетворюються на повторюваний процес у парі. Окремо розглядаються вплив соціального середовища, відповідність домовленостей бажанням обох партнерів і можливість вільно висловлювати незгоду. Прив'язаність допомагає пояснити переживання вразливості та пошук захищеності; оцінювання примусу й контролю потребує безпосередньої уваги до поведінки та її наслідків. Подальша робота спрямовується на уточнення потреб, які залишаються неповідомленими або висловлюються через звинувачення, відсторонення чи напологливі вимоги контакту. Кожному партнеру пропонується розрізняти власне переживання, припущення про наміри іншого та його фактичні дії. На цій основі опрацьовуються способи прямо повідомляти про потребу в близькості, підтримці або особистому просторі й узгоджувати прийнятну відповідь. Зміни оцінюються за конкретними ознаками: чи можуть партнери обговорювати складні переживання, дотримуватися погоджених меж, повертатися до розмови після перерви та відновлювати контакт

після конфлікту. При цьому враховується, чи мають обоє можливість переглядати домовленості без страху покарання або втрати доступу до необхідних ресурсів.




Рисунок 4- Формування повторюваної взаємодії в парі
Джерело: розроблено авторкою

**Основні поняття теми**

**Партнерська прив'язаність** - емоційний зв'язок, у якому партнер набуває значення джерела захищеності та підтримки.

**Емоційна близькість** - переживання взаємної відкритості, розуміння та прийняття значущих почуттів.

**Доступність партнера** - можливість отримати його увагу й підтримку та очікування такої відповіді.

**Діадичний підхід** -вивчення пари з урахуванням взаємозалежності даних обох партнерів.

**Автономія у стосунках** - можливість зберігати власні рішення, інтереси, зв'язки та приватність.

**Хук-ап** - сексуальна взаємодія без установленого зобов'язання щодо тривалого романтичного партнерства.

**Консенсуальна немоногамія** - організація стосунків, за якої можливість інших сексуальних або романтичних зв'язків узгоджена між учасниками.

**Ізолювальна поведінка** - дії, спрямовані на обмеження соціальних контактів і джерел підтримки партнера.

**Питання для самоконтролю**

1. За яких умов партнер набуває функції фігури прив'язаності?
2. Як індивідуальні очікування близькості впливають на реакції обох партнерів?
3. Чому намір учасника взаємодії може відрізнятися від значення, яке надає його дії партнер?
4. Як досвід стигматизації позначається на домовленостях у парі?
5. Які мотиви можуть поєднуватися в хук-апі?
6. Чим відрізняються сексуальна згода, очікування продовження контакту та партнерське зобов'язання?
7. За якими ознаками поведінка партнера обмежує автономію іншого?
8. Які переваги має діадичне дослідження порівняно з опитуванням одного учасника пари?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Конструювання дослідницьких тверджень*

Розробити шість тверджень для навчального опитування: по два для емоційної близькості, доступності партнера та автономії. Для кожного вказати, яку ознаку воно відображає. Додати пояснення, чому частота спільного проведення часу не замінює вимірювання цих характеристик.

Результат: шість тверджень і коментар до 250 слів. Розроблені твердження не вважаються валідованою методикою.

*Завдання 2. Протокол інтерв'ю про хук-ап*

Для дослідження досвіду добровільного сексуального контакту без установленого партнерського зобов'язання підготувати шість відкритих запитань: про мотиви зустрічі, очікування щодо її продовження та значення пережитого досвіду. До кожного додати пояснення, яку інформацію воно дозволяє отримати. Формулювання мають допускати позитивні, складні та неоднозначні переживання. Результат: протокол інтерв'ю з методологічними поясненнями.

*Завдання 3. Вибір між конкуруючими поясненнями*

Навчальна ситуація: після неприємної розмови з родичами партнер скорочує спілкування в парі. Інший партнер пояснює це втратою зацікавленості у стосунках. Сформулювати три можливі пояснення скорочення контакту. Для кожного визначити інформацію, яка дозволила б його перевірити. Завершити роботу одним висновком, який можна зробити на підставі наявного опису, та одним, для якого даних бракує. Результат: аналітичний текст до 400 слів.

*Завдання 4. Рецензія на дослідницький висновок*

На основі статті T. Trombetta та співавторів оцінити твердження: «Тривога прив'язаності спричиняє ізоляцію партнера». Вказати, які особливості дизайну дослідження підтримують або обмежують такий висновок. Запропонувати коректне

формулювання результату та один спосіб подальшого дослідження зв'язку. Результат: коротка методологічна рецензія до 350 слів.

**Рекомендована література**


1. Ткалич М. Г., Гречаник М. І. Психологічні особливості прив'язаності гомосексуалів та лесбійок. *Психологічний часопис*. 2025. Т. 11, № 1. С. 34–44. https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.3
2. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.
3. Титаренко Т. М. Ставлення до здоров'я у загрозливих життєвих обставинах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2026. 138 с.
4. Guzmán-González, M., Gómez, F., Bahamondes, J., Barrientos, J., Garrido-Rojas, L., Espinoza-Tapia, R., & Casu, G. (2023). Internalized homonegativity moderates the association between attachment avoidance and emotional intimacy among same-sex male couples. *Frontiers in Psychology, 14*, 1148005. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1148005
5. Song, C., Buysse, A., Zhang, W.-H., & Dewaele, A. (2024). Minority stress and relationship satisfaction in same-sex couples: A meta-analysis. *Family Relations, 73*(5), 2996–3014. https://doi.org/10.1111/fare.13068
6. Frost, D. M., & LeBlanc, A. J. (2023). How stigma gets "in between": Associations between changes in perceived stigma, closeness discrepancies, and relationship satisfaction among same-sex couples. *Journal of Social Issues, 79*, 129–146. https://doi.org/10.1111/josi.12571
7. Snapp, S., Ching, T. H. W., Miranda-Ramirez, M. A., Gallik, C., Duenaz, U., & Watson, R. J. (2024). Queering hookup motives in a diverse sample of LGBTQ+ young adults. *The Journal of Sex Research, 61*(1), 133–143. https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2183175
8. Trombetta, T., Paradiso, M. N., Venturini, L., Rizzo, M., Santoniccolo, F., & Rollè, L. (2024). The role of adult attachment and minority stress in isolating behaviors perpetration among lesbian and gay people in Italy. *Current Psychology, 43*, 16604–16612. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05622-4


## Тема 3.4. Активація системи прив'язаності, емоційна регуляція та пошук підтримки

**Основні питання теми:** специфіка активації системи прив'язаності; оцінювання загрози та доступності значущої особи; гіперактивація й деактивація; внутрішньоособистісна та міжособистісна регуляція емоцій; ко-регуляція; вплив стигматизації на регуляцію емоцій і звернення по допомогу; гнучкість

регулятивних стратегій; значення цих процесів для психологічного консультування та психотерапії ЛГБТІК+ клієнтів.

### 📚 Методичні вказівки

Опрацювання теми зосереджується на процесах, через які переживання загрози пов'язується з потребою в доступності значущого іншого, регуляцією емоцій та використанням підтримки. Під час аналізу необхідно розмежовувати загальну стресову реакцію, активацію системи прив'язаності та конкретні способи реагування. Особливості прив'язаності не визначаються за окремим епізодом поведінки. Досвід ЛГБТІК+ клієнта розглядається з урахуванням безпеки середовища, ставлення значущих осіб до його ідентичності та можливих наслідків саморозкриття. Навчальні завдання виконуються за умовними ситуаціями й опублікованими матеріалами; припущення щодо переживань і мотивів позначаються окремо від установлених фактів.

**Активація системи прив'язаності.** Загальна стресова реакція може виникати у відповідь на різні вимоги й несприятливі події. Специфіка активації системи прив'язаності полягає в посиленні потреби в доступності значущого іншого як джерела захищеності. Її можуть активувати розлука, втрата, хвороба, загроза відкидання або інші обставини, за яких особистість переживає вразливість і потребує підтримувального контакту. У дорослому віці доступність фігури прив'язаності забезпечується фізичною присутністю, розмовою, повідомленням або зверненням до внутрішнього образу підтримувальної особи. Значення має можливість отримати відповідь, яка допомагає переносити переживання та відновлювати відчуття захищеності. Після цього увага може повертатися до повсякденних завдань, дослідження ситуації та самостійних дій. У ЛГБТІК+ особистості дискримінаційна подія може одночасно посилювати потребу в підтримці й ускладнювати її пошук. Якщо ставлення близької особи до ідентичності непевне, повідомлення про пережите пов'язується з ризиком додаткового знецінення. Виникає суперечність між бажанням звернутися до значущого іншого та необхідністю оцінити безпечність такого звернення. Аналіз цієї ситуації охоплює як очікування клієнта, так і фактичний досвід відповідей на його потреби.

**Гіперактивація та деактивація.** Гіперактивація характеризується посиленою увагою до можливого відкидання та наполегливими спробами забезпечити доступність іншого. Вона може проявлятися в повторному пошуку запевнень, труднощах із переключенням уваги та тривалому зосередженні на ознаках віддалення. Підтвердження підтримки іноді забезпечує короткочасне полегшення, після якого сумніви відновлюються.

Деактивація передбачає обмеження усвідомлення або вираження потреби в близькості, стримування саморозкриття та зменшення звернень по допомогу. Зовнішня стриманість при цьому може співіснувати з вираженим напруженням. У систематичному огляді Д. В. Айлерта й А. Бухгайм, який охопив 37 досліджень, для відсторонених репрезентацій прив'язаності описано можливе збереження

фізіологічних і невербальних ознак стресу попри емоційну деактивацію. Репрезентації оцінювали за допомогою AAI та AAP; ці результати не слід автоматично переносити на показники самоописових опитувальників. У роботі з ЛГБТІК+ клієнтом необхідно враховувати функцію конкретної поведінки. Обмеження саморозкриття може бути обґрунтованим способом захисту в середовищі, де конфіденційність порушується або ідентичність знецінюється. Часте звернення по підтримку може відповідати тяжкості події. Для висновку про стійку регулятивну стратегію потрібні дані про повторюваність реагування, його контекст і наслідки.

**Внутрішньоособистісна регуляція емоцій.** Емоційна регуляція охоплює процеси впливу на виникнення, перебіг, переживання та вираження емоцій. У процесуальній моделі Дж. Дж. Гросса виокремлено вибір ситуації, її зміну, спрямування уваги, когнітивну зміну та модулювання емоційної відповіді. Ці способи застосовуються на різних етапах розгортання емоції. За активації прив'язаності особливого значення набуває розпізнавання власного стану та значення, наданого події. Невизначеність щодо доступності іншого може швидко отримувати тлумачення відкидання. Уточнення обставин допомагає перевірити це припущення й обрати подальші дії. Якщо ж неприйняття підтверджується, психологічна робота передбачає визнання події, її емоційних наслідків і можливостей захисту. Для ЛГБТІК+ клієнта когнітивна переоцінка може стосуватися висновків про себе, сформованих після знецінення. Розмежування чужого упередженого ставлення та власної цінності дозволяє досліджувати сором і самозвинувачення без заперечення пережитої дискримінації. Регуляція не обмежується зниженням інтенсивності емоцій. Страх повідомляє про можливу небезпеку, гнів - про порушення меж, смуток - про втрату. Її результат оцінюється за здатністю витримувати переживання, зберігати контроль над діями та діяти відповідно до актуальних потреб.

**Міжособистісна регуляція та ко-регуляція.** Міжособистісна регуляція відбувається через взаємодію: повідомлення про переживання, отримання пояснення, підтримувальну присутність або спільне визначення подальших дій. Дж. Закі та В. К. Вільямс розглядають її як використання соціальної взаємодії для зміни власних емоцій або емоцій іншого. Ко-регуляція описує процес, у якому реагування учасників взаємодії взаємно впливає на перебіг і регулювання їхніх емоційних станів. Уважне слухання, узгодження темпу розмови та зрозумілі відповіді можуть допомагати переносити напруження. Взаємність цього процесу не означає однакової відповідальності учасників за стан одне одного. Ко-регуляція відрізняється від емоційного зараження: саме поширення тривоги між учасниками ще не забезпечує її регулювання. Вона також не тотожна будь-якій підтримувальній дії, яка може мати переважно односпрямований характер. Спільне повторювання загрозливих припущень іноді посилює напруження, хоча учасники переживають таку розмову як близькість. У дослідженні І. Мессіни, В. Кальво й А. Грекуччі за участю 630 дорослих тривожність та уникнення прив'язаності були пов'язані з

різними способами внутрішньоособистісної й міжособистісної регуляції. Автори описали посилене покладання на інших за тривожності та обмежене використання міжособистісних ресурсів за уникнення. Виявлені зв'язки не встановлюють єдиного способу реагування для кожної особистості з відповідними показниками.

**Пошук і використання підтримки.** Звернення по допомогу передбачає розпізнавання потреби, вибір адресата та повідомлення про бажану відповідь. Утруднення можуть виникати на кожному етапі: особистість відчуває напруження, але не визначає потреби; очікує осуду; сумнівається у праві звертатися або отримує допомогу, яка не відповідає запиту. В. К. Вільямс та співавтори розмежували схильність використовувати міжособистісну регуляцію та сприйняття її ефективності. Отже, готовність звертатися до інших і переконання в корисності такого звернення становлять окремі характеристики. Підтримка може надходити й без прямого прохання. Можливість її використати залежить від відповідності потребам, довіри до адресата та прийнятності запропонованої участі. Конкретизація потреби - вислухати, залишитися поруч, допомогти з рішенням або виконати певну дію - полегшує узгодження допомоги. Для ЛГБТІК+ клієнта вибір адресата також пов'язаний із конфіденційністю та ставленням до ідентичності. Підтримувальна відповідь має допускати обговорення значущого досвіду без вимог виправдовувати самовизначення. Водночас клієнт зберігає право визначати обсяг повідомленого, відмовлятися від запропонованої допомоги та звертатися до іншого джерела підтримки.

**Вплив стигматизації на регуляцію емоцій.** Повторювані знецінювальні події можуть підтримувати напруження та зосередженість на можливих загрозах. Якщо звернення по допомогу потребує небажаного розкриття інформації, доступ до міжособистісної регуляції звужується. Особистість змушена одночасно опрацьовувати переживання й контролювати видимість власного досвіду. М. Л. Гатценбюлер, С. Нолен-Гуксема та Дж. Довідіо дослідили зв'язок стигматизації з регуляцією емоцій у повсякденному житті. У дні повідомлених стигматизувальних подій частіше спостерігалися румінація та пригнічення емоційного вираження. Серед лесбійок, геїв і бісексуальних учасників соціальна ізоляція статистично опосередковувала зв'язок між стигматизацією та дистресом. Ці результати обґрунтовують увагу до середовища, у якому клієнт регулює переживання. Психологічна робота охоплює способи реагування, доступність безпечного контакту та можливості впливати на несприятливі обставини. Дані щодо окремих груп сексуальних меншин потребують перевірки перед поширенням на всі групи ЛГБТІК+.

**Гнучкість регулятивних стратегій.** Регулятивна гнучкість виявляється у здатності визначати актуальну потребу, обирати спосіб реагування та переглядати його за результатами. Самостійне опрацювання переживань і використання підтримки можуть відбуватися послідовно або одночасно. Ефективність способу оцінюється з урахуванням найближчих і подальших наслідків. Тимчасове усамітнення може допомагати відновленню, якщо після нього зберігається

можливість повернутися до контакту й необхідних справ. Повторний пошук запевнень може зменшувати тривогу на короткий час, але залишати невизначеність невирішеною. Визначальними є відповідність обставинам, відновлення діяльності та збереження можливості змінити спосіб реагування.




Рисунок 5 - Активація прив'язаності та регуляція емоцій

Джерело: розроблено авторкою.

**Значення для психологічного консультування та психотерапії.** Аналіз конкретного епізоду охоплює подію, її значення для клієнта, емоційні й тілесні реакції, потребу в захищеності, здійснені дії та їхні наслідки. Така послідовність допомагає визначити, де виникає утруднення: у розпізнаванні стану, витримуванні переживання, виборі адресата, формулюванні прохання або використанні відповіді.

Робота з ЛГБТІК+ клієнтом передбачає перевірку того, чи пов'язані труднощі з очікуваннями відкидання, фактичним неприйняттям або їх поєднанням. Подальші завдання можуть стосуватися уточнення значення подій, розвитку саморегуляції, конкретизації прохань і розширення доступних джерел допомоги.

У професійній взаємодії регулюванню переживань сприяють передбачуваність зустрічей, зрозумілі межі контакту та можливість обговорювати реакції на недоступність фахівця. Результати оцінюються за здатністю клієнта розпізнавати потреби, користуватися підтримкою й відновлювати самостійну діяльність.

## Основні поняття теми

**Активація системи прив'язаності** - посилення потреби в доступності значущого іншого як джерела захищеності за умов переживання загрози.

**Гіперактивація** - посилення уваги до загроз зв'язку та наполегливих спроб забезпечити доступність іншого.

**Деактивація** - обмеження усвідомлення або вираження потреби в близькості й підтримці.

**Емоційна регуляція** - процеси впливу на виникнення, перебіг, переживання та вираження емоцій.

**Внутрішньоособистісна регуляція** - регулювання власних емоцій через зміну уваги, оцінювання ситуації та способів реагування.

**Міжособистісна регуляція** - використання взаємодії для зміни власного емоційного стану або стану іншого.

**Ко-регуляція** - процес взаємного впливу реагування учасників контакту на перебіг і регулювання їхніх емоційних станів.

**Румінація** - повторюване зосередження на негативних переживаннях, їхніх причинах і наслідках без переходу до розв'язання проблеми.

**Регулятивна гнучкість** - здатність обирати й змінювати способи регуляції відповідно до потреб, обставин та отриманих результатів.



## Питання для самоконтролю

1. У чому полягає специфіка активації системи прив'язаності порівняно із загальною стресовою реакцією?
2. Як оцінювання загрози пов'язане з оцінюванням доступності значущого іншого?
3. Які процеси характеризують гіперактивацію та деактивацію?
4. Чому обмеження саморозкриття потребує аналізу безпеки середовища?
5. Які способи регуляції виокремлено в процесуальній моделі Дж. Дж. Гросса?
6. Чим ко-регуляція відрізняється від емоційного зараження?
7. Як співвідносяться готовність звертатися по підтримку та сприйняття її ефективності?
8. Чому дискримінаційна подія може одночасно посилювати потребу в підтримці й ускладнювати її використання?
9. За якими наслідками оцінюється регулятивна гнучкість?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Відновлення регулятивної послідовності*

Навчальна ситуація: після знецінювальних висловлювань колеги щодо бісексуальності клієнт відчуває напруження, подумки повертається до розмови та відкладає заплановані справи. Подрузі він пише: «Можеш сьогодні десять хвилин

мене вислухати без порад?». Після розмови завершує одну зі справ, хоча образа зберігається. Відтворити послідовність: подія; переживання; спосіб регуляції; сформульована потреба; результат. Вказати, яких відомостей бракує для висновку про активацію системи прив'язаності. Пояснити, які зміни свідчать про часткове відновлення діяльності. Результат: структурований аналіз до 300 слів.

*Завдання 2. Оцінювання наслідків у часі*

Навчальна ситуація: напередодні сімейної зустрічі трансгендерна особистість дізнається, що один із родичів продовжує використовувати попереднє ім'я, попри неодноразові прохання. Інші члени родини реагують по-різному; один із них висловлює готовність підтримати. Розглянути три можливі дії: обмеження участі в зустрічі; попереднє узгодження умов спілкування; залучення підтримки родича. Для кожної описати можливі найближчі й подальші наслідки. Визначити додаткові відомості, необхідні для оцінювання прийнятності цих дій. Результат: три аналітичні описи загальним обсягом до 400 слів.

*Завдання 3. Навчальний експеримент із відповідністю підтримки*

Розробити дві версії відповіді на повідомлення: «Після сьогоднішньої розмови мені важко. Зараз хочу, щоб мене вислухали». Перша відповідь має відповідати висловленій потребі, друга - пропонувати допомогу іншого змісту. Сформулювати дослідницьку гіпотезу та запропонувати два показники результату взаємодії. Визначити умови, які потрібно зберегти однаковими для коректного зіставлення. Результат: дві відповіді та опис дослідницького задуму до 350 слів. Проведення експерименту не передбачається.

*Завдання 4. Перевірка висновку за різними показниками*

Навчальні дані: під час обговорення складної події учасник говорить спокійно, повідомляє про незначне хвилювання, а реєстрація показує підвищення частоти серцевих скорочень порівняно з його вихідним рівнем. Пояснити, що характеризує кожен показник. Сформулювати два питання для уточнення розбіжності між ними. Підготувати висновок, який ураховує неспецифічність фізіологічної реакції та не приписує учасникові певної орієнтації прив'язаності. Результат: аналітична записка до 250 слів.

**Рекомендована література**

1. Штепа О. С. Особистісна зрілість: модель, опитувальник, тренінг : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

2. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 47. С. 231–252. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-47.231-252

Штепа О. С. Психологічні ресурси самовіднайдення особистості у граничних ситуаціях буття. Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 49. С. 407–428. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-49.407-428.

3. Eilert D. W., Buchheim A. Attachment-related differences in emotion regulation in adults: a systematic review on attachment representations. *Brain Sciences*. 2023. Vol. 13, no. 6. Article 884. DOI: 10.3390/brainsci13060884.

4. Emotion regulation differences between gender and sexuality groups: a systematic review and meta-analysis / J. Camp, E. Blundell, P. Smith, K. A. Rimes. *Archives of Sexual Behavior*. 2025. Vol. 54, no. 10. P. 3957–3994. DOI: 10.1007/s10508-025-03276-2.

5. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment theory expanded: security dynamics in individuals, dyads, groups, and societies*. New York : The Guilford Press, 2023. 435 p. ISBN 978-1-4625-5265-8.

6. Nozaki Y., Gross J. J. Bridging supportive communication and interpersonal emotion regulation: an integrative review. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2025. Vol. 42, no. 8. P. 2231–2262. DOI: 10.1177/02654075251335816.

7. When and how do people share? Attachment anxiety predicts support-seeking strategies / M. D. Snyder, E. R. Sun, J. Nie, B. K. Jakubiak. *Personal Relationships*. 2024. Vol. 31, no. 4. P. 1113–1132. DOI: 10.1111/pere.12573.

## РОЗДІЛ 4. МЕТОДОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛГБТІК+ КЛІЄНТАМ

### Тема 4.1. Психологічне консультування та психотерапія: форми допомоги й етичні засади

**Основні питання теми:** співвідношення психологічного консультування, психотерапії та психологічної підтримки; критерії вибору форми допомоги; узгодження цілей і професійного контракту; доказова та афірмативна практика; автономія клієнта; інформована згода; конфіденційність; етичні межі психологічного впливу.

#### 📚 Методичні вказівки

Опрацювання теми передбачає розмежування основних форм професійної психологічної допомоги за їхніми цілями, змістом, методами та умовами застосування. Тривалість роботи, кількість зустрічей або назва послуги самі по собі не визначають, чи йдеться про психологічне консультування або психотерапію. Особливу увагу необхідно приділити обґрунтуванню професійного рішення. Вибір форми допомоги має спиратися на зміст запиту, психологічний стан і функціонування клієнта, його очікування, ресурси, умови життя, наукові дані та компетентність фахівця.

Під час опрацювання матеріалу важливо розрізняти наукові положення, професійні стандарти й конкретні організаційні правила надання послуг. Навчальні завдання виконуються за умовними ситуаціями та опублікованими матеріалами. Особисте розкриття студентів і взаємна психологічна діагностика не передбачаються.

**Психологічне консультування, психотерапія та психологічна підтримка.** Психологічне консультування є формою професійної психологічної допомоги, спрямованою на осмислення актуальної ситуації, уточнення потреб, ухвалення рішень, подолання ситуативних труднощів і мобілізацію доступних ресурсів. Консультативна робота може стосуватися міжособистісних конфліктів, життєвих переходів, складних рішень, переживання втрати, труднощів самовизначення або необхідності підготуватися до важливої розмови. Психотерапія передбачає систематичне застосування психологічних методів у межах певного теоретичного підходу. Її завданнями можуть бути зменшення психологічного дистресу, зміна стійких способів реагування, опрацювання емоційних конфліктів, розвиток саморегуляції, перегляд негативних переконань, покращення стосунків або інтеграція складного досвіду.

Психологічна підтримка означає дії, спрямовані на зменшення ізоляції, посилення відчуття безпеки, визнання переживань і доступу до ресурсів. Вона може бути компонентом консультування або психотерапії, але в окремих ситуаціях реалізується також у межах кризової, соціальної, освітньої чи громадської

допомоги. Підтримка не обов'язково передбачає тривале психологічне опрацювання. Межі між консультуванням і психотерапією залежать від професійної традиції, нормативних вимог та організації психологічних послуг. У практиці можливе поєднання елементів обох форм. Консультативна робота може охоплювати дослідження повторюваних способів реагування, а психотерапія може бути короткотривалою та зосередженою на конкретному запиті.

Для роботи з ЛГБТІК+ клієнтами важливо не визначати форму допомоги лише на підставі сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності або варіацій статевих характеристик. Належність до ЛГБТІК+ спільноти не є психологічним розладом і сама по собі не свідчить про необхідність психотерапії. Клієнт може звернутися через тривогу, депресивні переживання, професійне виснаження, сімейний конфлікт, втрату або труднощі у партнерських стосунках. Значення ідентичності для конкретного запиту з'ясовується у взаємодії.

**Критерії вибору форми допомоги.** Вибір форми допомоги ґрунтується на спільному аналізі кількох груп чинників:

- змісту та актуальності запиту;
- вираженості й тривалості психологічних труднощів;
- впливу проблеми на повсякденне функціонування;
- очікуваних клієнтом змін;
- попереднього досвіду звернення по допомогу;
- наявних особистісних і соціальних ресурсів;
- ризиків для безпеки;
- професійної компетентності фахівця;
- доступності конкретних послуг.

Консультативний формат може відповідати ситуації, у якій клієнт прагне краще зрозуміти проблему, оцінити варіанти дій або підготуватися до конкретної життєвої події. Психотерапевтична робота може бути доцільною, якщо труднощі мають стійкий або повторюваний характер, істотно обмежують функціонування та потребують систематичного психологічного опрацювання. Таке розмежування не є механічним. Однакове формулювання запиту може відповідати різним потребам. Наприклад, прохання «допомогти з камінг-аутом» може стосуватися підготовки конкретної розмови, переживання страху відкидання, наслідків попередньої дискримінації або тривалого конфлікту між самовизначенням і вимогами оточення. Під час ухвалення рішення необхідно враховувати соціальний контекст. Якщо клієнт стикається з небезпекою втрати житла, насильством, шантажем, переслідуванням або загрозою самопошкодження, психологічна допомога має бути пов'язана з оцінюванням безпеки та, за потреби, із залученням інших служб.

Досвід прив'язаності допомагає зрозуміти очікування клієнта щодо підтримки, доступності та надійності іншого. Водночас орієнтація прив'язаності не визначає форму допомоги автоматично. Рішення приймається на підставі актуального функціонування, цілей клієнта та можливостей конкретного професійного підходу.

**Узгодження цілей і професійного контракту.** Початковий запит часто має загальний вигляд: «хочу менше тривожитися», «не знаю, як себе прийняти», «не можу довіряти партнерам». Завдання фахівця полягає в тому, щоб разом із клієнтом уточнити, які зміни матимуть для нього практичне значення та за якими ознаками їх можна буде розпізнати. Зменшення тривоги може бути пов'язане з відновленням сну, поверненням до навчання, можливістю брати участь у соціальних контактах або здатністю обговорювати значущі теми без тривалого уникнення. Таке уточнення робить цілі роботи зрозумілими й дає змогу оцінювати зміни в процесі допомоги. Професійний контракт охоплює домовленості щодо:

- цілей і завдань роботи;
- формату та частоти зустрічей;
- тривалості й можливого перегляду роботи;
- оплати та скасування зустрічей;
- контакту між зустрічами;
- правил конфіденційності;
- можливого залучення інших фахівців;
- умов завершення або перенаправлення.

Контракт не є одноразовим формальним документом. Його зміст може уточнюватися, якщо змінюється запит, виявляються нові обставини або клієнт потребує іншого формату допомоги. Для клієнтів, які мають досвід непослідовної підтримки, відкидання або небезпечного розкриття ідентичності, передбачуваність домовленостей може мати особливе значення.

**Доказова практика та професійне обґрунтування.** Доказова практика в психології поєднує найкращі доступні наукові дані, професійну експертизу та врахування характеристик, культури, життєвого контексту й уподобань клієнта. Вона не зводиться до механічного застосування методу, який продемонстрував результативність у певному дослідженні. Під час вибору втручання необхідно з'ясувати:

- для якої проблеми воно розроблялося;
- які групи брали участь у дослідженні;
- у яких умовах воно застосовувалося;
- які показники зміни оцінювалися;
- якою була тривалість спостереження;
- які обмеження мали результати.

Дані, отримані в дослідженнях геїв і бісексуальних чоловіків, не можна автоматично поширювати на всіх ЛГБТІК+ клієнтів. Окремого обґрунтування потребує застосування результатів до трансгендерних, небінарних, інтерсекс, асексуальних або аромантичних особистостей, а також до клієнтів із різним культурним, віковим і соціальним досвідом. У рандомізованому дослідженні М. Ї та співавторів за участю молодих чоловіків сексуальних меншин у Китаї культурно адаптована інтернет-програма афірмативної когнітивно-поведінкової психотерапії була пов'язана з більшим зменшенням симптомів депресії та тривоги, ніж умова

регулярного оцінювання без психотерапевтичного втручання. Ці дані підтверджують перспективність програми в досліджених умовах, але не доводять її переваги над усіма іншими формами допомоги. У дослідженні Дж. Е. Пачанкіса та співавторів порівнювали програму ESTEEM, афірмативне консультування та консультування, пов'язане з тестуванням на ВІЛ. За основним показником через вісім місяців не було встановлено статистично значущої переваги ESTEEM над умовою порівняння. Це демонструє необхідність формулювати висновки відповідно до конкретного показника результату, вибірки та дизайну дослідження.

У практичній роботі доказовість поєднується з постійним моніторингом змін. Фахівець оцінює не лише симптоми, а й функціонування, досягнення узгоджених цілей, задоволеність клієнта та можливі небажані наслідки. Якщо очікуваних змін немає, потрібно переглянути початкове формулювання проблеми, відповідність методу, умови роботи та необхідність перенаправлення.

**Афірмативний підхід** Афірмативний підхід визнає сексуальне та гендерне різноманіття й передбачає створення умов, у яких клієнт може досліджувати власний досвід без знецінення, патологізації та нав'язування певного способу самовизначення. Афірмативна практика включає:

- використання самовизначених клієнтом термінів;
- повагу до різноманіття гендерних і сексуальних ідентичностей;
- увагу до впливу стигматизації та дискримінації;
- розмежування особистих труднощів і несприятливих соціальних умов;
- визнання ресурсів, стосунків і способів опору стигмі;
- готовність обговорювати негативний досвід без звинувачення клієнта;
- відмову від спроб змінити сексуальну орієнтацію або придушити гендерне самовизначення.

Афірмативність не означає автоматичної згоди фахівця з кожним висновком клієнта. Вона передбачає спільне дослідження переживань, можливих пояснень і наслідків рішень із повагою до автономії клієнта. Клієнт може не використовувати усталеного позначення ідентичності, змінювати його, сумніватися у власному самовизначенні або не вважати питання ідентичності центральним. Фахівець не повинен вимагати певної траєкторії самоприйняття, камінг-ауту чи публічного розкриття. Якщо клієнт переживає конфлікт між ідентичністю, релігійними переконаннями, сімейними очікуваннями або культурними нормами, завдання психологічної допомоги полягає в дослідженні переживань, цінностей, доступних варіантів і можливих наслідків рішень. Наперед визначений результат суперечить принципу автономії.

**Автономія та інформована згода.** Автономія клієнта означає його право брати участь у визначенні цілей, ставити запитання, погоджуватися або не погоджуватися із запропонованими способами роботи та припиняти допомогу. Інформована згода передбачає, що клієнт отримав і зрозумів інформацію про:

- характер і мету послуги;
- професійну підготовку фахівця;

- запропонований формат роботи;
- можливі переваги та обмеження;
- можливі ризики;
- правила конфіденційності;
- умови оплати й організації зустрічей;
- можливість відмови або зміни формату.

Підписаний документ не замінює живого обговорення. Фахівець має переконатися, що клієнт зрозумів зміст домовленостей і може поставити запитання. Згода переглядається, якщо змінюється формат, залучається інший фахівець, починається новий вид втручання або виникають нові ризики. У роботі з ЛГБТІК+ клієнтами автономія також стосується:

- вибору назви ідентичності;
- способу звертання;
- обсягу саморозкриття;
- повідомлення інформації членам родини;
- залучення партнера чи інших близьких осіб;
- можливості відмовитися від обговорення певної теми.

Відмова клієнта повідомляти певні відомості не повинна автоматично трактуватися як опір або недостатня мотивація. Необхідно з’ясувати, чи пов’язана вона з безпекою, недовірою, попереднім досвідом або небажанням включати цю тему до роботи.

**Конфіденційність і захист інформації.** Конфіденційність охоплює зміст зустрічей, записи, контактні дані та сам факт звернення по психологічну допомогу. На початку роботи клієнтові пояснюють правила зберігання інформації та обмежені випадки, у яких її розкриття може бути необхідним відповідно до законодавства або вимог безпеки. У роботі з ЛГБТІК+ клієнтами особливого значення набуває ризик небажаного розкриття ідентичності. Розголошення інформації може вплинути на сімейні стосунки, житло, зайнятість, навчання, фізичну безпеку або доступ до соціальних ресурсів. Потрібно заздалегідь узгодити:

- прийнятний канал зв’язку;
- нейтральний зміст повідомлень;
- можливість залишати голосові повідомлення;
- спосіб зберігання записів;
- межі доступу адміністративного персоналу;
- порядок обговорення випадку на супервізії;
- умови залучення інших фахівців.

Під час підготовки супервізійних матеріалів вилучаються відомості, за якими клієнта можна ідентифікувати. Необхідно враховувати не лише окремі персональні дані, а й їхнє поєднання. Рідкісна професія, назва населеного пункту, склад сім’ї та унікальна життєва подія разом можуть зробити особистість упізнаваною.

**Перегляд форми допомоги.** Початкове рішення щодо формату допомоги має попередній характер. У процесі роботи може з'ясуватися, що запит потребує іншої тривалості, методу або рівня професійної допомоги. Перегляд формату здійснюється, якщо:

- початкові цілі досягнуто;
- проблема виявилася ширшою, ніж передбачалося;
- симптоми посилюються;
- клієнт не отримує очікуваної користі;
- виникають ризики для безпеки;
- потрібна інша професійна компетентність;
- клієнт хоче змінити формат роботи.

Перехід від консультування до психотерапії потребує нової домовленості щодо цілей, методів, тривалості та умов роботи. Він можливий лише тоді, коли фахівець має відповідну підготовку. Якщо потреби клієнта виходять за межі компетентності психолога, обговорюється перенаправлення.

Зміна частоти зустрічей, завершення роботи або перенаправлення можуть актуалізувати в клієнта очікування втрати підтримки. Тому рішення пояснюється завчасно, а клієнтові надається можливість висловити свої переживання та поставити запитання.

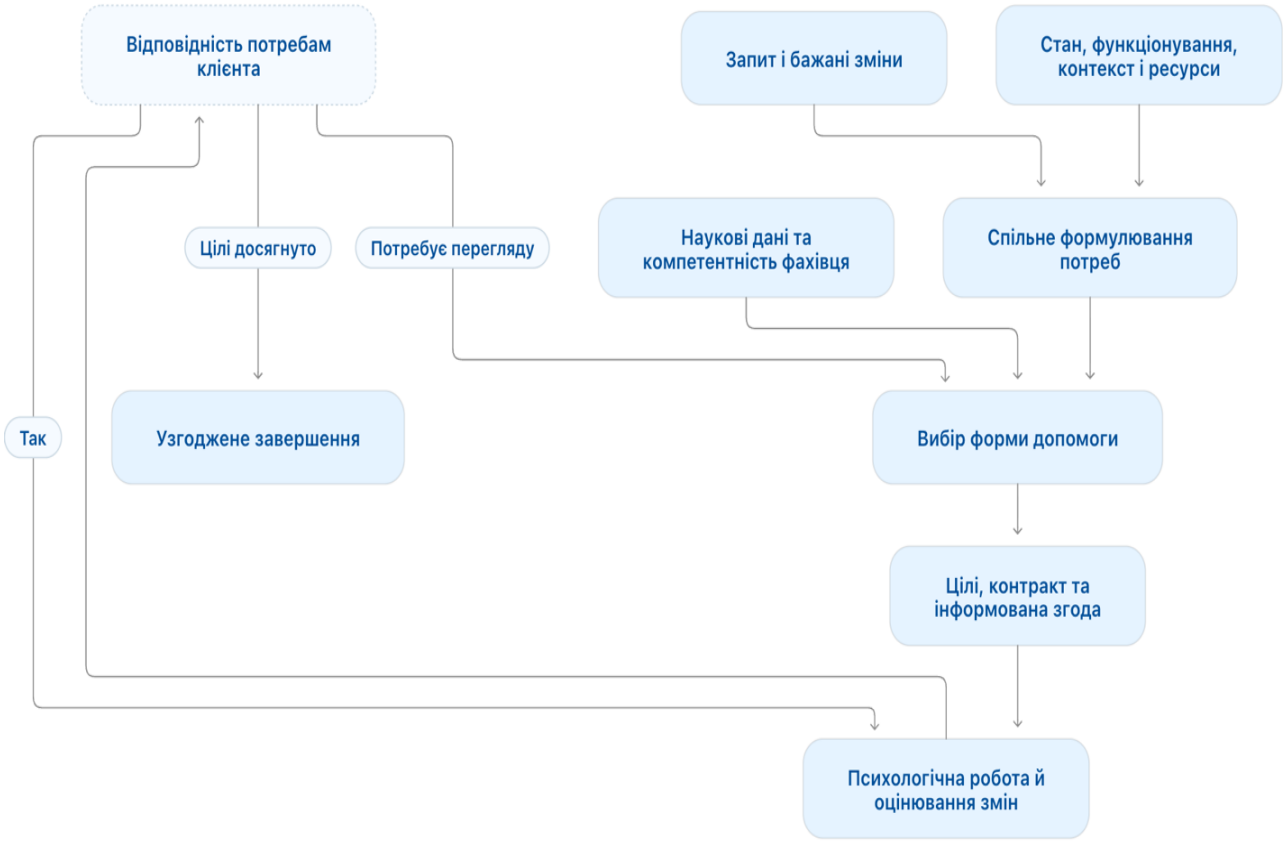



Рисунок 6 - Узгодження форми психологічної допомоги
Джерело: розроблено авторкою.

Автономія, афірмативність, конфіденційність і недискримінаційне ставлення є наскрізними умовами всіх етапів. Якщо виявлено безпосередню загрозу життю або здоров'ю, пріоритет надається оцінюванню безпеки та організації необхідної допомоги.

### Основні поняття теми

**Психологічне консультування** - форма професійної психологічної допомоги, спрямована на опрацювання актуального запиту, розуміння ситуації та визначення можливих дій.

**Психотерапія** - систематичне застосування психологічних методів у межах певного підходу для зменшення дистресу та зміни процесів, які підтримують психологічні труднощі.

**Психологічна підтримка** - дії, спрямовані на зменшення ізоляції, посилення відчуття безпеки, визнання переживань і доступу до ресурсів.

**Доказова психологічна практика** - поєднання наукових даних, професійної експертизи та врахування характеристик, культури й уподобань клієнта.

**Афірмативний підхід** - підхід, який визнає сексуальне та гендерне різноманіття й не розглядає його як патологію.

**Автономія клієнта** - право клієнта брати участь у рішеннях щодо цілей, формату та способів психологічної допомоги.

**Інформована згода** - добровільне погодження на професійну послугу після отримання та розуміння суттєвої інформації про неї.

**Професійний контракт** - узгоджені домовленості щодо цілей, умов, меж та організації психологічної роботи.

**Конфіденційність** - обов'язок захищати інформацію, отриману в межах професійної взаємодії, з урахуванням заздалегідь пояснених винятків.

**Перенаправлення** - організоване передавання клієнта до іншого фахівця або служби, коли цього потребують його запит, безпека або межі компетентності психолога.

### Питання для самоконтролю

1. За якими ознаками розмежовують психологічне консультування та психотерапію?
2. Чому тривалість роботи не може бути єдиним критерієм визначення її форми?
3. Яке місце психологічної підтримки у структурі професійної допомоги?
4. Які чинники враховують під час вибору форми роботи?
5. Чому сексуальна орієнтація або гендерна ідентичність не визначають потребу в психотерапії?

6. Як доказова практика поєднується з професійною експертизою та уподобаннями клієнта?

7. Що означає афірмативний підхід у роботі з ЛГБТІК+ клієнтами?

8. Які права клієнта охоплює принцип автономії?

9. Яку інформацію має містити інформована згода?

10. Які ризики конфіденційності можуть виникати під час дистанційної роботи?

11. За яких умов необхідно переглядати форму психологічної допомоги?

12. Коли виникає потреба в перенаправленні клієнта?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Обґрунтування форми допомоги за неповної інформації*

Клієнт звертається, щоб підготуватися до розмови з батьками про партнерські стосунки. Під час першої зустрічі він також повідомляє про кілька місяців порушеного сну, труднощі з навчанням і повторювані напади сильного страху. Складіть шість уточнювальних запитань, необхідних для вибору форми допомоги. Для кожного запитання поясніть, на яке професійне рішення може вплинути відповідь. Сформулюйте попередню пропозицію клієнтові, позначивши, які питання залишаються відкритими. Результат: аналітична записка обсягом до 350 слів.

*Завдання 2. Відновлення змісту інформованої згоди*

Після трьох консультативних зустрічей психолог пропонує щотижневу психотерапію. Клієнт відповідає: «Я погоджуся, якщо ви вважаєте, що так треба», але не може пояснити, чим зміниться подальша робота. Підготуйте фрагмент діалогу з восьми–десяти реплік, у якому фахівець пояснює пропозицію, обговорює альтернативи та перевіряє розуміння клієнта. Передбачте можливість відмови або відкладення рішення. Додайте коментар щодо ознак поінформованої згоди. Результат: навчальний діалог і коментар обсягом до 150 слів.

*Завдання 3. Перевірка наукової обґрунтованості професійного повідомлення*

Проаналізуйте твердження: «Дослідження довело, що афірмативна когнітивно-поведінкова психотерапія ефективніша за будь-яке консультування для всіх ЛГБТІК+ клієнтів». За статтею Дж. Е. Пачанкіса та співавторів визначте щонайменше чотири невідповідності між цим твердженням і фактичним дизайном дослідження. Урахуйте склад вибірки, умови порівняння, основний показник результату та межі узагальнення. Після цього складіть коректний текст для інформаційної сторінки психологічної служби обсягом до 100 слів.

*Завдання 4. Аналіз конфіденційності в організації допомоги*

Психологічна служба надсилає клієнтові нагадування з назвою програми «Підтримка ЛГБТІК+ клієнтів». Клієнт користується спільним із родиною телефоном. Адміністратор має доступ до розгорнутих нотаток психолога, а матеріал для супервізії містить назву місця роботи клієнта та його рідкісну професійну спеціалізацію. Опишіть три можливі шляхи небажаного розкриття інформації. Для кожного запропонуйте організаційну зміну та зазначте, яку

домовленість необхідно узгодити з клієнтом. Результат: три аналітичні описи загальним обсягом до 350 слів.

*Завдання 5. Перегляд професійного рішення*

Після шести консультативних зустрічей клієнт повідомляє, що краще розуміє ситуацію, але продовжує уникати навчання, майже не спить і час від часу думає, що не хоче прокидатися. Психолог не має спеціальної підготовки для роботи з високим суїцидальним ризиком. Визначте, які аспекти ситуації потребують негайного уточнення. Складіть алгоритм професійних дій: оцінювання безпеки, обговорення з клієнтом, залучення необхідної допомоги, документування та подальший супровід. Результат: алгоритм із коротким обґрунтуванням кожного кроку.

**Рекомендована література**


1. Штепа О. С. Значення психологічних ресурсів в актуалізації смислових конструктів. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 45. С. 429–450. DOI: 10.32626/2227-6246.2019-45.429-450.
2. Штепа О. С. Показники актуалізованості психологічних ресурсів. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 44. С. 346–367. DOI: 10.32626/2227-6246.2019-44.346-367.
3. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 380–399. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-39.380-399.
4. Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy. 11th ed. Boston : Cengage Learning, 2024.
5. Corey G., Corey M. S., Corey C. Issues and ethics in the helping professions. 11th ed. Boston : Cengage Learning, 2024.
6. Knapp S. J., Fingerhut R. Practical ethics for psychologists: a positive approach. 4th ed. Washington, DC : American Psychological Association, 2024.
7. Pope K. S., Vasquez M. J. T., Chavez-Dueñas N. Y., Adames H. Y. Ethics in psychotherapy and counseling: a practical guide. 6th ed. Hoboken : Wiley, 2021.
8. Psychotherapy skills and methods that work / ed. by C. E. Hill, J. C. Norcross. New York : Oxford University Press, 2023. DOI: 10.1093/oso/9780197611012.001.0001.


## Тема 4.2. Первинне оцінювання запиту, психологічного стану, безпеки та ресурсів клієнта

**Основні питання теми**

Мета й межі первинного оцінювання; перехід від заявленого запиту до робочого формулювання; оцінювання психологічних симптомів і повсякденного функціонування; врахування сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності, варіацій статевих характеристик і досвіду стигматизації; оцінювання суїцидального

ризику, самопошкодження, насильства та інших загроз безпеці; виявлення особистісних, міжособистісних і соціальних ресурсів; формування попередньої робочої гіпотези та плану подальшої допомоги.

### 📚 Методичні вказівки

Первинне оцінювання є процесом спільного з клієнтом збирання й упорядкування інформації, необхідної для визначення актуального запиту, рівня функціонування, можливих ризиків, доступних ресурсів і подальших кроків допомоги. Воно не зводиться до встановлення діагнозу під час першої зустрічі та не передбачає обов'язкового отримання повної біографії клієнта. Обсяг оцінювання визначається ситуацією, цілями звернення, рівнем безпеки та професійною компетентністю фахівця. У роботі з ЛГБТІК+ клієнтами необхідно розрізняти ідентичність, її соціальне визнання, досвід стигматизації та психологічні труднощі. Сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність або варіації статевих характеристик не є симптомами й не можуть бути підставою для патологізації. Водночас пов'язані з ними умови - відкидання, насильство, вимушене приховування, дискримінація, небезпека втрати житла чи доступу до медичної допомоги - можуть істотно впливати на психологічний стан і функціонування клієнта. Оцінювання здійснюють у послідовності, яка дає змогу спочатку встановити рівень безпеки, а потім деталізувати психологічний стан, контекст і ресурси. Якщо виявлено безпосередню загрозу життю або здоров'ю, питання безпеки мають пріоритет над повним збором анамнезу.

**Під час первинного оцінювання необхідно розмежовувати:**

- інформацію, безпосередньо повідомлену клієнтом;
- спостереження фахівця;
- результати стандартизованих опитувальників;
- професійні припущення;
- робочі гіпотези.

Таке розмежування запобігає передчасним висновкам і дає змогу переглядати професійне формулювання в міру надходження нової інформації.

*1. Від заявленого запиту до робочого формулювання*. Заявлений запит є початковим описом труднощів мовою клієнта. Він може бути конкретним: «не можу заснути після конфлікту на роботі», або загальним: «зі мною щось не так». Завдання фахівця полягає не в тому, щоб одразу замінити клієнтський опис професійним діагнозом, а в тому, щоб разом із клієнтом уточнити зміст проблеми. Робоче формулювання має охоплювати:

- що саме відбувається;
- коли це почалося;
- у яких умовах труднощі посилюються або послаблюються;
- як вони впливають на повсякденне функціонування;
- яке значення клієнт надає своєму досвіду;
- яких змін клієнт очікує від психологічної допомоги.

Робоче формулювання залишається попереднім. Воно може змінюватися, якщо з'являється інформація про нові симптоми, ризики, соціальні обставини або ресурси. Для первинного аналізу доцільно розрізняти чотири рівні:

1. подію або умову;
2. реакцію клієнта;
3. наслідки для функціонування;
4. значення, яке клієнт надає події.

Наприклад, небажане розкриття ідентичності є подією; страх, сором або гнів - можливими реакціями; уникнення навчання чи роботи - наслідком для функціонування; переконання «я не можу нікому довіряти» - значенням, яке може підтримувати подальші труднощі. Такий поділ дає змогу не ототожнювати соціальну загрозу з особистісним дефіцитом клієнта. Психологічні труднощі можуть бути пов'язані не лише з внутрішніми характеристиками особистості, а й із реальною небезпекою, дискримінацією, нестабільністю житла, залежністю від інших осіб або відсутністю підтримки.

*2. Оцінювання психологічного стану та функціонування*. Первинне оцінювання охоплює не лише інтенсивність симптомів, а й їхню тривалість, перебіг, контекст, взаємозв'язок із подіями та наслідки для життя клієнта. Доцільно з'ясувати:

- особливості сну;
- апетит і рівень енергії;
- концентрацію уваги;
- емоційні реакції;
- тілесні прояви стресу;
- вживання психоактивних речовин;
- прояви самопошкодження;
- попередній досвід психологічної або психіатричної допомоги;
- актуальні способи подолання труднощів;
- досвід застосування медикаментів.

Окремо оцінюють вплив труднощів на:

- навчання або професійну діяльність;
- самообслуговування;
- фінансову стабільність;
- житлову ситуацію;
- міжособистісні контакти;
- здатність виконувати звичні ролі;
- можливість залишатися наодинці;
- здатність звертатися по допомогу.

Важливо не ототожнювати наявність симптомів із певним діагнозом. Однакові прояви можуть мати різне походження. Наприклад, порушення сну можуть бути пов'язані з тривогою, депресивними переживаннями, травмувальним досвідом, вживанням речовин, несприятливими житловими умовами або реальною

загрозою безпеці. Стандартизовані опитувальники можуть доповнювати професійну бесіду, але не замінюють її. Результат скринінгу є індикатором, а не діагнозом. Його значення залежить від мети застосування, валідності інструмента для відповідної групи, мови, культурного контексту, способу заповнення та інтерпретації в сукупності з іншими даними. Негативний результат скринінгу не виключає ризику, а підвищений показник не визначає причину труднощів.

*3. ЛГБТІК+-чутливе оцінювання контексту.* ЛГБТІК+-чутливе оцінювання не передбачає обов'язкового детального розпитування про сексуальну поведінку, медичні втручання або історію розкриття ідентичності. Фахівець має пояснювати, навіщо потрібна певна інформація, використовувати самовизначені клієнтом назви та допускати відмову від відповіді, якщо це не створює безпосередньої загрози безпеці. Доцільно з'ясувати:

- як клієнт називає власну ідентичність;
- яким звертанням і займенниками він хоче користуватися;
- кому відома його ідентичність;
- чи є розкриття добровільним;
- чи були випадки небажаного розкриття;
- чи переживає клієнт дискримінацію або насильство;
- чи має він підтримувальне оточення;
- чи залежить від інших осіб матеріально або житлово;
- чи є ризик втрати житла, навчання, роботи або медичної допомоги.

Важливо оцінювати не лише факт стигматизації, а й:

- її актуальність;
- повторюваність;
- джерело;
- наслідки;
- можливість захисту;
- доступність підтримки;
- суб'єктивне значення досвіду для клієнта.

До контексту оцінювання можуть належати безпека вдома, у навчальному або робочому середовищі; залежність від родини чи інших осіб; доступ до медичної та психологічної допомоги; досвід дискримінації або насильства; вимушене приховування ідентичності; підтримка друзів, партнерів, обраної сім'ї та спільноти; релігійні, культурні й мовні чинники; міграційний або воєнний досвід. Ці обставини не слід механічно перетворювати на перелік «факторів ризику». Їхнє значення визначається конкретною ситуацією та суб'єктивним досвідом клієнта.

*4. Оцінювання безпеки.* Питання безпеки ставлять прямо, спокійно та без припущення, що саме запитання може підштовхнути клієнта до самопошкодження. Необхідно з'ясувати:

- наявність думок про смерть або самопошкодження;
- частоту та інтенсивність таких думок;
- наявність наміру;

- наявність плану;
- доступ до засобів;
- часову близькість можливої дії;
- попередні спроби;
- досвід самопошкодження;
- чинники, що утримують клієнта;
- можливість залишатися в безпеці до наступного контакту.

Окремо оцінюють ризик:

- насильства з боку інших;
- переслідування;
- примусу;
- шантажу;
- втрати житла;
- небажаного розкриття ідентичності;
- небезпеки у цифровому середовищі;
- позбавлення доступу до медикаментів або медичної допомоги.

Оцінювання ризику не є одноразовим присвоєнням певної категорії. Рівень загрози може змінюватися залежно від конфлікту, доступу до засобів, вживання психоактивних речовин, втрати підтримки або зміни житлових умов. За наявності безпосередньої загрози фахівець діє відповідно до законодавства, локальних протоколів і меж власної компетентності. Це передбачає:

- безпосереднє уточнення рівня небезпеки;
- обговорення з клієнтом необхідних дій;
- залучення кризової або медичної допомоги;
- оцінювання можливості безпечного перебування клієнта;
- документування професійних рішень;
- пояснення меж конфіденційності;
- визначення подальшого контакту.

План безпеки має створюватися спільно з клієнтом і містити конкретні дії. Він може охоплювати:

- індивідуальні сигнали погіршення;
- способи короткочасного зниження напруги;
- контакти підтримувальних осіб;
- безпечні місця;
- професійні та кризові служби;
- домовленості про звернення по допомогу;
- кроки щодо обмеження доступу до небезпечних засобів.

Загальна рекомендація «звернутися по допомогу» не замінює конкретного плану.

*5. Ресурси та захисні чинники.* Ресурсами є не лише позитивний настрій або здатність «впоратися самостійно». Важливо оцінювати, що саме реально доступне клієнтові в актуальній ситуації. До ресурсів можуть належати:

- стосунки, у яких клієнт може бути почутим і прийнятим;
- практична допомога;
- житлова стабільність;
- фінансові можливості;
- доступ до освіти та медицини;
- попередній досвід подолання труднощів;
- навички емоційної регуляції;
- особисті цінності;
- духовні або культурні опори;
- належність до спільноти;
- здатність звертатися по допомогу;
- досвід безпечного саморозкриття;
- можливість планувати майбутнє.

Захисний чинник має значення лише тоді, коли він справді доступний клієнтові. Формальна наявність родини, друзів або громадської організації не означає, що клієнт може безпечно звернутися до них по підтримку. Підсумок первинного оцінювання має містити:

- узгоджене формулювання запиту;
- основні труднощі;
- вплив труднощів на функціонування;
- контекстні чинники;
- актуальні ризики;
- невизначеність щодо окремих аспектів ситуації;
- доступні ресурси;
- попередню робочу гіпотезу;
- обґрунтування запропонованого наступного кроку.

Робоча гіпотеза не є остаточним діагнозом і не повинна випереджати наявні дані. Її якість визначається тим, наскільки вона допомагає обрати безпечну, послідовну та прийнятну для клієнта форму допомоги. Підсумок оцінювання обговорюється з клієнтом, щоб перевірити точність розуміння його досвіду та уточнити пріоритети подальшої роботи. Важливо розмежувати повідомлені клієнтом відомості, спостереження психолога й припущення, які потребують перевірки. Якщо даних недостатньо, зазначається, що саме залишається нез’ясованим і як це впливає на вибір наступного кроку. Узгодження охоплює мету найближчих зустрічей, формат роботи та ознаки, за якими оцінюватиметься її відповідність запиту. У процесі консультування робоча гіпотеза переглядається з урахуванням нової інформації, змін життєвих обставин і того, як клієнт описує власний стан та результати отриманої допомоги.

Таблиця 10 - Орієнтири первинного оцінювання

| Ділянка оцінювання | Що з'ясовується | Приклад нейтрального запитання | Можливе професійне рішення |
|---|---|---|---|
| Запит і цілі | Що спонукало звернутися; бажана зміна; пріоритетність проблеми | Що має змінитися, щоб звернення по допомогу стало для вас корисним? | Уточнення цілей і формату роботи |
| Стан і функціонування | Симптоми, перебіг, сон, концентрація, самообслуговування, навчання або робота | Як ці труднощі впливають на ваш звичайний день? | Визначення обсягу допомоги та потреби в додатковому обстеженні |
| Контекст ідентичності | Самовизначення, бажані назви, досвід розкриття, стигми, дискримінації або підтримки | Чи є у вашому досвіді обставини, пов'язані з ідентичністю або ставленням інших, які важливо врахувати? | Афірмативне й контекстуальне формулювання проблеми |
| Безпека | Суїцидальні думки, самопошкодження, насильство, переслідування, житлова та цифрова безпека | Чи є зараз щось, що може безпосередньо загрожувати вашому життю або здоров'ю? | План безпеки, кризова допомога або перенаправлення |
| Ресурси | Підтримувальні особи, практичні ресурси, попереднє подолання, доступ до служб | До кого або до чого ви можете звернутися, коли стає особливо складно? | Мобілізація підтримки та визначення реалістичних кроків |
| Робоча гіпотеза | Зв'язок між подіями, реакціями, функціонуванням, ресурсами й ризиками | Як ви самі пояснюєте те, що відбувається? | Попередній план допомоги, який можна перевіряти й переглядати |

**Основні поняття теми**

**Первинне оцінювання** - спільний процес збирання та упорядкування інформації для визначення запиту, психологічного стану, безпеки, ресурсів і подальших кроків допомоги.

**Робоче формулювання** - попереднє пояснення взаємозв'язку між труднощами, контекстом, функціонуванням і ресурсами клієнта.

**Функціонування** - здатність особистості виконувати повсякденні, соціальні, навчальні, професійні та інші значущі ролі.

**Оцінювання безпеки** - систематичне з'ясування безпосередніх і потенційних загроз життю, здоров'ю, житлу, стосункам або доступу до допомоги.

**План безпеки** - конкретний, спільно розроблений перелік дій і контактів для зниження ризику та отримання допомоги в кризовій ситуації.

**Захисний чинник** - умова, стосунок, навичка або ресурс, який реально зменшує вразливість і доступний клієнтові в актуальному контексті.



**Питання для самоконтролю**

1. Чим заявлений запит відрізняється від робочого формулювання?
2. Які рівні інформації необхідно розмежовувати під час первинного оцінювання?
3. Чому сексуальна орієнтація або гендерна ідентичність не можуть бути діагностичним висновком?
4. Які аспекти безпеки потребують прямого оцінювання?
5. Чому стандартизований скринінг не замінює професійної бесіди?
6. Які ресурси слід оцінювати поряд із симптомами?
7. За яких умов робочу гіпотезу необхідно переглянути?

**Завдання для самостійної роботи**

Завдання виконують на матеріалі умовних ситуацій і наукових публікацій. Особисте розкриття студентів, взаємна психологічна діагностика та оцінювання одне одного не передбачаються.

*Завдання 1. Розкладання запиту на рівні аналізу*

Умовний клієнт говорить: «Після того як на роботі дізналися про мою партнерку, я більше не можу нормально працювати. Мені здається, що краще взагалі ні з ким не говорити». Розмежуйте в матеріалі подію, реакції, наслідки для функціонування та значення, яке клієнт надає ситуації. Сформулюйте чотири уточнювальні запитання, не припускаючи наперед причини труднощів.

Результат: структурована карта й робоче формулювання обсягом до 180 слів.

*Завдання 2. Побудова карти первинного оцінювання*

Складіть план першої зустрічі для умовної особистості, яка звернулася через тривогу, безсоння та конфлікт із родиною після розкриття гендерної ідентичності. Розташуйте блоки оцінювання в логічній послідовності, додайте по два запитання до кожного блоку та позначте інформацію, яку не потрібно збирати на першій зустрічі без спеціальної підстави. Результат: алгоритм на одну сторінку з коротким обґрунтуванням.

*Завдання 3. Аналіз безпеки без категоризації клієнта*

Проаналізуйте умовний випадок: клієнт повідомляє про думки «не прокидатися», не має визначеного плану, але живе з особою, яка погрожує вигнати його з дому після розкриття сексуальної орієнтації. Визначте:

- які дані потрібно уточнити негайно;
- які питання не можна залишити без відповіді;
- які елементи плану безпеки слід розробити спільно;
- які твердження є фактами, припущеннями або невизначеними даними.

Результат: алгоритм із шести–восьми кроків.

*Завдання 4. Від симптомів до контексту*

Опрацюйте статтю Graziano та співавторів про тривогу й депресію в сексуальних і гендерних меншинах. Визначте, які змінні стосуються симптомів, які - соціальної позиції, а які - їхнього перетину. Сформулюйте два висновки, які підтримуються дизайном дослідження, і два висновки, яких робити не можна. Результат: критична анотація обсягом до 300 слів.

*Завдання 5. Ресурс, який справді доступний*

Створіть умовний кейс, у якому названий клієнтом ресурс формально існує, але фактично є недоступним або небезпечним. Запропонуйте три способи перевірити доступність ресурсу, не знецінюючи досвід клієнта. Сформулюйте коротку професійну відповідь, яка поєднує визнання труднощів, уточнення безпеки та пошук альтернативної підтримки. Результат: кейс, три критерії й відповідь фахівця.

**Рекомендована література**


1. Мельник О. А. Резильєнтність: основні концептуальні етапи становлення, сутність та перспективи. Психологія та соціальна робота. 2024. № 1. С. 196–207. DOI: 10.32782/2707-0409.2024.1.17.
2. Штепа О. С. Головні ідеї інтенціональної концепції особистісного самоздійснення. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 41. С. 442–461. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-41.442-461.
3. Штепа О. С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. Психологічний часопис. 2018. № 5 (15). С. 196–223. DOI: 10.31108/1.2018.5.15.13.
4. Comer J. S. State of the Science: LGBTQ-Affirmative Psychotherapy. *Psychotherapy*. 2024. Vol. 55, No. 6. P. 1318–1334.
5. Graziano M. S. et al. An Intersectional Examination of Anxiety and Depression in Sexual and Gender Minorities. *Research in Nursing & Health*. 2025. Vol. 48. P. 571–580.
6. Strauss P., Marion L., Hill N. T. M. et al. Development of best practice guidelines for clinical and community service providers to prevent suicide in LGBTQA+ young people: A Delphi expert consensus study. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2024. Vol. 58, No. 2. P. 173–191.
7. Budge S. L. et al. Recommendations for the assessment of sexual and gender minority status in serious mental illness research and clinical care. *Psychological Services*. 2024.
8. Mezzalira S. et al. “Feeling Like You Matter”: LGBTQ+ Young Adult Perspectives on Affirmative Mental Healthcare. *Journal of Behavioral Health Services & Research*. 2024.

9. Brown J. L. et al. Increasing Safety Plan Use and Reducing Suicidal Ideation Among Emerging Adults: A Pilot Randomized Trial of the STARS Intervention. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2026.
10. Nicol G. et al. A Scoping Review of Suicide Prevention Interventions for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, and Other Sexual and Gender Minority Individuals. *Journal of Affective Disorders*. 2025.
11. Mezzalira S. et al. Primary, Sexual and Reproductive, and Mental Healthcare Providers Treating LGBTQ+ Patients: Guidelines for Affirming and Culturally Competent Clinical Practices. *Trends in Psychology*. 2025.

## Тема 4.3. Професійний альянс і чутлива комунікація з ЛГБТІК+ клієнтом

**Основні питання теми:** робочий альянс та його складники; узгодження цілей і завдань допомоги; довіра та досвід прив'язаності; чутлива професійна мова; валідація переживань; культурна скромність фахівця; мікроагресії у професійній взаємодії; порушення альянсу; метакомунікація та відновлення співпраці; зворотний зв'язок клієнта.

### 📚 Методичні вказівки

Опрацювання теми спрямоване на розуміння взаємозв'язку між якістю професійного контакту та можливістю спільно виконувати завдання психологічної допомоги. Поняття професійного альянсу в цій темі конкретизується через усталений термін «робочий альянс». Під час аналізу матеріалу слід розмежовувати емоційний зв'язок, узгодженість цілей і прийнятність способів роботи. Доброзичливе спілкування не гарантує, що клієнт розуміє запропонований метод або погоджується з напрямом допомоги. Професійні репліки оцінюються з урахуванням контексту, закладених у них припущень і відповіді клієнта. Навчальні завдання виконуються на матеріалі умовних ситуацій та наукових публікацій. Особисте розкриття студентів і взаємна психологічна діагностика не передбачаються.

**1. Робочий альянс та його складники**

Робочий альянс - це співпраця клієнта і фахівця, що поєднує узгоджені цілі, погоджені завдання та емоційний зв'язок. Цілі визначають бажані зміни; завдання охоплюють дії, спрямовані на їх досягнення; емоційний зв'язок ґрунтується на довірі, повазі та переживанні можливості бути почутим. Ці складники взаємопов'язані, проте не взаємозамінні. Клієнт може позитивно оцінювати спілкування з психологом, але не бачити зв'язку між запропонованими вправами та власним запитом. Інша ситуація виникає, коли мета зрозуміла, однак спосіб взаємодії ускладнює обговорення значущого досвіду. У роботі з ЛГБТІК+ клієнтом розбіжності іноді виникають через різне визначення проблеми. Клієнт прагне

зменшити тривогу в робочому середовищі, тоді як психолог зосереджується на розкритті його сексуальної орієнтації. За таких умов фахівець фактично підмінює погоджений напрям роботи власним уявленням про бажані зміни. Узгодження завдань включає пояснення їхнього призначення та обговорення відповідності можливостям клієнта. Вправа, яку клієнт формально виконує, може залишатися для нього незрозумілою або неприйнятною. Тому оцінювання альянсу охоплює не лише участь у зустрічах, а й розуміння змісту роботи, можливість впливати на її перебіг і висловлювати незгоду.

**2. Довіра, досвід прив'язаності та передбачуваність контакту**. Досвід прив'язаності формує очікування щодо доступності іншого, прийнятності власних потреб і наслідків звернення по підтримку. У психологічній допомозі ці очікування можуть виявлятися в труднощах із проханням про допомогу, чутливості до перерв, побоюванні залежності або потребі в повторному підтвердженні домовленостей. Окремий прояв не є достатньою підставою для висновку про орієнтацію прив'язаності. Обережність у контакті також може відображати попередню дискримінацію чи негативний досвід професійної допомоги. Клієнт, чиє самовизначення раніше заперечували, може перевіряти реакції психолога до обговорення особисто значущих тем. Така поведінка має зрозумілу захисну функцію.

Професійне розуміння враховує і попередній досвід клієнта, і поведінку фахівця в актуальній взаємодії. Пояснення недовіри виключно особливостями прив'язаності може приховати реальну непослідовність психолога, порушення домовленостей або знецінювальні висловлювання. Передбачуваність контакту підтримують своєчасне повідомлення про зміни, послідовне дотримання домовленостей і зрозуміле пояснення професійних рішень. Важливе значення має реакція на невдоволення: можливість обговорити його без осуду створює умови для перевірки очікувань щодо відкидання. Робочий альянс не тотожний стосункам прив'язаності. Він організований навколо професійних цілей, хоча переживання надійності й емоційної доступності може підтримувати співпрацю. Якість альянсу оцінюється за узгодженістю роботи та збереженням автономії клієнта, а не за інтенсивністю близькості.

**Чутлива професійна мова та валідація переживань**. Чутлива комунікація забезпечує точність розуміння й можливість обговорювати досвід без необхідності постійно виправляти припущення фахівця. Погоджені назви, звертання та граматичні форми засвідчують, що інформацію клієнта враховано. В українській мові це стосується також форм минулого часу й прикметників. Мовні припущення впливають на напрям бесіди. Запитання про «чоловіка» або «дружину» до уточнення стосунків може звузити можливості відповіді. Аналогічно, називання досвіду клієнта «етапом», «плутаниною» або «пошуком уваги» наперед задає його інтерпретацію. Нейтральне уточнення залишає простір для значення, яке надає цьому досвіду сам клієнт.

Точність професійного розуміння передбачає розмежування події, переживання та пояснення. Валідація означає визнання емоційної реакції та її зрозумілості у відповідному контексті. Вона не вимагає автоматичного підтвердження всіх висновків про наміри інших осіб. Страх відкидання може бути зрозумілим з огляду на попередній досвід, тоді як значення конкретної неоднозначної ситуації залишається предметом дослідження. Водночас перевірка інтерпретацій не повинна перетворюватися на вимогу спочатку довести дискримінацію, щоб отримати визнання переживань. Спершу з'ясовуються подія та її вплив, далі уточнюються факти, невизначеність і можливі пояснення.

Дослідження труднощів зберігає зв'язок із погодженим запитом. Надмірна увага до сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності може створювати враження, що інші аспекти життя клієнта не мають значення.

**Культурна скромність і перегляд професійних припущень**. Культурна скромність (*cultural humility*) - це відкритість до досвіду клієнта, визнання обмеженості власного розуміння та критичний перегляд професійних припущень. Термін позначає позицію у взаємодії, а не особисту сором'язливість або невпевненість фахівця. Психолог може знати загальні закономірності стресу меншини, проте їхнє значення для конкретного запиту встановлюється індивідуально. Сексуальна орієнтація, гендер, релігія, вік, соціальне становище та інші характеристики не утворюють наперед визначеного пояснення труднощів.

Культурна скромність поєднується з відповідальністю за професійну підготовку. Клієнт може уточнювати особисте значення терміна, але не зобов'язаний навчати психолога основ сексуального й гендерного різноманіття. Самостійне опрацювання прогалин у знаннях зменшує навантаження на клієнта та ризик необґрунтованих інтерпретацій. У метааналізі Е. В. Орловскі та співавторів культурна скромність фахівця позитивно корелювала з якістю альянсу та результатами психотерапії. Ці зв'язки не доводять, що вона є самостійною причиною покращення, проте підтримують увагу до неї як до характеристики професійної взаємодії.

Навіть позитивне ставлення до ЛГБТІК+ особистостей може супроводжуватися стереотипними очікуваннями. Припущення про обов'язковість медичного переходу, відкритого самовизначення або належності до спільноти обмежують дослідження індивідуальних потреб. Систематичний огляд С. Меццаліри та співавторів пов'язує позитивний досвід психотерапії трансгендерних і гендерно різноманітних особистостей із визнанням їхнього самовизначення та увагою до перехресних форм стигматизації. Серед характеристик негативного досвіду автори виокремлюють патологізацію, мікроагресії та недостатні спеціальні знання фахівців.

**Мікроагресії та порушення робочого альянсу**. Мікроагресії у професійній взаємодії - це висловлювання або дії, що відтворюють упереджені припущення чи передають знецінення ідентичності та стосунків клієнта. Усвідомлений намір завдати шкоди не є обов'язковою умовою їх виникнення. Такими проявами можуть

бути необґрунтоване пояснення психологічних труднощів сексуальною орієнтацією, заперечення значення дискримінації або повторне використання неприйнятного звертання. Значення конкретної репліки встановлюється з урахуванням її змісту, контексту та переживання клієнта.

Дж. Серджі та співавтори досліджували мікроагресії в записах перших зустрічей із 44 геями й бісексуальними чоловіками. У зустрічах із зафіксованими мікроагресіями їхня значущість була пов'язана з порушеннями альянсу у формі відсторонення. Склад вибірки та дизайн обмежують поширення висновків на інші групи й не встановлюють причинного зв'язку. Порушення альянсу охоплює напруження в емоційному зв'язку або розбіжності щодо цілей і завдань, які ускладнюють співпрацю. Умовно розрізняють дві форми:

- *відсторонення* - зменшення залученості, мінімальні відповіді, формальну згоду або уникнення значущої теми;
- *конфронтацію* - пряме висловлення невдоволення, критику методу чи заперечення професійного рішення.

Такі прояви є сигналами для уточнення, а не готовими висновками. Мовчання може супроводжувати осмислення, а незгода - активну участь у роботі. Аналіз стосується того, чи зберігається можливість спільно виконувати погоджені завдання. Зміни контакту помітні також у темпі мовлення, тривалості пауз і невербальній поведінці. Огляд С. С. Гегенгауга та співавторів показує, що різні форми міжособистісної координації досліджуються як можливі маркери порушення й відновлення альянсу, однак результати залишаються неоднорідними. Окремий невербальний сигнал або ступінь синхронності не дає достатніх підстав для висновку про якість співпраці.

**6. Метакомунікація, відновлення співпраці та зворотний зв'язок**. Метакомунікація - це обговорення самої взаємодії: того, як клієнт і фахівець розуміють сказане, реагують одне на одного та погоджують роботу. Вона допомагає перевести непорозуміння у предмет спільного дослідження. Відновлення альянсу починається з конкретного спостереження без приписування мотивів. Формулювання «Після мого запитання ваші відповіді стали коротшими» залишає можливість уточнення. Твердження «Ви закриваєтеся, бо боїтеся близькості» передчасно визначає причину реакції.

Подальша робота охоплює з'ясування досвіду клієнта, визнання внеску фахівця й погодження корекції. За помилки у звертанні доречні коротке вибачення та використання погодженої форми. Якщо клієнт повідомляє про знецінення, обговорюється зміст репліки та її вплив на контакт. Пояснення намірів не замінює визнання конкретної дії. Клієнт не зобов'язаний негайно приймати вибачення або заспокоювати психолога. Відновлення співпраці може вимагати часу, перегляду завдання чи зміни темпу роботи. На наступних зустрічах важливо перевірити, чи погоджена корекція реалізується в діях фахівця та як клієнт сприймає ці зміни. Ознаками відновлення контакту можуть бути можливість висловлювати незгоду, повідомляти про дискомфорт і брати участь у погодженні подальшої роботи.

Таблиця 11 - Послідовність відновлення робочого альянсу

| Етап | Професійна дія |
|---|---|
| Виявлення напруження | Конкретно позначити зміну контакту без пояснення її причин |
| Уточнення досвіду | З’ясувати, як клієнт сприйняв репліку, дію або завдання |
| Визнання внеску фахівця | Назвати помилку чи необґрунтоване припущення, якщо їх установлено |
| Погодження змін | Уточнити необхідну корекцію мови, темпу, завдання або напряму роботи |
| Перевірка співпраці | Обговорити прийнятність змін і можливість продовжувати погоджену роботу |

Джерело: розроблено авторкою.

Регулярний зворотний зв’язок допомагає виявляти розбіжності до їх накопичення. Запитання стосуються зрозумілості мети, прийнятності завдань і можливості висловлювати незгоду. Конкретне уточнення «Що сьогодні було найменш корисним?» дає більше інформації, ніж загальне прохання підтвердити задоволеність. Оцінки клієнта й фахівця можуть відрізнятися. Ця розбіжність становить матеріал для обговорення, а не підставу визначати одну оцінку як помилкову. Критерієм відновлення альянсу є повернення до погодженої роботи за умов, коли труднощі взаємодії можна відкрито обговорювати.



**Основні поняття теми**

**Робочий альянс** - співпраця клієнта і фахівця, що охоплює узгоджені цілі, погоджені завдання та емоційний зв’язок.

**Чутлива комунікація** - професійне спілкування, яке враховує самовизначення, контекст і мовні уподобання клієнта.

**Валідація** - визнання переживань клієнта та їхньої зрозумілості у відповідному контексті.

**Культурна скромність** - відкритість до досвіду клієнта, визнання обмеженості власного розуміння та готовність переглядати професійні припущення.

**Мікроагресія** - висловлювання або дія, що передає знецінення чи відтворює упередження щодо соціальної групи.

**Порушення альянсу** - напруження в емоційному зв’язку або розбіжності щодо цілей і завдань, які ускладнюють співпрацю.

**Метакомунікація** - обговорення процесу взаємодії між клієнтом і фахівцем.

**Відновлення альянсу** - спільне опрацювання порушення контакту та погодження змін для подальшої роботи.



**Питання для самоконтролю**

1. Як співвідносяться цілі, завдання та емоційний зв’язок у робочому альянсі?
2. Чому регулярне відвідування зустрічей не є достатнім показником якості співпраці?
3. Як досвід прив’язаності й попередня дискримінація можуть впливати на довіру до фахівця?
4. Чим валідація переживань відрізняється від підтвердження інтерпретацій?
5. Як культурна скромність поєднується з відповідальністю за професійну підготовку?
6. Чому вербальні та невербальні зміни контакту не можна тлумачити однозначно?
7. Які дії допомагають відновити альянс і перевірити результат корекції?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Одна репліка - два контексти*

Проаналізуйте фрагмент:

Клієнт: «Я не хочу обговорювати свою небінарність із батьками».

Психолог: «Коли ви приймете себе, вам буде легше бути відкритими».

Клієнт: «Можливо. Давайте про інше».

Визначте припущення психолога. Розробіть два продовження: у першому клієнт побоюється втратити житло; у другому не вважає розкриття необхідним. Для кожного варіанта сформулюйте відповідь, яка виправляє початкове припущення та повертає розмову до мети клієнта.

Результат: два діалоги по чотири–шість реплік і пояснення відмінностей до 150 слів.

*Завдання 2. Розбіжність оцінок співпраці*

Психолог оцінює альянс як міцний, оскільки клієнт регулярно відвідує зустрічі та виконує вправи. Клієнт зазначає: «Мені легко з вами говорити, але я не розумію, як ці вправи допоможуть із моєю проблемою». Визначте складник альянсу, щодо якого виникла розбіжність. Складіть план десятихвилинного обговорення, що охоплює пояснення методу, перевірку його відповідності запиту та погодження подальшого завдання. Установіть дві ознаки, за якими на наступній зустрічі можна перевірити результат домовленості. Результат: план розмови й критерії перевірки до 250 слів.

*Завдання 3. Два записи про одну зустріч*

Зіставте матеріали:

**Запис психолога:** «Клієнт погодився працювати над відкритістю щодо сексуальної орієнтації. Контакт добрий, заперечень не висловлював».

**Відгук клієнта:** «Я звернувся через виснаження на роботі. Коли психолог запропонував розповісти колегам про партнера, я кивнув, бо не знав, як заперечити. Мені здалося, що без цього ми не зможемо працювати далі».

Визначте, які спостереження психолог перетворив на висновки без достатньої перевірки. Перепишіть запис, розмежувавши факти, інтерпретації та невизначеність. Сформулюйте три питання, які допоможуть уточнити позицію клієнта на наступній зустрічі. Результат: аналіз розбіжностей, оновлений запис до 120 слів і три уточнювальні питання.

*Завдання 4. Межі наукового висновку*

Опрацюйте статтю Дж. Серджі та співавторів про SOMRS. Оцініть твердження: «Дослідження довело, що мікроагресії психологів спричиняють припинення психотерапії всіма ЛГБТІК+ клієнтами». Перевірте його відповідність складу вибірки, способу вимірювання, досліджуваному результату та можливостям установлення причинного зв’язку. Запропонуйте коректне формулювання висновку. Результат: чотири аргументовані зауваження та виправлений висновок до 80 слів.

*Завдання 5. Зворотний зв’язок із практичними наслідками*

Розробіть три запитання для завершення зустрічі: щодо мети роботи, прийнятності завдань і досвіду спілкування. Кожне запитання має дозволяти критичну відповідь без необхідності виправдовуватися. До кожного додайте умовну відповідь клієнта, наступну репліку психолога та конкретну зміну в роботі. Перевірте, чи відповідає запропонована зміна змісту отриманого відгуку. Результат: три короткі діалоги та три обґрунтовані рішення щодо подальшої роботи.

**Рекомендована література**

1. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: 10.34142/23129387.2021.64.04.

2. Зінченко Д. О. Теоретичні погляди на природу резильєнтності в сучасній психології: сутність і зміст. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. № 2. С. 53–58. DOI: 10.32782/cusu-psy-2025-2-7

3. Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. С. 59–66. DOI: 10.18523/2617-2348.2020.3.59-66.

4. Sergi J., Babl A., Warren J. T., Pachankis J. E., Eubanks C. F. Sexual Orientation Microaggression Rating Scale (SOMRS): Development and association with alliance ruptures. *Psychotherapy*. 2024. Vol. 61, No. 3. P. 191–197. DOI: 10.1037/pst0000536.

5. Hunsicker M. J., Stuart-Maver S. L., Anders C., Kivlighan D. M. III, Mahatmya D., Bettergarcia J., Owen J. Microaggression Detection in Psychotherapy: Expanding Affirming Care for Transgender and Nonbinary Clients. *The Counseling Psychologist*. 2024. Vol. 52, No. 6. DOI: 10.1177/00110000241255137.

6. Orlowski E. W., Moeyaert M., Monley C., Redden C. The effects of cultural humility on therapeutic alliance and psychotherapy outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Counselling and Psychotherapy Research*. 2025. Vol. 25. Article e12835. DOI: 10.1002/capr.12835.

7. Mezzalira S., Carone N., Bochicchio V., Villani S., Cruciani G., Quintigliano M., Scandurra C. Trans in treatment: A mixed-method systematic review on the psychotherapeutic experiences of transgender and gender diverse people. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. 2025. Vol. 28, No. 1. Article 834. DOI: 10.4081/ripppo.2025.834.

8. Høgenhaug S. S., Kongerslev M. T., Kjaersdam Telléus G. The role of interpersonal coordination dynamics in alliance rupture and repair processes in psychotherapy-A systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 14. Article 1291155. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1291155.

## Тема 4.4. Професійна компетентність, перенаправлення та супервізія

**Основні питання теми:** складники професійної компетентності; визначення меж практики; підстави для консультації та перенаправлення; наступність психологічної допомоги; міжпрофесійна взаємодія; супервізія та інтервізія; рефлексія професійних реакцій; оцінювання результатів навчання і супервізії.

### 📚 Методичні вказівки

Опрацювання теми спрямоване на обґрунтування професійного рішення: продовжувати роботу самостійно, залучати консультаційну підтримку, координувати допомогу з іншими службами або організовувати перенаправлення. Рішення має відповідати потребам клієнта, підготовці фахівця та умовам надання послуги. Слід розмежовувати недостатність знань, обмеження практичних навичок, організаційні перешкоди й особисті реакції психолога. Ці обставини вимагають різних дій. Незнайомий термін може потребувати самостійного навчання; складне клінічне питання - консультації; потреба в послузі іншого профілю - перенаправлення. Навчальні завдання виконуються на матеріалі умовних випадків. Під час підготовки супервізійного матеріалу необхідно дотримуватися принципу мінімізації персональних даних і відокремлювати спостереження від інтерпретацій.

**Професійна компетентність у роботі з ЛГБТІК+ клієнтами**. Професійна компетентність - це здатність застосовувати знання, навички й етичне судження відповідно до конкретного запиту. Вона виявляється у виборі методів, оцінюванні

їхньої доречності, розпізнаванні обмежень і корекції роботи за отриманими результатами. У роботі з ЛГБТІК+ клієнтами компетентність охоплює:

- розуміння сексуального й гендерного різноманіття, зокрема відмінностей між ідентичністю, поведінкою, потягом і статевими характеристиками;
- знання про вплив стигматизації, дискримінації та нерівного доступу до допомоги;
- навички роботи з проблемою, через яку звернувся клієнт;
- здатність перевіряти власні припущення та враховувати індивідуальний контекст;
- уміння організувати консультацію, міжпрофесійну співпрацю або перенаправлення.

Обізнаність із ЛГБТІК+ тематикою не замінює підготовки до роботи з депресією, травмувальним досвідом, залежністю чи розладами харчової поведінки. Водночас загальні клінічні навички не усувають потреби розуміти специфічні обставини життя клієнта. Систематичний огляд Дж. Кручіані та співавторів виявив, що позитивне ставлення фахівців до ЛГБТІК+ клієнтів може поєднуватися з прогалинами у знаннях і практичній підготовці. Отже, доброзичливість і суб'єктивна впевненість не є достатніми показниками компетентності. Належність психолога до ЛГБТІК+ спільноти також не засвідчує автоматичної готовності до будь-якого запиту. Спільний досвід може полегшувати окремі аспекти розуміння, проте не скасовує відмінностей між особистостями й необхідності професійного навчання.

**Межі практики та вибір способу професійної підтримки**. Межі компетентності визначаються освітою, спеціальною підготовкою, досвідом застосування методів і здатністю безпечно працювати з конкретною проблемою. Вони можуть змінюватися внаслідок навчання та практики, але не розширюються лише через бажання допомогти.

Перед початком або продовженням роботи фахівець з'ясовує:

- які професійні дії необхідні для цього запиту;
- які з них він може обґрунтовано виконувати;
- яких знань або навичок бракує;
- чи можна усунути прогалину без затримки необхідної допомоги;
- чи потрібні послуги іншого профілю.

Відповідно до виявленого обмеження обирається спосіб підтримки. Професійна консультація допомагає уточнити окреме питання. Супервізія забезпечує систематичний аналіз роботи й розвиток практичних навичок. Спільне ведення дозволяє поєднати різні види допомоги. Перенаправлення організовується, коли необхідна послуга виходить за межі практики фахівця або наявний формат не відповідає потребам клієнта. Супервізія може супроводжувати опанування нового методу в межах належно організованої підготовки. Вона не замінює необхідної кваліфікації та не є достатньою підставою для самостійного застосування методу

поза межами підготовки фахівця. Так само консультація не замінює допомоги іншого спеціаліста, якщо клієнт потребує медичного оцінювання чи спеціалізованого втручання. Обмеження організації слід відрізняти від обмежень психолога. Відсутність доступного приміщення, перекладу або відповідного формату зустрічей може перешкоджати допомозі навіть за належної підготовки фахівця. У такій ситуації коригують умови послуги або шукають доступну альтернативу.

**Обґрунтоване перенаправлення та наступність допомоги**. Перенаправлення - це погоджена організація звернення до іншого фахівця або служби для отримання допомоги, що відповідає виявленій потребі. Його метою може бути додаткове оцінювання, спеціалізована робота або зміна формату послуги. Підставами для перенаправлення є потреба в компетентності іншого профілю, істотна невідповідність доступної послуги запиту чи неможливість забезпечити необхідні умови. Відсутність очікуваних змін спочатку спонукає переглянути формулювання проблеми, метод і перебіг роботи; за результатами цього перегляду може бути запропоновано іншу допомогу.

Сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність або інтерсекс-варіації самі по собі не становлять підстави для перенаправлення. Особисті переконання фахівця щодо ідентичності або стосунків клієнта також не є клінічною підставою для такого рішення. Упереджені реакції опрацьовуються через навчання та супервізію. Якщо вони вже порушують якість допомоги, подальша організація роботи має забезпечувати інтереси клієнта й не перекладати на нього відповідальність за обмеження психолога. Перенаправлення охоплює кілька практичних дій. Фахівець пояснює, яка потреба зумовлює рекомендацію, обговорює доступні варіанти й уточнює їхню прийнятність. Перевіряються профіль послуги, вартість, термін очікування, фізична та цифрова доступність, а також досвід роботи з відповідним запитом. Передача контактів не гарантує доступу до допомоги. Клієнт може не мати коштів, безпечного місця для онлайн-зустрічі або можливості очікувати кілька тижнів. Ці перешкоди включаються до плану подальших дій. Додаткова консультація не обов’язково означає завершення психологічної роботи. Якщо формати сумісні, допомога може тривати паралельно з чітким розподілом завдань. За передавання випадку іншому фахівцеві погоджуються завершення поточної роботи, необхідна перехідна підтримка та спосіб перевірки доступності нової послуги.

**Міжпрофесійна взаємодія та передавання інформації**. Міжпрофесійна взаємодія поєднує допомогу спеціалістів різного профілю. Вона може охоплювати психологічну, психіатричну, медичну, соціальну або правову підтримку залежно від ситуації. Координація починається з визначення ролей: хто працює над певною проблемою, хто організовує наступний крок і як обговорюватимуться зміни. Невизначеність ролей створює ризик дублювання рекомендацій або припущення, що необхідну дію вже виконав інший спеціаліст.

За погодженого обміну інформацією уточнюються її мета, одержувач, обсяг і спосіб передавання. Застосовуються чинні правила конфіденційності та захисту даних. До повідомлення включають лише відомості, необхідні для відповідного професійного завдання. Інформація про сексуальну орієнтацію, гендерну ідентичність, партнерські стосунки або медичні втручання не передається автоматично разом із направленням. Її доречність визначається метою звернення. Надлишкові біографічні подробиці можуть збільшувати ризик небажаного розкриття без користі для допомоги.

Професійне повідомлення містить підставу звернення, значущі спостереження, уже виконані дії та питання до іншого фахівця. Робочі гіпотези позначаються як попередні; неперевірені припущення не оформлюються як установлені факти. Міжпрофесійне направлення та супервізійне обговорення мають різні цілі й правила використання інформації. Згода клієнта на передавання відомостей іншому фахівцеві не означає автоматичної згоди на використання цих відомостей у супервізії. Аудіо- або відеозапис зустрічі та його використання для навчання чи супервізії окремо погоджуються з клієнтом.

**Супервізія, інтервізія та рефлексія професійних реакцій**

Супервізія - це структурований процес розгляду професійної практики за участю підготовленого супервізора. Вона поєднує навчання, аналіз рішень і підтримку фахівця; залежно від формату може також охоплювати оцінювання його роботи. До початку супервізії погоджуються її цілі, ролі учасників, правила конфіденційності та порядок використання матеріалу випадків. Інтервізія є колегіальним обговоренням практики, у якому учасники спільно досліджують професійні питання. Вона розширює можливості осмислення випадку, проте не замінює супервізії, коли потрібні спеціальна експертиза, систематичне навчання або формальне оцінювання підготовки. Для супервізії визначається конкретне питання. Невпевненість у роботі може стосуватися формулювання проблеми, вибору втручання, інтерпретації реакції клієнта або впливу власних переживань психолога. Уточнення цієї невизначеності дозволяє зосередити обговорення на професійному рішенні. Матеріал випадку містить запит клієнта, необхідний контекст, погоджені цілі, виконані дії, спостережувані результати та питання до супервізора. Інтерпретації відокремлюються від фактів. Обсяг інформації визначається метою обговорення; заміна імені не забезпечує знеособлення, якщо особистість можна впізнати за іншими подробицями.

У теоретичній статті М. І. Гречаник та І. В. Прожоги супервізійна взаємодія розглядається з позицій прив’язаності. Авторки аналізують зв’язок очікувань щодо доступності й оцінювання з довірою до супервізора, відкритістю та прийняттям зворотного зв’язку. Цей підхід допомагає досліджувати умови, за яких фахівець здатний повідомляти про труднощі й помилки. Оскільки стаття має теоретичний характер, наведені положення не слід подавати як результати перевіреної в ній прогностичної моделі. Страх критики може спонукати супервізанта представляти лише успішні епізоди або погоджуватися з рекомендаціями, яких він не розуміє.

Аналіз такої поведінки охоплює досвід самого фахівця, спосіб надання зворотного зв'язку та реальні умови оцінювання. Її не можна однозначно пояснювати певною орієнтацією прив'язаності. У роботі з ЛГБТІК+ клієнтами супервізія може стосуватися уникнення чутливих тем, надмірного ототожнення, прагнення переконати клієнта в певному рішенні або пояснення всіх труднощів стигматизацією. Розглядається також позиція супервізора: його припущення щодо сексуальності, гендеру та стосунків можуть впливати на запропоновані інтерпретації. Професійна обізнаність супервізора з відповідним контекстом є важливим критерієм його вибору. Менталізаційний аспект супервізії полягає в дослідженні власних і чужих психічних станів зі збереженням усвідомлення їхньої неповної доступності. Фахівець перевіряє, на чому ґрунтується його висновок про наміри клієнта, які альтернативні пояснення можливі та як власна реакція впливає на розуміння ситуації.

В емпіричному дослідженні М. І. Гречаник за участю 130 психотерапевтів супервізійна залученість була пов'язана з показниками менталізаційної спроможності, оціненої за MZQ. Найкращі показники виявлено у групі регулярної супервізії; зв'язок зберігався після врахування інших професійних характеристик у регресійній моделі. Ці дані характеризують статистичну асоціацію й не доводять, що саме супервізія спричинила виявлені відмінності. Дослідження також не дає підстав окремо стверджувати її ефективність у роботі з ЛГБТІК+ клієнтами. Супервізійне обговорення завершується уточненням подальших дій і способу перевірки їхньої доречності. Рекомендація співвідноситься з підготовкою фахівця, запитом клієнта та умовами допомоги. Звернення до супервізора не усуває відповідальності психолога за власні професійні рішення.

**Розвиток компетентності та оцінювання професійних змін**

План професійного розвитку ґрунтується на конкретній прогалині в роботі. Знання термінів, уміння сформулювати проблему та здатність застосувати метод є різними результатами навчання й оцінюються окремо.Для кожної навчальної цілі визначаються спосіб підготовки, практичне відпрацювання та ознака досягнення. Наприклад, розвиток навички перенаправлення перевіряється за обґрунтованістю рекомендації, відповідністю обраної послуги потребі та врахуванням перешкод доступу. Повторне завдання має містити нові умови, щоб оцінити перенесення навички, а не відтворення знайомої відповіді. Дослідження Е. Л. Поуп та співавторів виявило покращення показників підготовки студентів після асинхронного навчання афірмативного консультування. Отримані результати стосуються оцінених навчальних показників і не встановлюють довготривалої результативності подальшої допомоги клієнтам.

Результати супервізії також оцінюються за змінами у практиці: точністю робочих гіпотез, обґрунтованістю втручань, здатністю розпізнавати помилки та коригувати рішення. Метааналіз Б. Шраєр та співавторів показує неоднорідність досліджень і обмежену визначеність доказів щодо її ефектів. Тому регулярність супервізії є характеристикою професійного процесу, але не самодостатнім доказом

його результативності. Емоційне виснаження враховується, якщо воно позначається на уважності, судженнях або дотриманні домовленостей. У дослідженні Дж. Кручіані та співавторів показники вигорання були пов'язані з характеристиками захисного й рефлексивного функціонування психотерапевтів. Ці асоціації не доводять, що робота з ЛГБТІК+ клієнтами сама по собі спричиняє вигорання. За погіршення якості практики переглядаються навантаження, організаційні умови та доступна підтримка. Питання особистого здоров'я фахівця можуть вимагати окремої психологічної або медичної допомоги.

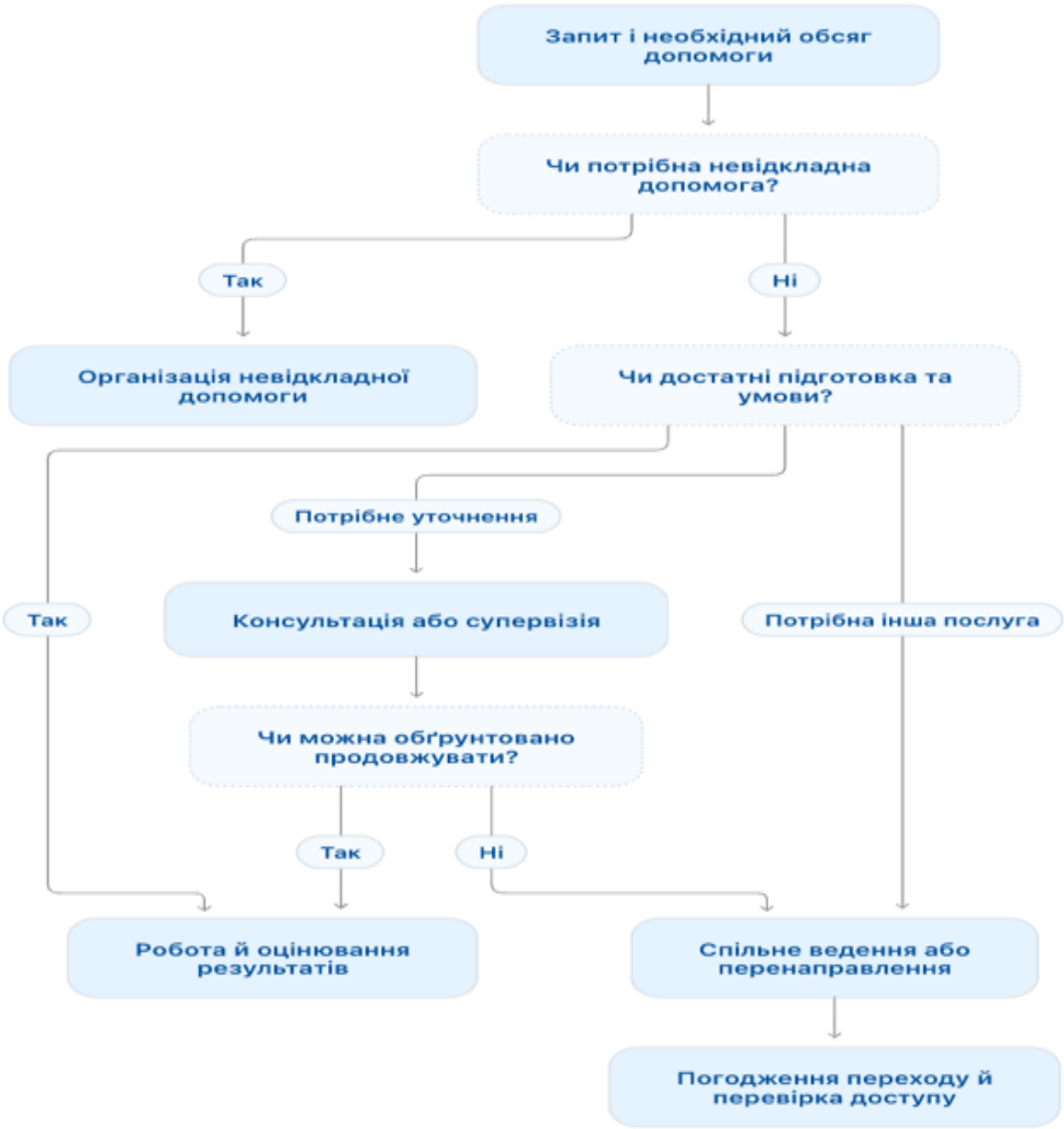



Рисунок 7 - Вибір способу організації допомоги

Джерело: розроблено авторкою.

Консультація або супервізія не повинна затримувати невідкладну допомогу чи підміняти відсутню базову кваліфікацію.

## Основні поняття теми

**Професійна компетентність** - здатність застосовувати знання, навички й етичне судження відповідно до запиту та умов допомоги.

**Межі компетентності** - обсяг професійних дій, які фахівець здатний обґрунтовано й безпечно виконувати.

**Професійна консультація** - звернення до іншого спеціаліста для уточнення конкретного питання практики.

**Перенаправлення** - організація звернення до іншого фахівця або служби відповідно до виявленої потреби.

**Наступність допомоги** - узгодженість дій і збереження доступу до необхідної підтримки під час зміни фахівця або формату роботи.

**Міжпрофесійна взаємодія** - координація допомоги спеціалістів різного профілю з визначенням їхніх ролей.

**Супервізія** - структурований процес аналізу професійної практики, навчання та підтримки фахівця, який залежно від формату може включати оцінювання його роботи.

**Інтервізія** - колегіальне обговорення практики без постійно закріпленої ролі супервізора.

**Рефлексія професійних реакцій** - дослідження того, як переживання, припущення та способи реагування фахівця впливають на його рішення.

**Супервізійний альянс** - співпраця супервізора і супервізанта, що охоплює погоджені цілі, завдання та професійний зв’язок.

**Менталізація** - осмислення власної поведінки й поведінки інших через психічні стани з усвідомленням неповноти знання про них.

## Питання для самоконтролю

1. Чому позитивне ставлення до ЛГБТІК+ клієнтів не є достатнім показником компетентності?
2. Як відрізнити прогалину в знаннях від відсутності необхідної практичної підготовки?
3. За яких умов доречні консультація, супервізія, спільне ведення та перенаправлення?
4. Що забезпечує наступність допомоги під час зміни фахівця?
5. Як визначається обсяг інформації для міжпрофесійного обміну?
6. Чим супервізійний запит відрізняється від загального опису труднощів?
7. За якими ознаками можна оцінити результат професійного навчання?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Рішення за недостатньої інформації*

Психолог має досвід консультування з питань адаптації та стресу, але не проходив спеціальної підготовки з розладів харчової поведінки. Небінарна

повнолітня особистість звертається через труднощі на роботі й повідомляє про тривале обмеження харчування та запаморочення. Визначте, яку інформацію необхідно уточнити для вибору маршруту допомоги. Відокремте дії в межах підготовки психолога від питань, що потребують іншої компетентності. Запропонуйте послідовність дій без установлення діагнозу та поясніть, від яких нових даних залежатиме її зміна. Результат: обґрунтоване рішення до 250 слів і три умови його перегляду.

*Завдання 2. Перенаправлення з перешкодою доступу*

Клієнтові рекомендована спеціалізована психотерапія. Найближчий відповідний фахівець приймає лише онлайн, має тритижневу чергу й вартість послуг, вищу за можливості клієнта. Удома клієнт не має приватного простору. Побудуйте два реалістичні маршрути отримання допомоги. Для кожного визначте перешкоди, можливу перехідну підтримку та спосіб перевірки доступу до послуги. Укажіть, які відомості ще потрібні для вибору між маршрутами. Результат: два маршрути з поясненням до 300 слів.

*Завдання 3. Мінімально достатнє професійне повідомлення*

Психолог готує направлення повнолітньої клієнтки до психіатра для оцінювання тривалого безсоння. У його записах зазначено:

- безсоння триває шість тижнів і впливає на працездатність;
- клієнтка повідомляє про постійну втому;
- вона перебуває у стосунках із жінкою;
- родина не знає про ці стосунки;
- психолог припускає зв’язок безсоння з робочим перевантаженням;
- клієнтка погодила передавання інформації про сон, втому та вже виконані психологічні втручання;
- відомості про медикаменти й соматичний стан ще не уточнені.

Складіть повідомлення, що відповідає меті направлення та погодженому обсягу інформації. Позначте невизначеність і сформулюйте питання до психіатра. Окремо поясніть, які дані не включено та чому. Результат: повідомлення до 150 слів і пояснення до 100 слів.

*Завдання 4. Конкретизація супервізійного запиту*

Психолог описує випадок: «Клієнт просить порадити, чи розповідати родині про партнера. Я відчуваю сильне бажання переконати його бути відкритим, бо вважаю приховування шкідливим. Після зустрічі довго обмірковую, як домогтися цього рішення».

Сформулюйте два супервізійні питання: одне щодо професійної позиції, друге - щодо особистої реакції психолога. Визначте матеріал, потрібний для обговорення, та запропонуйте одну тимчасову корекцію роботи до супервізії.

Результат: два питання, перелік необхідних даних і корекція з обґрунтуванням до 200 слів.

*Завдання 5. Перевірюваний план професійного розвитку*

Під час навчальної симуляції фахівець коректно використовує терміни, але пояснює всі труднощі клієнта стресом меншини, не перевіряє альтернативних гіпотез і рекомендує перенаправлення без уточнення доступності послуги. Розробіть чотиритижневий план навчання для усунення цих двох прогалин. Для кожної визначте навчальну дію, спосіб практичного відпрацювання та критерій результату. Завершіть план повторною симуляцією, яка перевіряє застосування навичок у новій ситуації. Результат: план на одну сторінку з двома спостережуваними критеріями досягнення.

**Рекомендована література**


1. Гречаник М. І. Менталізаційна спроможність психотерапевтів: роль супервізії та професійних характеристик. *Журнал сучасної психології*. 2026. № 2. С. 16–22. DOI: 10.26661/2786-7471/2026-2-2.
2. Гречаник М. І., Прожога І. В. Стилі прив’язаності спеціалістів допомагаючих професій як предиктори ефективної супервізії. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. 2025. № 6 (74). С. 51–59. DOI: 10.51647/kelm.2025.6.8.
3. Cruciani G., Quintigliano M., Mezzalira S., Scandurra C., Carone N. Attitudes and knowledge of mental health practitioners towards LGBTQ+ patients: A mixed-method systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 113. Article 102488. DOI: 10.1016/j.cpr.2024.102488.
4. Pope A. L., St Germain-Sehr N., Augustine B. R., St Germain-Sehr A., Lexumé T., Moe J., Snowden-Gregg S., Jackson T. N. Developing an asynchronous LGBTQ+ affirmative counseling training: A mixed-methods study. *Counselor Education and Supervision*. 2024. Vol. 63, No. 4. P. 350–363. DOI: 10.1002/ceas.12317.
5. Pope A. L., Moe J. Training and Supervision for LGBTQ+ Affirmative Practice. In: Moe J., Pope A. L., Perera D. M., Sparkman-Key N. (eds.). *LGBTQ+ Affirmative Counseling: A Student and Practitioner Handbook*. Cambridge University Press, 2024. P. 294–308. DOI: 10.1017/9781009342407.016.
6. Schreyer B., Leithner C., Eilers R., Gossmann K., Rosner R. The effects of clinical supervision on supervisees and patient outcomes in psychotherapy - a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. Article 1705578. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1705578.
7. Cruciani G., Tracchegiani J., Quintigliano M., Mezzalira S., Scandurra C., Carone N. Professional burnout in therapists working with LGBTQ+ patients: Associations with defenses and reflective functioning. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. 2025. Vol. 28, No. 3. Article 880. DOI: 10.4081/ripppo.2025.880.

## РОЗДІЛ 5. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

### Тема 5.1. Робота із самосприйняттям та інтеграцією ідентичності

**Основні питання теми:** уточнення запиту щодо самосприйняття; розмежування самовизначення, самоприйняття та самооцінки; інтеграція сексуальної й гендерної ідентичності; дослідження суперечливих уявлень про себе; значення досвіду прив'язаності; психологічна гнучкість і самоспівчуття; узгодження цінностей; організація роботи та оцінювання змін.

#### 📚 Методичні вказівки

Опрацювання теми спрямоване на визначення змісту психологічної допомоги за запитами, пов'язаними із самоставленням та осмисленням ідентичності. Необхідно розмежовувати труднощі самовизначення, негативні оцінки себе, конфлікти цінностей і обмеження, зумовлені соціальними умовами. Від цього залежить вибір професійних дій. Теоретичні положення про становлення ідентичності використовуються для розуміння індивідуального досвіду, а не для встановлення обов'язкової послідовності змін. Навчальні завдання виконуються на вигаданому матеріалі. Запропоновані вправи розглядаються як засоби навчання професійного мислення; їх використання у практиці потребує відповідної підготовки та погодження з клієнтом.

**Уточнення запиту щодо самосприйняття.** Звернення «хочу прийняти себе» може стосуватися негативного ставлення до власної орієнтації, невизначеності самоназви, незадоволеності тілом, залежності від схвалення або переживання несумісності значущих належностей. Початкова робота полягає у з'ясуванні конкретних ситуацій, переживань і наслідків, які клієнт пов'язує з цією проблемою. Досліджуються зміст самооцінних суджень, обставини їх появи та вплив на поведінку. Важливо встановити, що саме людина прагне змінити: спосіб розуміння досвіду, ставлення до себе, повторювані реакції чи певне життєве рішення.

Окремо уточнюється співвідношення власної оцінки та очікуваного ставлення інших. Позитивне самоставлення може поєднуватися зі страхом дискримінації. За таких умов допомога зосереджується на реальних обмеженнях, безпеці та доступних способах дії.

**Самовизначення, самоприйняття та самооцінка.** Самовизначення стосується того, як людина описує власну належність і пояснює відповідний досвід. Психолог досліджує особисте значення використаних понять, обставини їх вибору та питання, які залишаються відкритими. Самоприйняття передбачає визнання власного досвіду без знецінення себе через його наявність. Воно допускає складні почуття й невирішені суперечності. Його не слід оцінювати лише за вираженістю позитивних емоцій щодо ідентичності.

Самооцінка відображає оцінне ставлення до себе загалом або в окремих сферах. Висока оцінка професійних здібностей може поєднуватися з негативним ставленням до сексуальності чи зовнішності. Тому загальний показник самооцінки не замінює дослідження конкретного предмета переживань.

Ці процеси пов'язані, але потребують різних цілей роботи. Уточнення самоназви не обов'язково змінює самоставлення, а зменшення самознецінення може відбуватися за збереження невизначеності.

**Інтеграція ідентичності** означає включення сексуального й гендерного досвіду до ширшого розуміння себе, власної біографії, стосунків і майбутнього. Предметом допомоги є те, як людина поєднує значущі аспекти свого життя та які суперечності між ними переживає. Труднощі можуть виявлятися у необхідності заперечувати частину досвіду, відмовлятися від важливих життєвих намірів або оцінювати себе цілком через одну характеристику. Для обґрунтування роботи з'ясовуються особисті значення цих переживань і їхній вплив на функціонування.

Сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність і статеві характеристики розглядаються окремо. Для інтерсекс-клієнта значущими можуть бути тілесний досвід, медичні втручання або доступ до інформації про себе. Для асексуальної особистості - співвідношення власних потреб і соціальних очікувань щодо сексуальності. Зміст допомоги визначається запитом, а не належністю до певної групи. Інтеграція допускає різну значущість ідентичності у різних сферах життя. Збереження приватності, зміна самоназви або обмежена участь у спільноті самі по собі не засвідчують труднощів інтеграції. Оцінювання спирається на переживання клієнта, добровільність його рішень і можливість реалізовувати значущі цілі.

Систематичний огляд Б. Мерсієки та Дж. Р. Андерсона описує різні способи узгодження релігійної належності із сексуальною та гендерною ідентичністю, зокрема інтеграцію й розділення цих сфер. Включені дослідження мали поперечний дизайн, тому огляд не встановлює причинної переваги певної стратегії або універсальної послідовності змін. Get Access

**Дослідження суперечливих уявлень про себе.** Самоставлення може залежати від засвоєних правил: «зміна самоназви означає нещирість», «моя ідентичність виключає батьківство», «цінність людини визначається відповідністю очікуванням родини». Психолог уточнює зміст правила, його походження, ступінь переконаності та наслідки для повсякденних рішень.

У процесі дослідження розмежовуються:

- переживання й потреби;
- висновки про себе;
- вимоги оточення;
- фактичні обмеження та доступні можливості.

Подальша дія залежить від виявленого змісту. Узагальнене самооцінне судження потребує перевірки й уточнення; складне почуття - уважного опрацювання; реальна загроза - практичного реагування. Соціально зумовлену небезпеку не слід зводити до помилки мислення. Біографічна робота допомагає

дослідити значення минулих подій для актуального саморозуміння. Нове пояснення досвіду може доповнювати попередню історію без необхідності оцінювати її як хибну. Психолог залишає можливість неоднозначних спогадів і кількох обґрунтованих інтерпретацій.

**Значення досвіду прив'язаності.** Під час роботи із самосприйняттям доцільно досліджувати очікування щодо прийняття, доступності підтримки та реакцій значущих осіб. Якщо схвалення переживається як залежне від відповідності певним вимогам, клієнт може надавати зовнішній оцінці визначального значення у ставленні до себе. Наявність такого зв'язку уточнюється за конкретним досвідом.У професійній взаємодії це може виявлятися у пошуку «правильної» відповіді, побоюванні розчарувати психолога або приховуванні незгоди. Корисними є передбачувані домовленості, можливість переглядати висновки й відкрите обговорення розбіжностей. Досвід прив'язаності використовується для розуміння самоставлення та взаємодії; сексуальна орієнтація й гендерна ідентичність через нього не пояснюються.

**Психологічна гнучкість і самоспівчуття.** Психологічна гнучкість передбачає здатність помічати внутрішні переживання й обирати дії з урахуванням цінностей та умов ситуації. У роботі із самосприйняттям досліджується, як людина реагує на складні думки про себе та чи обмежують вони значущу діяльність. Одним із напрямів є розрізнення думки й факту. Формулювання «я помічаю думку, що моя невизначеність робить мене нещирою людиною» дозволяє розглянути судження як внутрішню подію. Подальше обговорення стосується його переконливості, наслідків і можливих дій за збереження сумнівів.

Самоспівчуття означає уважне й доброзичливе ставлення до власного страждання. Робота може включати називання переживання, розпізнавання самознецінення та визначення необхідної підтримки. Формулювання мають відповідати досвіду клієнта й не вимагати негайної позитивної оцінки себе. У програмі Free2Be Д. Сеабра та співавтори поєднали афірмативний підхід із практиками усвідомленості, прийняття й співчуття. Нерандомізоване дослідження за участю 18 осіб надало попередні дані щодо здійсненності та прийнятності програми; відсутність контрольної групи обмежує висновки про її ефективність.

Дослідження К. Клейман та співавторів розглядає поєднання прийняття, співчуття й дій відповідно до цінностей у загальній клінічній практиці. Його результати мають попередній характер і не становлять прямих доказів ефективності роботи з інтеграцією ЛГБТІК+ ідентичності.

**Узгодження цінностей і життєвих рішень.** Робота з цінностями спрямована на уточнення того, які напрями життя людина вважає значущими та як прагне їх реалізовувати. Близькість, релігійність, батьківство, професійна участь або належність до спільноти можуть поєднуватися, але за певних обставин переживатися як суперечливі. З'ясовується, чи конфлікт виникає між власними цінностями, вимогами конкретного середовища або доступними способами дії. Це дозволяє перейти від загального твердження про несумісність до аналізу

конкретних рішень. Подальша робота охоплює пошук прийнятних дій, оцінювання їхніх наслідків та опрацювання можливих втрат. Психолог не встановлює пріоритетність належностей замість клієнта. Результатом може бути усвідомлений вибір за збереження частини суперечностей.

**Послідовність психологічної роботи.** Наведена послідовність є навчальним алгоритмом організації допомоги та допускає повернення до попередніх кроків.

1. Визначення проблемної ситуації. Уточнення обставин, переживань, самооцінних суджень і пов'язаних дій.
2. Дослідження особистого значення. З'ясування того, що ситуація означає для клієнта, які правила, цінності та очікування в ній актуалізуються.
3. Погодження мети. Визначення конкретної зміни, важливої для повсякденного життя.
4. Вибір і застосування втручання. Добір способу роботи відповідно до проблеми, підготовки психолога та згоди клієнта.
5. Перевірка результату. Оцінювання змін, прийнятності роботи й небажаних наслідків; за потреби - корекція мети або методу.

**Оцінювання змін.** Результативність визначається за погодженими показниками. Ними можуть бути зменшення самознецінення, скорочення часу повторюваного обмірковування, повернення до значущої діяльності, більша самостійність у рішеннях або можливість обговорювати суперечності без тривалого уникнення. Оцінювання поєднує повідомлення клієнта з конкретними прикладами повсякденних змін. Потрібно враховувати, чи не посилює робота тиск щодо самовизначення, залежність від схвалення психолога або надмірне спостереження за собою.

Програма HERE-Bi, досліджена Дж. Вілкінсон та співавторами, є прикладом спеціалізованого втручання щодо самооцінки молодих бісексуальних осіб із досвідом несуїцидального самоушкодження. Дослідження її здійсненності й прийнятності стосується конкретної групи та не встановлює універсального способу інтеграції ідентичності.

### Основні поняття теми

**Самосприйняття** - сприйняття та інтерпретація власних характеристик і переживань.

**Самовизначення** - формулювання особистої позиції щодо власної належності.

**Самоприйняття** - визнання власного досвіду без знецінення себе через його наявність.

**Самооцінка** - оцінне ставлення до себе загалом або в окремих сферах.

**Інтеграція ідентичності** - включення значущих аспектів себе до ширшого розуміння біографії, стосунків і майбутнього.

**Самокритика** - критичне оцінювання власних якостей або дій; її деструктивна форма характеризується надмірністю та узагальненим самознеціненням.

**Самоспівчуття** - уважне й доброзичливе ставлення до власного страждання.

**Психологічна гнучкість** - здатність обирати дії з урахуванням переживань, цінностей і ситуації.

**Цінності** - особисто значущі напрями, які орієнтують життєві рішення.



**Питання для самоконтролю**

1. Як конкретизується запит «хочу прийняти себе»?
2. Чим відрізняються самовизначення, самоприйняття та самооцінка?
3. Які відомості потрібні для дослідження труднощів інтеграції ідентичності?
4. Як очікування прийняття або відкидання можуть впливати на самоставлення?
5. Які завдання виконують робота із самооцінними судженнями та робота з цінностями?
6. Як перевіряються результативність і прийнятність запропонованого втручання?

**Завдання для самоконтролю**

*Завдання 1. Незавершений самоопис*

Підготуйте навчальний бланк із шістьма незавершеними реченнями для дослідження самосприйняття. Речення мають охоплювати особисті значення, ситуації самокритики, невизначеність і бажані зміни. Не закладайте припущення, що людина обов'язково негативно ставиться до себе або потребує остаточної самоназви. До кожного речення додайте пояснення його призначення. Результат: шість початків речень із короткими методичними поясненнями.

*Завдання 2. Три способи звернення до себе*

Для вигаданого персонажа, який після зміни самоназви думає «мої попередні слова роблять мене нещирою людиною», напишіть три внутрішні звернення: самознецінювальне; заспокійливе без дослідження змісту переживання; співчутливе з визнанням невизначеності. Поясніть, як кожний варіант впливає на можливість осмислення досвіду. Покажіть, чому співчутливе звернення не заперечує проблему й не містить необґрунтованих обіцянок. Результат: три тексти по 40–60 слів і пояснення до 100 слів.

*Завдання 3. Цінність у конкретній дії*

Умовна клієнтка називає значущими близькість, самостійність і належність до релігійної спільноти. Для кожної цінності запропонуйте дві невеликі дії. Зазначте умову здійсненності кожної дії та визначте один варіант, який може підтримувати кілька цінностей одночасно. Результат: шість варіантів дій з умовами їх здійсненності та пояснення одного можливого поєднання.

*Завдання 4. Два варіанти майбутнього*

Напишіть два фрагменти майбутньої біографії вигаданої людини. В обох вона зберігає однакове самовизначення, але надає йому різної значущості у повсякденному житті. Кожний фрагмент має охоплювати професійну діяльність, близькі стосунки та особистий інтерес. Визначте ознаки узгодженості життєвих намірів і назвіть відомості, яких бракує для висновку про інтеграцію ідентичності.

Результат: два фрагменти по 100–120 слів і перелік необхідних уточнень.

*Завдання 5. Інструмент відстеження змін*

Розробіть коротку форму щотижневого відстеження для запиту: «Після сумнівів у своєму самовизначенні я годинами шукаю остаточну відповідь і відкладаю навчання». Передбачте фіксацію витраченого часу, повернення до навчання та способу реагування на невизначеність. Додайте перевірку того, чи заповнення форми не посилює повторюваного обмірковування. Результат: бланк до п’яти пунктів та інструкція до 80 слів. Укажіть, що це навчальний засіб моніторингу, а не валідована діагностична методика.

**Рекомендована література**


1. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 26–64.
2. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2–3 (17). С. 77–89. DOI: 10.31108/2.2019.3.17.9.
3. Музичко Людмила. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 28–33. DOI: 10.32782/psy-2023-1-5.
4. Mercieca B., Anderson J. R. A systematic review of identity management strategies for religious people who are sexually and gender diverse. *Psychology & Sexuality*. 2025. Vol. 16, No. 2. P. 454–472. DOI: 10.1080/19419899.2025.2449921.
5. Seabra D., Gato J., Petrocchi N., Salvador M. do Céu. Affirmative Mindfulness, Acceptance, and Compassion-Based Group Intervention for Sexual Minorities (Free2Be): A Non-Randomized Mixed-Method Study for Feasibility with Exploratory Analysis of Effectiveness. *Mindfulness*. 2024. Vol. 15. P. 1814–1830. DOI: 10.1007/s12671-024-02403-9.
6. Wilkinson J., Taylor P. J., Dunlop B. J. HERE-Bi: Feasibility and Acceptability of a Self-Esteem Intervention for Young Bisexual People to Reduce Non-Suicidal Self-Injury. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2025. Vol. 32, No. 4. Article e70117. DOI: 10.1002/cpp.70117.
7. Kleiman K., Marks D. R., Block-Lerner J., Tirch D., Brady V., Foote B., Silberstein-Tirch L. Feasibility and preliminary outcomes of compassion-focused acceptance and commitment therapy delivered via telehealth in a community behavioral health clinic. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1509396. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1509396.

## Тема 5.2. Робота з інтерналізованою стигмою, соромом і наслідками дискримінації

**Основні питання теми:** визначення мішеней психологічної допомоги; розмежування інтерналізованої стигми, сорому та очікування відкидання; дослідження засвоєних упереджень і самозвинувачення; опрацювання переживань приниження; оцінювання актуальної небезпеки та функції уникнення; відновлення повсякденного функціонування; залучення соціальної підтримки; оцінювання результативності роботи.

### 📚 Методичні вказівки

Опрацювання теми передбачає застосування знань про стигматизацію до визначення завдань психологічного консультування та психотерапії. У центрі уваги - зв'язки між дискримінаційною подією, її особистим значенням, емоційними реакціями та подальшою поведінкою. Зовнішнє переслідування, засвоєні негативні оцінки власної належності й переживання сорому розглядаються як пов'язані, але відмінні предмети допомоги. Під час виконання завдань необхідно обґрунтовувати вибір професійних дій з урахуванням життєвих умов, функції захисних реакцій і готовності клієнта до роботи. Навчальний аналіз здійснюється на вигаданому матеріалі. Особисте розкриття досвіду дискримінації не передбачається.

**Визначення мішеней психологічної допомоги.** Після дискримінаційного досвіду звернення може стосуватися повторюваного повернення до події, самозвинувачення, обмеження соціальних контактів, порушення сну або труднощів навчання й роботи. Початкове обговорення охоплює обставини події, її повторюваність, наслідки та бажані зміни. Поточна загроза оцінюється до погодження втручання.

Мішень психологічної допомоги - конкретний процес або порушення функціонування, зміну якого погоджено з клієнтом. Нею може бути переконання у власній меншовартості, тривале самозвинувачення, уникнення безпечних ситуацій або труднощі звернення по підтримку. Вибір мішені спирається на зміст запиту. Якщо людина позитивно ставиться до власної ідентичності, але зазнає переслідування, допомога зосереджується на доступних способах захисту та наслідках дискримінації. Робота із засвоєними упередженнями обґрунтована тоді, коли їхній вплив на самоставлення й поведінку підтверджується індивідуальним досвідом.

**Інтерналізована стигма, сором та очікування відкидання.** Інтерналізована стигма передбачає засвоєння негативних суспільних оцінок власної сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності або статевих характеристик і включення цих оцінок у самоставлення. Вона може виявлятися у переконанні, що відповідна належність зменшує особисту цінність, обмежує право на близькість або виправдовує дискримінаційне ставлення. Приховування особистої інформації оцінюється з огляду на його функцію. Воно може підтримувати приватність чи

захищати від переслідування. Для висновку про інтерналізовану стигму потрібні відомості про негативне ставлення до себе через власну належність.

Сором - емоційне переживання власної неприйнятності або негідності, часто пов'язане з фактичним чи очікуваним негативним оцінюванням. Його можуть супроводжувати прагнення уникнути уваги, припинити розмову, приховати переживання або відмовитися від допомоги. Усвідомлення несправедливості дискримінації здатне співіснувати із соромом через пережите приниження.

У проспективному популяційному дослідженні Дж. Е. Пачанкіса та співавторів сором статистично опосередковував зв'язок між міжособистісною стигматизацією та подальшими несприятливими показниками психічного здоров'я. Для інтерналізованої стигми аналогічного непрямого ефекту не виявлено. Результати підтримують окреме оцінювання емоційних реакцій і негативних переконань щодо власної належності. Очікування відкидання стосується прогнозу майбутнього ставлення інших. Його обґрунтованість визначається за попереднім досвідом, ознаками актуальної ситуації та можливими наслідками помилки прогнозування. Узагальнення небезпеки на різні середовища може обмежувати життя; обережність за підтвердженого переслідування виконує захисну функцію.

**Дослідження засвоєних стигматизувальних переконань.** Робота із засвоєними упередженнями починається з конкретного судження, яке впливає на ставлення клієнта до себе. З'ясовуються його походження, ступінь переконливості, обставини актуалізації та пов'язані з ним дії. Враховується, чи сприймає людина це судження як власну позицію, звичний внутрішній коментар або очікувану оцінку значущих осіб. Аналіз охоплює:

- соціальне повідомлення, на якому ґрунтується негативна оцінка;
- перехід від окремої характеристики до узагальненого знецінення особистості;
- вимоги до себе, сформовані під впливом упередження;
- наслідки переконання для близькості, самозахисту та звернення по допомогу.

Психолог допомагає перевірити підстави самооцінного висновку й сформулювати точніше розуміння досвіду. При цьому розмежовуються факт чужого упередження та особиста цінність людини. Альтернативне судження має бути зрозумілим і переконливим для клієнта, а його значення перевіряється через вплив на повсякденні рішення. Позитивне ставлення до власної належності може формуватися поступово. Вимога негайно відчувати гордість створює додатковий нормативний тиск і ускладнює обговорення суперечливих переживань.

**Опрацювання сорому та самозвинувачення.** Обговорення сорому здійснюється у погодженому темпі. Клієнт визначає прийнятний обсяг розповіді, можливість залишити окремі подробиці приватними та спосіб повідомлення про потребу в перерві. Для початку роботи достатньо відомостей, необхідних для розуміння актуальних труднощів. Увага спрямовується на тілесні прояви сорому, самооцінні думки, очікувану реакцію співрозмовника та спонукання до дії. Якщо

напруження перешкоджає осмисленню, добираються прийнятні способи емоційної регуляції. Подальше обговорення стосується того, яке значення людина надає пережитому та якої підтримки потребує. Самозвинувачення може стосуватися зовнішності, способу мовлення, розкриття інформації або нездатності відповісти кривднику. У його дослідженні розмежовуються:

- відповідальність інших за дискримінаційні дії;
- можливості людини в конкретних обставинах;
- знання, доступні їй на момент події;
- рішення щодо подальшого захисту.

Мовчання, завмирання або відхід із ситуації можуть бути реакціями на загрозу. Їхній аналіз має враховувати стан людини та доступні їй способи реагування. Ретроспективна оцінка «я мала вчинити інакше» потребує перевірки того, чи був відповідний варіант реально здійсненним. У дослідженні Д. Сеабри та співавторів за участю 372 дорослих представників сексуальних меншин сором і самокритика статистично опосередковували зв'язок дискримінації з показниками психологічного неблагополуччя. Для інтерналізованої стигми відповідного непрямого ефекту не встановлено. Отримані дані вказують на значущість цих процесів, проте самі по собі не доводять причинної послідовності або ефективності певного втручання.

**Актуальна небезпека та функція уникнення.** Оцінювання безпеки охоплює характер переслідування, його повторюваність, доступ кривдника до людини та можливість отримати захист. Враховуються матеріальна й організаційна залежність від небезпечного середовища, ризик небажаного розкриття інформації та доступність альтернатив. За поточної загрози погоджуються практичні дії: визначення осіб підтримки, вибір безпечних каналів комунікації, обмеження контакту з джерелом переслідування або звернення до відповідних служб. Передавання інформації іншим фахівцям чи організаціям здійснюється з дотриманням згоди клієнта та правил конфіденційності.

Функція уникнення визначається за його наслідками. Відмова від контакту з кривдником може забезпечувати захист, тоді як поширення такої реакції на доступні безпечні середовища - звужувати життєві можливості. Робоча гіпотеза переглядається після отримання нових відомостей про небезпеку. Перевірка очікувань відкидання допускається лише у ситуаціях із прийнятним рівнем ризику. Контакт із середовищем, де переслідування триває, не використовується для подолання страху або уникнення.

**Допомога за стійких наслідків дискримінації.** Після приниження чи переслідування можливі порушення сну, повторювані спогади, підвищена настороженість, труднощі концентрації та обмеження соціальної активності. Оцінюються їхня тривалість, інтенсивність і вплив на повсякденне життя. За виражених або стійких проявів проводиться відповідне клінічне оцінювання; сам факт дискримінації не встановлює психічного розладу. Зміст допомоги визначається характером наслідків. Він може включати опрацювання значення

події, емоційну регуляцію та відновлення повсякденного розпорядку. Злість, смуток і переживання втрати розглядаються у зв'язку з конкретними порушеннями: втратою роботи, довіри, соціального статусу або відчуття захищеності.

Повернення до діяльності планується за значущістю для клієнта та здійсненністю в актуальних умовах. Погоджуються невеликі кроки, ознаки прийнятного навантаження та підстави для перегляду плану. Метою може бути відновлення навчання, користування необхідними послугами або участі у важливих соціальних контактах. Рішення щодо прощення, примирення чи подальшого контакту з кривдником належить клієнтові. Встановлення дистанції та відмова від взаємодії можуть відповідати його потребам і життєвим обставинам.

**Залучення соціальної підтримки.** Соціальна підтримка оцінюється за доступністю, якістю та відповідністю потребам. З'ясовується, хто здатний вислухати без знецінення, надати практичну допомогу й дотриматися домовленостей про приватність. Враховується також попередній досвід звернення до цих осіб. Психолог допомагає конкретизувати необхідну підтримку: супровід у складній ситуації, допомогу з повсякденними справами, емоційний контакт або пошук спеціалізованої послуги. Така конкретизація дозволяє погодити очікування й оцінити можливості потенційного джерела допомоги.

Ресурси ЛГБТІК+ спільноти залучаються за їх відповідності запиту. Для одних клієнтів значущим є досвід спілкування з людьми зі схожими обставинами, для інших - підтримка поза спільнотою. Обраний формат оцінюється за тим, чи забезпечує він прийняття, приватність і необхідну допомогу. Залучення інших людей погоджується з клієнтом з урахуванням того, яку інформацію він готовий повідомити та кому саме. Звернення по допомогу може потребувати пояснення актуальних труднощів, проте обсяг особистих відомостей визначається відповідно до мети звернення. Окремо обговорюється можливість ненавмисного розкриття сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності або партнерських стосунків. Клієнт має змогу встановити межі повідомлення інформації та уточнити, чи здатна обрана людина їх дотримуватися.

За труднощів із проханням про підтримку досліджуються очікування клієнта щодо відповіді: побоювання відмови, знецінення, нав'язливого втручання або виникнення зобов'язань. Психолог допомагає сформулювати конкретне прохання, визначити бажаний обсяг допомоги та прийнятні способи її надання. Враховується й можливість того, що людина погодиться лише на частину прохання або не матиме необхідних ресурсів. Обговорення такої відповіді допомагає уточнити подальші дії та зберегти можливість звернення до інших джерел підтримки.

Доступність підтримки переглядається зі зміною обставин і потреб клієнта. З'ясовується, яку допомогу він фактично отримав, чи відповідала вона домовленостям і як позначилася на його стані та повсякденному функціонуванні. Якщо підтримка супроводжується тиском, порушенням приватності або вимогами, які клієнт не готовий прийняти, обговорюються межі подальшої взаємодії. Доцільно визначати кілька доступних джерел допомоги з різними функціями, щоб

емоційні, практичні та професійні потреби могли задовольнятися з урахуванням можливостей кожного з них.

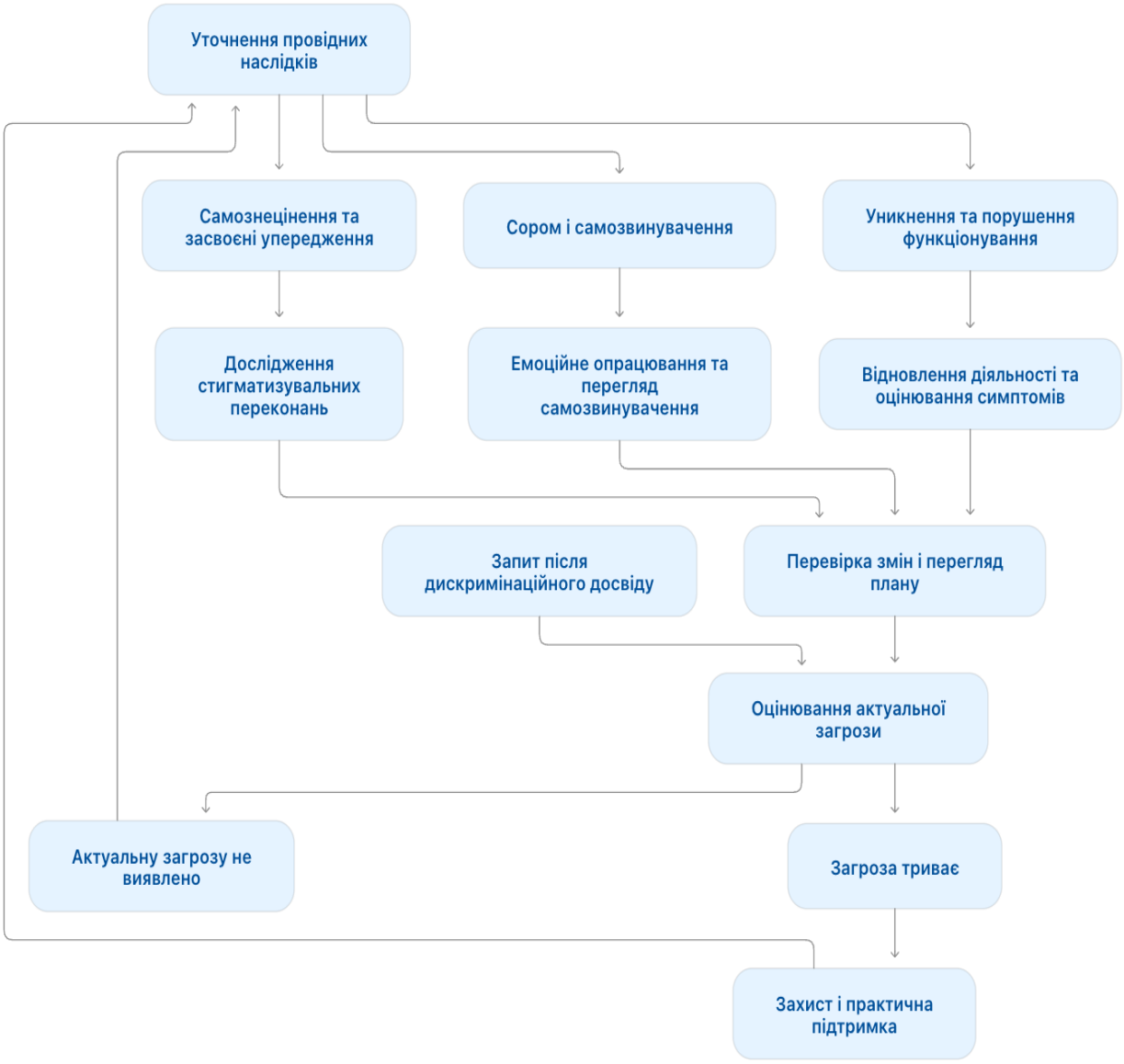



Рисунок 8 - Визначення напряму психологічної допомоги
Джерело: розроблено авторкою.

Зазначені наслідки можуть співіснувати й опрацьовуватися паралельно. Соціальна підтримка залучається відповідно до потреб клієнта на різних етапах роботи.

**Оцінювання результативності та межі доказів.** Показники змін погоджуються відповідно до мішені допомоги. У роботі з інтерналізованою стигмою оцінюються переконливість негативних суджень щодо власної належності та їхній вплив на рішення. Для сорому й самозвинувачення враховуються інтенсивність, тривалість, обставини актуалізації та можливість отримувати підтримку. За порушення функціонування відстежуються сон, концентрація,

виконання повсякденних завдань і участь у значущій діяльності. Зміни зіставляються з конкретними ситуаціями життя. Зменшення напруження під час зустрічі потребує перевірки поза межами професійної взаємодії. Посилення відкритості оцінюється з урахуванням добровільності та безпеки відповідного рішення.

У пілотному дослідженні К. Лелутіу-Вайнбергер та співавторів афірмативна когнітивно-поведінкова психотерапія для трансгендерних і гендерно різноманітних дорослих у Румунії продемонструвала здійсненність, прийнятність і попередні позитивні результати щодо психічного здоров'я. Значущих змін інтерналізованої стигми не виявлено. Пілотний характер дослідження обмежує висновки про ефективність втручання та перенесення результатів на інші групи. Оцінювання поєднує динаміку погоджених показників із перевіркою прийнятності роботи. Підставами для перегляду плану є відсутність очікуваних змін, посилення самозвинувачення, надмірне навантаження або зміна життєвих обставин.

### Основні поняття теми

**Мішень психологічної допомоги** - конкретний процес або порушення функціонування, на зміну якого спрямовано погоджену роботу.

**Інтерналізована стигма** - засвоєння негативних суспільних оцінок власної належності та включення їх у самоставлення.

**Сором** - емоційне переживання власної неприйнятності або негідності, часто пов'язане з негативним оцінюванням.

**Приниження** - переживання знецінення гідності у взаємодії з іншими.

**Самозвинувачення** - приписування собі відповідальності за несприятливу подію або її наслідки, зокрема за дискримінаційні дії інших.

**Очікування відкидання** - прогноз неприйняття або негативного ставлення з боку інших.

**Захисна поведінка** - дії, спрямовані на зменшення небезпеки або обмеження контакту з її джерелом.

**Уникнення** - обмеження контакту із ситуаціями, переживаннями або спогадами, які викликають напруження; його значення визначається функцією та наслідками.

**Відновлення функціонування** - повернення можливості здійснювати значущі повсякденні дії з урахуванням актуальних умов життя.

### Питання для самоконтролю

1. Як визначається мішень психологічної допомоги після дискримінаційного досвіду?
2. За якими ознаками розмежовуються інтерналізована стигма, сором та очікування відкидання?

3. Як досліджується походження стигматизувального переконання?

4. Які відомості потрібні для перегляду самозвинувачення?

5. Як визначається захисна або обмежувальна функція уникнення?

6. За яких умов необхідне додаткове клінічне оцінювання наслідків дискримінації?

7. Як обираються показники результативності та підстави для перегляду плану допомоги?

**Завдання для самоконтролю**

*Завдання 1. Походження стигматизувального переконання*

Умовна клієнтка говорить: «У родині казали, що бісексуальні люди нездатні на вірність. Партнер повторював, що я обов'язково його зраджу. Тепер, коли мені хтось подобається, я сприймаю це як доказ, що зі мною неможливо мати надійні стосунки». Відтворіть шлях від зовнішніх повідомлень до самооцінного висновку. Визначте джерела упередження, засвоєне правило та спосіб його підтвердження у повсякденному досвіді. Сформулюйте три уточнення, які допоможуть дослідити переконання без припущень щодо поведінки клієнтки. Результат: аналітичний опис до 200 слів і три уточнювальні запитання.

*Завдання 2. Зміна рішення після нового факту*

Після образливих повідомлень небінарна людина перестала користуватися спільним робочим чатом. Спочатку відомо лише те, що вона очікує повторного приниження. Згодом з'ясовується: автор повідомлень продовжує переслідування, а адміністратор не реагує. Опишіть, як нова інформація змінює робочу гіпотезу, мету найближчої зустрічі та допустимі професійні дії. Визначте, які попередні рекомендації потребували б скасування або перегляду. Результат: два плани по три дії та пояснення змін до 120 слів.

*Завдання 3. Межі дослідницького висновку*

За статтею Д. Сеабри та співавторів зі списку літератури сформулюйте:

- висновок, безпосередньо підтриманий отриманими даними;
- висновок про причинність, який виходить за межі дослідження;
- висновок про ефективність психотерапії, для якого потрібні інші докази.

Перепишіть два надмірні висновки відповідно до можливостей дослідницького дизайну. Результат: п'ять формулювань із короткими поясненнями.

*Завдання 4. Розподіл професійних дій*

Створіть вигадану ситуацію, у якій після дискримінації одночасно потрібні практична підтримка та психологічна допомога. Визначте одну дію психолога у межах його компетентності, одну дію іншого фахівця та інформацію, передавання якої потребує погодження з клієнтом. Запропонуйте спосіб продовження психологічної допомоги за відмови від міжпрофесійного контакту. Результат: опис ситуації та розподіл дій до 250 слів.

*Завдання 5. Неузгоджені показники змін*

На початку роботи умовний клієнт оцінював сором у 8 балів із 10, уникав навчальних занять і погоджувався із судженням «моя орієнтація робить мене менш гідним». Після кількох зустрічей сором становить 5 балів, відвідування занять відновилося, але переконливість судження залишилася незмінною. Психолог записав: «Інтерналізовану стигму подолано». Виправте висновок. Назвіть підтверджені зміни, невирішену мішень і два уточнення, необхідні для перегляду плану. Врахуйте, що наведена оцінка сорому є індивідуальним засобом відстеження, а не валідованою діагностичною шкалою. Результат: уточнений запис до 180 слів.

**Рекомендована література**


1. Ассонов Дмитро, Хаустова Олена. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4. № 3–4. e0404219. DOI: 10.26766/pmgp.v4i3-4.219.
2. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 1. С. 5–10. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1.
3. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 1. С. 190–196. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26.
4. Pachankis J. E., Hatzenbuehler M. L., Klein D. N., Bränström R. The Role of Shame in the Sexual-Orientation Disparity in Mental Health: A Prospective Population-Based Study of Multimodal Emotional Reactions to Stigma. *Clinical Psychological Science*. 2024. Vol. 12, No. 3. P. 486–504. DOI: 10.1177/21677026231177714.
5. Seabra D., Carvalho S. A., Gato J., Petrocchi N., Salvador M. do Céu. (Self)tainted love: Shame and self-criticism as self-discriminatory processes underlying psychological suffering in sexual minority individuals. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2025. Vol. 35, No. 5. P. 714–732. DOI: 10.1080/10911359.2024.2333777.
6. Lelutiu-Weinberger C., Filimon M. L., Chiaramonte D., Leonard S. I., Dogaru B., Pana E., Pruneanu C., Pachankis J. E. A Pilot Trial of an LGBTQ-Affirmative Cognitive-Behavioral Therapy for Transgender and Gender Expansive Individuals' Mental, Behavioral, and Sexual Health. *Behavior Therapy*. 2025. Vol. 56, No. 4. P. 723–737. DOI: 10.1016/j.beth.2024.10.005.

## Тема 5.3. Психологічна допомога у ситуаціях камінг-ауту, сімейного відкидання та труднощів близьких стосунків

**Основні питання теми:** психологічний запит у ситуації камінг-ауту; підготовка до розкриття інформації та опрацювання його наслідків; сімейне відкидання й переживання втрати; відновлення взаємодії з близькими; партнерські конфлікти та потреби прив'язаності; узгодження приватності; вибір формату допомоги й оцінювання результатів.

### 📚 Методичні вказівки

Під час опрацювання теми необхідно розмежовувати підтримку рішення про камінг-аут, допомогу після сімейного відкидання та роботу з порушеннями партнерської взаємодії. Для кожного напряму визначаються психологічна мішень, умови роботи та очікувані зміни. Теорія прив'язаності використовується для аналізу значення близьких стосунків, очікувань підтримки та реакцій на її недоступність. Вибір індивідуального, сімейного або парного формату обґрунтовується запитом і характером взаємодії. Навчальні завдання виконуються на вигаданих ситуаціях без залучення особистого досвіду здобувачів освіти.

**Уточнення психологічного запиту.** Звернення щодо камінг-ауту або близьких стосунків часто поєднує кілька потреб: повідомити важливу інформацію, зберегти належність до родини, отримати визнання партнерства чи припинити знецінення. Психолог уточнює, яка з них визначає актуальний запит і що саме перешкоджає її реалізації.Аналіз охоплює три складники: фактичну поведінку близьких, значення цієї поведінки для клієнта та його способи реагування. Відмова батьків обговорювати партнерські стосунки може переживатися як втрата емоційного зв'язку, заперечення дорослості або підтвердження власної неприйнятності. Зміст допомоги залежить від цих значень і наслідків для повсякденного життя. Мета роботи формулюється в межах можливого впливу клієнта. Бажання отримати прийняття родини враховується як значуща потреба, однак результат не може залежати виключно від зміни позиції інших. Погодженими цілями можуть бути підготовка розмови, зменшення виснажливих спроб переконування, визначення умов контакту або відновлення здатності звертатися по підтримку.

**Психологічна робота перед камінг-аутом.** Підготовка до камінг-ауту передбачає дослідження мотивів, очікувань і можливих наслідків повідомлення. З'ясовується, чому рішення актуалізувалося саме тепер, які зміни клієнт із ним пов'язує та чи відчуває тиск із боку партнера, родини або спільноти. У дослідженні М. Рабінс та співавторів за участю 429 ЛГБТК+ респондентів описано поєднання прагнення до відкритішого життя зі страхом відкидання та втрати значущих зв'язків. Ретроспективні повідомлення й цільовий добір учасників обмежують можливість прогнозувати індивідуальні наслідки камінг-ауту.

Психолог допомагає розмежувати бажану реакцію адресата та мінімально прийнятні умови взаємодії. Клієнт може сподіватися на емоційну підтримку, водночас вважаючи першочерговими відсутність погроз, збереження житла або нерозголошення інформації. Таке розмежування робить очікування конкретнішими. Підготовка розмови включає визначення адресата, обсягу повідомлення, способу його передавання та відповіді на небажані запитання. Окремо обговорюється можливість завершити контакт і отримати підтримку після нього. За матеріальної залежності враховуються наслідки для житла, навчання та доступу до необхідних ресурсів.

Відпрацювання повідомлення використовується для уточнення власної позиції та меж розмови. Клієнт може підготувати коротке пояснення, прохання про конфіденційність і фразу для припинення обговорення. Реакція адресата залишається поза повним контролем людини, тому підготовка не має посилювати її відповідальність за можливе відкидання. Рішення відкласти камінг-аут оцінюється відповідно до його причин і наслідків. Значущими є можливість вільно обрати час, доступність підтримки та вплив збереження приватності на життя клієнта.

**Опрацювання наслідків розкриття інформації.** Після камінг-ауту досліджуються фактична реакція близьких і зміни у стосунках. Первинна розгубленість, подальше уникнення теми, дотримання конфіденційності та конкретна підтримка мають різне психологічне значення. Оцінювання спирається на поведінку впродовж часу та досвід клієнта. Робота охоплює осмислення розбіжності між очікуваною й отриманою відповіддю. Уточнюється, що людина почула у словах близьких, які висновки зробила про себе та як змінила поведінку. Особливого аналізу потребує перехід від чужого неприйняття до узагальнення «я нікому не потрібний» або «близькість завжди закінчується відкиданням».

За аутингу до переживання неприйняття додається втрата контролю над особистою інформацією. Допомога спрямовується на відновлення можливості ухвалювати подальші рішення: кому відповідати, що пояснювати, які відомості залишати приватними та кого залучити до підтримки. Необхідність реагувати на наслідки розголошення не означає обов’язку підтверджувати інформацію всім її одержувачам.

**Допомога у сімейного відкидання.**Сімейне відкидання може включати припинення спілкування, приниження, заперечення самовизначення, виключення партнера або підтримку за умови приховування ідентичності. Погрози, насильство й позбавлення житла потребують першочергового забезпечення захисту та необхідних ресурсів. За повідомлень про самоушкодження чи суїцидальні наміри проводиться відповідне оцінювання ризику. Психологічна робота зосереджується на пережитій втраті та її значенні. Клієнт може втратити емоційну підтримку, відчуття належності, звичні сімейні ролі або очікування спільного майбутнього. Уточнення цих втрат дозволяє працювати з конкретними переживаннями смутку, гніву, безсилля чи провини.

Прив’язаність до близьких може зберігатися після відкидання. Потреба в їхній підтримці співіснує з необхідністю захищатися від їхніх дій. Повторні спроби пояснити себе, перевірити ставлення або відновити контакт досліджуються за тим, чого клієнт прагне досягти та які наслідки отримує. Допомога передбачає розмежування власної відповідальності й відповідальності родини. Клієнт може визначати зміст повідомлення та свої подальші дії; близькі відповідають за образи, погрози й порушення домовленостей. Це розмежування особливо потрібне за переконання, що прийняття залежить від достатньої слухняності, успішності або переконливості пояснень.

**Втрата емоційного зв’язку за збереження контакту.** Сімейні стосунки можуть формально тривати, хоча важливі частини життя клієнта залишаються невизнаними. Родина підтримує побутове спілкування, але виключає згадки про партнера чи відмовляється поважати самовизначення. Людина переживає втрату близькості без однозначного завершення стосунків. У роботі уточнюються доступні й недоступні складники зв’язку. Досліджується, яку підтримку клієнт реально отримує, яких відповідей продовжує очікувати та якою ціною підтримує контакт. Можливість змін у майбутньому обговорюється разом із необхідністю ухвалювати рішення за теперішніх умов.

Межі контакту формулюються через здійсненні дії: завершення розмови за образ, відмова від певних тем, зміна частоти зустрічей або тимчасова дистанція. Їхня мета - визначити прийнятні умови взаємодії. Одночасно опрацьовуються почуття, що виникають після встановлення меж, зокрема провина, сум і страх остаточної втрати. Розвиток інших значущих зв’язків розширює доступ до підтримки. Він не усуває автоматично переживань щодо родини, тому робота з втратою та формування ресурсних стосунків можуть тривати паралельно.

**Робота з родиною.** Залучення родини обґрунтовується конкретною метою: припинити знецінення, відновити обговорення потреб, погодити правила приватності або змінити способи реагування. До спільної зустрічі з’ясовуються очікування учасників і можливість говорити без загрози подальшого покарання. В огляді Е. Васен, Т. Потеат і С. Маман, що охопив п’ять досліджень втручань для батьків трансгендерної молоді, описано психоосвіту, опрацювання батьківських переживань, підтримку інших батьків і розвиток комунікації. Автори підкреслюють початковий стан досліджень цих втручань.

Психоосвіта добирається відповідно до виявлених помилкових уявлень. Подальша робота стосується поведінки: як близькі відповідають на повідомлення про потреби, чи визнають наслідки власних висловлювань і чи виконують домовленості. Підтримка конкретизується через доступні дії. Відновлення взаємодії передбачає визнання завданої шкоди, вислуховування досвіду клієнта та погодження змін. Вибачення оцінюється разом із подальшою поведінкою. Переживання родичів можуть опрацьовуватися на окремих зустрічах, щоб клієнт не ставав відповідальним за їхнє постійне заспокоєння. Систематичний огляд М. Честерс, А. Піпкіна та К. Е. Бретт включив сім досліджень сімейних втручань.

Перспективні результати поєднувалися з неоднорідністю дизайнів і загалом низькою якістю досліджень. Отже, вибір сімейної роботи потребує індивідуального обґрунтування, а очікувані результати - обережного формулювання.

**Психологічна робота з партнерськими труднощами.** Аналіз партнерського конфлікту охоплює предмет розбіжності та повторювану взаємодію. З'ясовується, що запускає напруження, як кожен партнер тлумачить подію, якої відповіді очікує та як реагує на її відсутність. Потреби прив'язаності можуть виражатися через вимоги, перевірки або дистанціювання. Психолог допомагає уточнити потребу в доступності, визнанні чи підтримці та сформулювати її так, щоб партнер міг зрозуміти конкретне прохання. Одночасно досліджується його можливість і готовність відповісти. Робота спрямовується на зміну послідовності, яка підтримує конфлікт: звинувачення викликає захист або мовчання, а ця відповідь посилює відчуття відкидання. Учасники вчаться помічати момент загострення, перевіряти власне тлумачення й повертатися до предмета розмови після погодженої паузи. У дослідженні Ч. Сонга та співавторів за участю 241 одностатевої пари виявлено зв'язки діадичного стресу, спільного подолання труднощів і задоволеності стосунками. Частина зв'язків відрізнялася залежно від тривалості партнерства. Дані обґрунтовують увагу до взаємного впливу партнерів, проте не доводять ефективності конкретного втручання.

Спільне подолання стресу включає повідомлення про навантаження, уточнення потрібної підтримки та розподіл практичних дій. Важливо перевіряти відповідність допомоги потребі: порада, захист або втручання можуть посилювати напруження, якщо людина очікувала вислуховування.

**Приватність і визнання партнерства.** Різна готовність до відкритості може створювати суперечність між потребою у приватності та потребою у визнанні стосунків. Досліджуються причини обмежень, їхні наслідки для обох партнерів і доступні способи представлення пари в різних середовищах.

Домовленості стосуються конкретних ситуацій: сімейних зустрічей, спілкування з колегами, соціальних мереж або публічних проявів близькості. Визначаються прийнятна дія, коло людей і умови перегляду рішення. Розкриття власних стосунків може одночасно повідомляти особисту інформацію про партнера, тому потребує її погодження. Погрози аутингом, обмеження контактів і використання залежності для примусу оцінюються як можливі прояви насильства. За таких обставин необхідне спеціалізоване оцінювання безпеки; спільна робота не призначається автоматично. У психологічному консультуванні важливо розрізняти відкритість стосунків для оточення та визнання їхньої значущості всередині пари. Обмеження публічності може бути пов'язане з ризиком дискримінації, професійними обставинами або матеріальною залежністю й саме по собі не свідчить про знецінення партнера. Водночас тривале приховування партнерства може супроводжуватися переживаннями невидимості, нерівності та виключення зі значущих сфер життя близької людини. Предметом роботи стає те, як кожен

партнер розуміє ці обмеження, чи має можливість впливати на спільні рішення та які способи підтвердження взаємної значущості доступні за наявних умов.

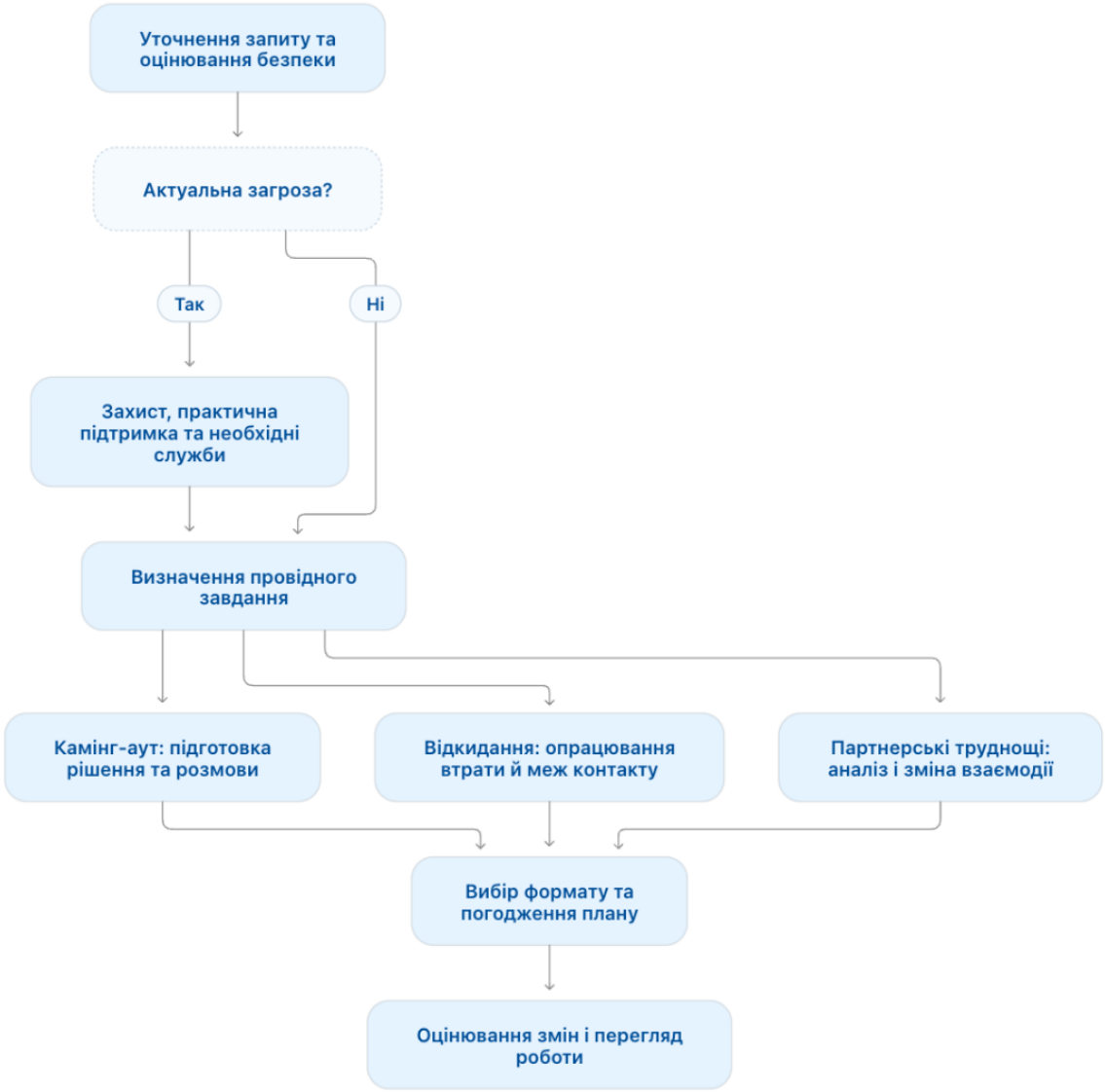



Рисунок 9 - Організація психологічної допомоги у ситуаціях порушення значущих стосунків

Джерело: розроблено авторкою.

**Оцінювання результатів.** Результативність визначається відповідно до погодженої мішені. Перед камінг-аутом оцінюються ясність рішення, реалістичність очікувань і підготовленість до можливих наслідків. Після відкидання - вплив переживань на повсякденне життя, здійсненність меж контакту та доступність підтримки. У сімейній і парній роботі - зміни конкретної поведінки, виконання домовленостей і можливість висловлювати потреби без знецінення.

Оцінки учасників можуть відрізнятися. Загальне повідомлення родини про поліпшення стосунків зіставляється з досвідом клієнта та спостережуваними змінами. Збереження контакту саме по собі не засвідчує відновлення близькості. Підставами для перегляду роботи є повторні порушення домовленостей, посилення

примусу, відсутність змін у погодженій мішені або зміна запиту. Завершення допомоги можливе після досягнення значущих цілей, навіть якщо родинні чи партнерські суперечності залишаються частково невирішеними.

### Основні поняття теми

**Підготовка до камінг-ауту** - дослідження мотивів, очікувань і наслідків розкриття інформації та планування відповідної розмови.

**Сімейне відкидання** - неприйняття, що виявляється у знеціненні, виключенні, обмеженні підтримки або примусі.

**Умовне прийняття** - збереження підтримки чи контакту за вимоги приховувати або заперечувати власну ідентичність чи стосунки.

**Невизначена втрата** - переживання втрати за відсутності однозначного завершення або ясності щодо статусу стосунків.

**Межі контакту** - визначені людиною умови взаємодії та способи реагування на їх порушення.

**Діадичний стрес** - стрес, який зачіпає обох партнерів і впливає на їхні стосунки.

**Діадичний копінг** - повідомлення про стрес, взаємна підтримка та спільне подолання труднощів партнерами.

**Відновлення взаємодії** - зміна способів спілкування після порушення довіри через визнання наслідків і виконання нових домовленостей.

### Питання для самоконтролю

1. Як визначається психологічна мішень у запиті щодо камінг-ауту?
2. Які очікування потрібно дослідити перед розкриттям інформації?
3. Як організовується допомога після аутингу?
4. Чому потреба в близьких може зберігатися після сімейного відкидання?
5. Як опрацьовується втрата близькості за збереження формального контакту?
6. Які завдання можуть бути предметом спільної роботи з родиною?
7. Як аналізується повторювана конфліктна взаємодія партнерів?
8. За якими ознаками оцінюються зміни у значущих стосунках?

### Завдання для самоконтролю

*Завдання 1. Очікування від розмови*

Умовна клієнтка планує повідомити матері про партнерку: «Якщо я правильно поясню, мама перестане соромитися мене. Якщо вона знову відмовиться слухати, значить, я недостатньо постаралася». Виокремте особисту мету, очікувану реакцію матері та приписану собі відповідальність. Сформулюйте чотири запитання для дослідження цих складників. Запропонуйте мету найближчої

консультації, досягнення якої не залежить від відповіді матері. Результат: три аналітичні положення, чотири запитання та одна погоджувана мета.

*Завдання 2. Контакт після відкидання*

Батько телефонує повнолітньому синові щотижня й допомагає оплачувати навчання, але забороняє згадувати партнера. Після кожної розмови син кілька годин перечитує повідомлення, намагаючись знайти ознаки зміни ставлення. Визначте збережені й утрачені складники стосунків. Сформулюйте дві гіпотези щодо функції перечитування та запитання для їх перевірки. Запропонуйте одну здійсненну межу контакту, врахувавши матеріальну залежність. Результат: аналіз до 250 слів.

*Завдання 3. Визнання наслідків*

Під час сімейної зустрічі мати говорить: «Я вже вибачилася. Навіщо знову повертатися до того, що я розповіла родичам?» Донька відповідає: «Тепер я не можу тобі нічого довірити». Напишіть чотири послідовні репліки психолога, які допомагають уточнити наслідки розголошення, потребу доньки та можливі дії матері. Завершіть конкретною домовленістю, виконання якої можна перевірити. Результат: чотири репліки та одна домовленість.

*Завдання 4. Зміна конфліктної послідовності*

Партнер запитує: «Чому ти знову не представив мене друзям?» У відповідь чує: «Ти постійно тиснеш». Він підвищує голос, інший припиняє розмову. Наступного дня обидва уникають теми. Відтворіть послідовність взаємодії, відокремлюючи спостережувані дії від припущень про їх значення. Позначте два моменти можливого втручання. Для кожного сформулюйте професійне запитання та альтернативну дію учасника. Результат: послідовність із п’яти ланок і два варіанти втручання.

*Завдання 5. Коли домовленість потребує перегляду*

Пара погодилася тимчасово не публікувати спільні фотографії через залежність одного партнера від родини. Через рік він став матеріально незалежним, але відмовляється обговорювати домовленість. Інший партнер дедалі частіше відчуває, що його місце у стосунках заперечується. Складіть порядок обговорення з п’яти пунктів: первинна підстава домовленості, зміни обставин, актуальні потреби, доступні рішення та критерій їх прийнятності. Визначте, які додаткові відомості потрібні, щоб не ототожнювати матеріальну незалежність із повною безпекою відкритості. Результат: п’ять пунктів обговорення та три необхідні уточнення.

**Рекомендована література**

1. Левченко В. В., Федотова А. В. Взаємозв’язок ідентичності та психологічного благополуччя підлітків в умовах реабілітаційного центру. Наукові перспективи. 2023. № 11 (41). С. 1282–1294. DOI: 10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1282-1294.

2. Майструк В. М. Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. Наукові записки Національного

університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 94–103. DOI: 10.25264/2415-7384-2017-5-94-103.

3. Rabins M., Brennan-Cook J., Jackson G., Koch A. LGBTQ+ disclosure: challenges and possibilities. *Culture, Health & Sexuality*. 2025. Vol. 27, No. 2. P. 143–157. DOI: 10.1080/13691058.2024.2360989.

4. Vasen E., Poteat T., Maman S. A Review of Psychosocial Interventions to Improve Parental Support of Transgender Youth. *Transgender Health*. Перша онлайн-публікація: 3 лютого 2025 року. DOI: 10.1089/trgh.2024.0139.

5. Chesters M., Pipkin A., Brett C. E. A systematic review of interventions with families of trans people. *International Journal of Transgender Health*. Перша онлайн-публікація: 17 квітня 2025 року. DOI: 10.1080/26895269.2025.2492614.

6. Song C., Buysse A., Zhang W.-H., Dewaele A. Minority Stress and Dyadic Stress in Same-Sex Couples: The Role of Dyadic Coping and Relationship Duration. *International Journal of Sexual Health*. 2024. Vol. 36, No. 4. P. 538–552. DOI: 10.1080/19317611.2024.2385009.

## Тема 5.4. Психотерапевтичні підходи у роботі з ЛГБТІК+ клієнтами

**Основні питання теми:** концептуалізація випадку та вибір психотерапевтичного підходу; афірмативна адаптація когнітивно-поведінкової психотерапії; застосування психодраматичних методів; робота, орієнтована на прив’язаність; обґрунтування втручань; співвідношення індивідуальних труднощів і соціальних умов; оцінювання змін.

### 📚 Методичні вказівки

Опрацювання теми передбачає зіставлення способів пояснення психологічних труднощів і організації психотерапевтичної роботи. Когнітивно-поведінковий підхід розглядається через взаємозв’язки пізнавальних, емоційних і поведінкових процесів; психодраматичний - через дослідження досвіду в дії та рольову взаємодію; орієнтований на прив’язаність - через очікування щодо значущих інших і способи підтримання близькості.

Під час виконання завдань необхідно встановлювати зв’язок між конкретною проблемою, передбачуваним процесом її підтримання та обраним втручанням. Окремо оцінюються підстави для адаптації методу до життєвих обставин клієнта. Навчальні завдання виконуються на умовному матеріалі й не передбачають проведення психотерапії між здобувачами освіти.

**Концептуалізація випадку та вибір підходу.** Концептуалізація випадку - обґрунтоване й доступне для перегляду пояснення труднощів клієнта, їхнього виникнення та підтримання. Вона поєднує відомості про актуальний запит, життєві обставини, попередній досвід, реакції людини та наявні ресурси. Її практичне призначення полягає у визначенні того, на який процес спрямовуватиметься робота

і за якими ознаками оцінюватимуться зміни.Сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність або інтерсекс-варіації самі по собі не визначають вибору психотерапевтичного методу. Підставами є характер труднощів, цілі клієнта, дослідницькі дані щодо відповідного втручання та компетентність фахівця. Значення належності до ЛГБТІК+ досліджується в конкретному випадку: вона може бути пов'язана із запитом, становити важливий контекст або не потребувати окремого опрацювання.

У концептуалізації розмежовуються соціальні умови й психологічні процеси. Переслідування потребує уваги до захисту; стійке самознецінення - до засвоєних оцінок; труднощі довіри - до досвіду взаємодії та очікувань щодо інших. Ці завдання можуть поєднуватися, проте для кожного втручання має бути визначена власна підстава.

**Когнітивно-поведінковий підхід.** Когнітивно-поведінкова психотерапія досліджує взаємозв'язки між ситуацією, її тлумаченням, емоційною й тілесною реакціями та поведінкою. Увага зосереджується на процесах, які підтримують труднощі: повторюваному негативному прогнозуванні, румінації, уникненні, самокритиці або діях, що короткочасно знижують напруження, але зберігають проблему. Афірмативна адаптація КПТ передбачає включення досвіду стигматизації в пояснення цих процесів. Фахівець досліджує, як суспільні повідомлення й міжособистісне ставлення вплинули на переконання клієнта та його способи реагування. Водночас перевірка думок потребує врахування реального середовища: очікування негативного ставлення може мати достатні підстави.

Когнітивна робота починається з виокремлення конкретного судження та його значення для клієнта. Уточнюються обставини появи думки, ступінь переконаності, доступні свідчення й наслідки для поведінки. Альтернативне пояснення має відповідати фактам і залишати місце для невизначеності. За підтвердженої дискримінації предметом роботи можуть бути висновки про власну провину чи меншовартість, а також уявлення про відсутність будь-яких можливостей впливу. Поведінковий експеримент організовується для перевірки визначеного прогнозу. Попередньо погоджуються дія, умови її виконання, очікуваний результат і спосіб фіксації спостережень. Наприклад, перевіряти можна прогноз про неможливість попросити допомогу в людини, яка раніше демонструвала підтримку. Розкриття ідентичності не призначається як обов'язкове завдання: рішення про нього потребує окремого обґрунтування.

Поведінкова активація застосовується для відновлення участі у значущій діяльності, якщо її скорочення підтримує пригнічений стан. Дії добираються за особистою цінністю, здійсненністю та умовами доступу. Поступове наближення до ситуацій, яких людина уникає**,** може бути обґрунтоване за надмірної тривоги в достатньо безпечному середовищі. Контакт із підтвердженим переслідуванням не використовується як експозиційне завдання. Дослідницькі висновки стосуються конкретних програм і вибірок. У рандомізованому дослідженні Дж. Е. Пачанкіса та співавторів за участю 120 ЛГБТК+ молодих людей віком 16–25 років онлайн-

програма афірмативної КПТ була здійсненною та прийнятною для учасників. Проте загальні міжгрупові відмінності за досліджуваними показниками були невеликими й статистично незначущими. Отже, прийнятність програми та поліпшення показників у часі не є достатніми підставами для висновку про її перевагу над умовою порівняння.

**Психодраматичний підхід.** Психодрама використовує сценічне відтворення ситуацій і рольову взаємодію для дослідження особистого та міжособистісного досвіду. Клієнт може конкретизувати переживання, відтворити значущу розмову або випробувати спосіб дії, який поки складно реалізувати поза сесією. У класичному груповому форматі робота охоплює розігрів, дію та обмін особистими відгуками після її завершення. А. Круз та співавтори систематизували основні психодраматичні техніки й запропонували їхні операціональні визначення. До них належать обмін ролями, дублювання, дзеркало та рольовий тренінг. Обмін ролями передбачає тимчасове прийняття позиції іншого учасника сцени; дублювання - запропоноване допоміжним учасником висловлення можливого внутрішнього досвіду протагоніста; дзеркало - спостереження за відтворенням власної поведінки з позиції глядача; рольовий тренінг - випробування й розвиток способів дії у визначеній ситуації. Запропоноване дублем висловлювання підлягає підтвердженню, уточненню або відхиленню протагоністом.

У роботі з ЛГБТІК+ клієнтами сценічна дія може стосуватися суперечності між потребою у підтримці та очікуванням осуду, обмежень самовираження або труднощів відстоювання власної позиції. Зміст сцени визначається запитом. Сексуальна орієнтація чи гендерна ідентичність не задають наперед її сюжет. Обмін ролями дає матеріал для дослідження уявлень клієнта про іншу людину. Висловлене в її ролі не встановлює її справжніх мотивів. Це розмежування особливо потрібне під час відтворення взаємодії з родичами або партнерами, яких немає на зустрічі. Прийняття ролі особи, що завдала шкоди, потребує окремої згоди й не використовується для виправдання її поведінки.

Перед дією погоджуються тема, межі відтворення та спосіб зупинення. За втрати орієнтації в теперішній ситуації чи різкого посилення дезорганізації сцену припиняють і повертаються до відновлення контакту. Після завершення учасники виходять із ролей; далі обговорюються пережитий досвід, його значення та можливі наслідки для повсякденного життя. У груповому обміні відгуками учасники говорять про власні переживання й утримуються від діагностичних оцінок протагоніста. Емоційна виразність сцени не засвідчує стійкості змін. Потрібно перевіряти, чи допомогла робота точніше зрозуміти ситуацію, розширити доступні дії або змінити взаємодію поза сесією.

У метааналізі С. Ван, Р. Дін і Р. Ло, що охопив сім рандомізованих досліджень у материковому Китаї та 332 учасників, виявлено позитивні результати психодраматичних втручань за показниками психічного здоров’я. Обмежений склад досліджень і специфіка вибірок потребують обережності щодо узагальнення. Ця праця не встановлює ефективності психодрами саме для ЛГБТІК+ клієнтів.

**Прив'язаність в основі психотерапевтичної взаємодії.** Теорія прив'язаності становить основу різних моделей психотерапії. У межах цієї теми вона використовується для пояснення того, як людина очікує підтримки, реагує на недоступність значущих інших і регулює потребу в близькості. Конкретні втручання визначаються моделлю, у якій працює фахівець. Аналіз охоплює епізоди активації потреби у зв'язку: що відбулося, якої відповіді людина потребувала, як витлумачила реакцію іншого та що зробила далі. Перевірки, вимоги, мовчання чи дистанціювання досліджуються через їхню функцію і наслідки. Однакова дія може мати різне значення залежно від історії та актуальних умов стосунків.

Робота передбачає уточнення емоцій і потреб, які складно висловити безпосередньо. Клієнт досліджує можливість повідомляти про вразливість, просити підтримку, витримувати невизначеність відповіді та оцінювати фактичну доступність іншої людини. Перегляд очікувань спирається на повторюваний досвід взаємодії; одинична підтримувальна відповідь не усуває автоматично наслідків попереднього відкидання. Професійна взаємодія також може бути предметом роботи. Якщо клієнт очікує осуду психолога, уникає уточнень або погоджується із завданнями через страх втратити прихильність, фахівець пропонує дослідити цей епізод. Обговорюються підстави очікування, досвід поточної зустрічі та можливість висловити незгоду. Передбачуваність роботи підтримується через зрозумілі домовленості, послідовне дотримання меж і відкритий перегляд непорозумінь.

Окремою структурованою моделлю є сімейна психотерапія, заснована на прив'язаності, для молодих дорослих із сексуальних і гендерних меншин та їхніх батьків, які не приймають їхню ідентичність - ABFT-SGM**.** У посібнику Ґ. М. Даймонда та Р. Боруховіц-Замір описано роботу зі зниженням батьківського відкидання й відновленням стосунків. Модель включає підготовчу роботу з учасниками та організацію розмов про болісний досвід і незадоволені потреби. Вона має власну структуру й не ототожнюється з будь-яким залученням родини до консультацій. У процесуальному дослідженні Й. Стріфлера та Ґ. М. Даймонда проаналізовано 43 сесії із шести випадків ABFT-SGM. Найвищі рівні батьківського рефлексивного функціонування спостерігалися за помірного емоційного збудження. Результат підтримує увагу до емоційного стану батьків під час обговорення досвіду молодої людини. Невелика вибірка й спостережувальний характер аналізу обмежують висновки про причинні механізми змін.

Вибір сімейного формату потребує оцінювання готовності учасників і можливих наслідків спільних зустрічей. Якщо родина залишається небезпечною або недоступною для співпраці, індивідуальна робота може зосереджуватися на переживанні втрати, розпізнаванні доступної підтримки та розвитку інших значущих зв'язків. Окремо обговорюються бажаний для клієнта обсяг контакту з родиною, межі повідомлення особистої інформації та способи реагування на тиск. Можливість відновлення взаємодії переглядається з урахуванням фактичних змін у поведінці близьких і готовності самого клієнта.

Таблиця10 - Орієнтири вибору психотерапевтичного підходу

| Підхід | Предмет роботи | Способи роботи | Ознаки змін | Межі застосування |
|---|---|---|---|---|
| Когнітивно-поведінковий | Процеси мислення й поведінки, що підтримують труднощі | Перевірка суджень, поведінкові експерименти, активація, тренування навичок | Точніші прогнози; зменшення румінації; відновлення значущої діяльності | Реалістичну загрозу необхідно враховувати; завдання не мають створювати ризику переслідування |
| Психодраматичний | Переживання й способи взаємодії, які досліджуються через сценічну дію | Обмін ролями, дублювання, дзеркало, рольовий тренінг | Краще розуміння досвіду; поява доступних способів дії; їх застосування поза сценою | Сценічне відтворення не встановлює мотивів відсутніх осіб; інтенсивність переживань не є показником ефективності |
| Орієнтований на прив’язаність | Очікування щодо доступності інших і способи регуляції близькості | Аналіз епізодів взаємодії, уточнення потреб, дослідження професійного контакту; спеціалізована сімейна робота | Виразніше повідомлення потреб; гнучкіші реакції; точніше розпізнавання доступності підтримки | Теорія прив’язаності не задає єдиного протоколу; сімейний формат потребує окремого обґрунтування |

Джерело: розроблено авторкою.

**Узгодження втручань та оцінка змін.** Застосування методів різних підходів потребує пояснення їхньої послідовності. Для кожного втручання визначаються мішень, очікувана зміна та спосіб перевірки результату. Наприклад, рольовий тренінг може підготувати дію, яку надалі буде перевірено в поведінковому експерименті. Доцільність такого поєднання залежить від концептуалізації

випадку, згоди клієнта й підготовки фахівця. Сам факт використання кількох методів не доводить ефективності їхньої комбінації.Результат оцінюється за погодженими показниками: частотою певної поведінки, впливом переживань на функціонування, виконанням значущих дій або змінами у взаємодії. Самозвіти зіставляються з конкретними епізодами та життєвими обставинами. Поліпшення настрою під час сесії потребує перевірки у повсякденному житті.

Систематичне оцінювання включає обговорення даних із клієнтом і перегляд плану. У метааналізі К. Роґнстада та співавторів, який охопив 31 рандомізоване дослідження, системи вимірювання зі зворотним зв'язком мали невеликий позитивний вплив на результати допомоги. Більший ефект виявлено серед клієнтів із недостатньою очікуваною динамікою. Дані стосуються допомоги за поширених психічних розладів і не є окремим підтвердженням результативності для ЛГБТІК+ вибірок.

Відсутність змін спонукає перевірити концептуалізацію, відповідність завдань запиту, навантаження та вплив зовнішніх умов. Завершення роботи обговорюється з урахуванням досягнутих цілей, можливості самостійно застосовувати набуті способи дії та потреби у подальшій допомозі.



**Основні поняття теми**

**Концептуалізація випадку** - обґрунтоване пояснення виникнення й підтримання труднощів, яке спрямовує вибір втручань.

**Афірмативна адаптація КПТ** - застосування когнітивно-поведінкових принципів з урахуванням сексуального й гендерного різноманіття, досвіду стигматизації та життєвих умов клієнта.

**Поведінковий експеримент** - погоджена дія для перевірки конкретного прогнозу через спостереження за результатом.

**Психодраматична дія** - сценічне дослідження ситуації або внутрішнього досвіду через виконання ролей.

**Обмін ролями** - тимчасове прийняття позиції іншого учасника сцени для дослідження взаємодії.

**Дублювання** - висловлення можливого внутрішнього досвіду протагоніста з його подальшим підтвердженням, уточненням або відхиленням.

**Рольовий тренінг** - випробування й розвиток способів дії у визначених ситуаціях.

**Робота, орієнтована на прив'язаність** - організація допомоги з увагою до очікувань щодо значущих інших, потреб близькості та способів регуляції взаємодії.

**Моніторинг результатів** - повторне оцінювання погоджених показників для обговорення динаміки та коригування роботи.

**Питання для самоконтролю**

1. Як концептуалізація випадку пов’язує психологічну проблему з вибором втручання?
2. Які зміни передбачає афірмативна адаптація когнітивно-поведінкової роботи?
3. Як розмежовуються реалістичне оцінювання загрози й надмірне узагальнення небезпеки?
4. Чим поведінковий експеримент відрізняється від загального завдання проявити активність?
5. Які завдання виконують обмін ролями, дублювання та дзеркало?
6. Чому висловлювання в ролі іншої людини не встановлює її справжніх намірів?
7. Як теорія прив’язаності використовується для визначення предмета психотерапевтичної роботи?
8. За якими даними переглядається доцільність обраного втручання?

**Завдання для самоконтролю**

*Завдання 1. Експеримент, який нічого не перевіряє*

Умовному клієнтові, який прогнозує відкидання під час звернення по підтримку, запропоновано завдання: «Протягом тижня бути відкритішим і більше спілкуватися». Перетворіть цю пропозицію на поведінковий експеримент. Визначте один прогноз, конкретну дію, обґрунтування вибору адресата, спостережуваний результат і спосіб його обговорення. Передбачте результат, який не дозволить підтвердити або спростувати прогноз. Результат: опис експерименту до 200 слів із поясненням меж висновку.

*Завдання 2. Редагування психодраматичного фрагмента*

Після обміну ролями з батьком протагоніст говорить: «Тепер я зрозумів: він відкидає мене, бо боїться втратити авторитет». Ведучий відповідає: «Саме так. Тепер скажи йому, що пробачаєш». Позначте два необґрунтовані переходи у відповіді ведучого. Напишіть альтернативне продовження з трьох професійних реплік: уточнення статусу сценічного висновку, перевірка переживань протагоніста та погодження подальшої дії. Результат: два пояснення й три репліки без нав’язування мотивів або почуттів.

*Завдання 3. Одна дія - різні пояснення*

Умовна клієнтка скасовує зустрічі після розмов, під час яких повідомляє про потребу в підтримці. Відомостей про причини скасування поки немає.

Побудуйте три попередні пояснення: когнітивно-поведінкове, психодраматичне та орієнтоване на прив’язаність. Для кожного визначте процес, який пропонується дослідити, одне необхідне уточнення та факт, що послабив би відповідне пояснення. Результат: три короткі аналітичні записи. Гіпотези не мають подаватися як установлені характеристики клієнтки.

*Завдання 4. Перевірка перенесення змін*

Наведено умовні записи:

- після рольового тренінгу клієнт оцінює впевненість у висловленні прохання на 8 із 10;
- протягом наступного тижня він двічі планує звернутися по допомогу, але відкладає;
- на наступній зустрічі повідомляє: «Вправа була корисною, але в реальній розмові я знову мовчу».

Сформулюйте окремі висновки про результат вправи та її перенесення у повсякденну взаємодію. Запропонуйте мінімальну зміну наступного завдання й показник, за яким перевірятиметься її доцільність. Результат: два висновки та один обґрунтований перегляд завдання.

*Завдання 5. Межі дослідницького висновку*

Для аналізу запропоновано твердження: «Метааналіз психодрами показав позитивні результати, тому обмін ролями є доведено ефективним методом подолання внутрішньої гомофобії». Визначте, які переходи між даними й висновком потребують додаткових доказів. Перепишіть твердження відповідно до наведених у темі досліджень. Сформулюйте дослідницьке питання, яке дозволило б перевірити ефект конкретної техніки щодо визначеної мішені. Результат: перелік необґрунтованих переходів, коректне твердження та одне дослідницьке питання.

**Рекомендована література**


1. Діденко М. С. Афірмативний підхід у консультуванні ЛГБТ+ підлітків: український контекст. Журнал сучасної психології. 2024. № 1. С. 53–60. DOI: 10.26661/2310-4368/2024-1-6. Журнал сучасної психології
2. Гречаник М. І. Особливості психологічного консультування ЛГБТІК+ людей. Журнал сучасної психології. 2024. № 1. С. 44–52. DOI: 10.26661/2310-4368/2024-1-5. Журнал сучасної психології
3. Ткалич М. Г., Зінченко Т. П., Касьян А. П. Гендерна ідентичність особистості: зміст, структура, гендерно-рольова диференціація. Психологічний часопис. 2020. Т. 6, № 1. С. 101–109. DOI: 10.31108/1.2020.6.1.10. apsijournal.com
4. Pachankis J. E., Soulliard Z. A., Layland E. K. et al. Guided LGBTQ-affirmative internet cognitive-behavioral therapy for sexual minority youth's mental health: A randomized controlled trial of a minority stress treatment approach. *Behaviour Research and Therapy*. 2023. Vol. 169. Article 104403. DOI: 10.1016/j.brat.2023.104403.
5. Cruz A., Sales C. M. D., Alves P., Moita G. The Core Techniques of Morenian Psychodrama: A Systematic Review of Literature. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1263. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01263.
6. Wang X., Ding R., Luo R. Effectiveness of psychodrama on mental health outcomes based on Chinese samples: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. 2024. Vol. 11. Article e116. DOI: 10.1017/gmh.2024.89.

7. Diamond G. M., Boruchovitz-Zamir R. *Attachment-Based Family Therapy for Sexual and Gender Minority Young Adults and Their Nonaccepting Parents*. Washington, DC: American Psychological Association, 2023.

8. Strifler Y., Diamond G. M. Emotional arousal and reflective functioning among parents participating in attachment-based family therapy for LGBTQ+ young adults and their nonaccepting parents. *Psychotherapy Research*. 2025. Vol. 35, No. 3. P. 441–453. DOI: 10.1080/10503307.2024.2309285.

9. Rognstad K., Wentzel-Larsen T., Neumer S.-P., Kjøbli J. A Systematic Review and Meta-Analysis of Measurement Feedback Systems in Treatment for Common Mental Health Disorders. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 2023. Vol. 50. P. 269–282. DOI: 10.1007/s10488-022-01236-9.

## РОЗДІЛ 6. АВТОРСЬКА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛГБТІК+ КЛІЄНТАМ

### Тема 6.1. Теоретичні засади, мета і структура авторської моделі.

**Основні питання теми:** походження та призначення авторської моделі; прив'язаність як концептуальна основа психологічної допомоги; психологічна безпека та стратегії самозахисту; функції когнітивно-поведінкових і психодраматичних методів; мета, завдання та структурні компоненти моделі; логіка вибору втручань; індивідуалізація роботи; емпіричні підстави й межі застосування.

📚 **Методичні вказівки**

Опрацювання теми передбачає розуміння зв'язку між теоретичними положеннями моделі та професійними рішеннями психолога. Увага зосереджується на тому, як досвід значущих стосунків, актуальні умови безпеки й способи реагування клієнта враховуються під час визначення завдань допомоги. Необхідно розмежовувати концептуальну основу моделі, методи психологічної роботи та показники її результатів. Теорія прив'язаності використовується для формулювання й перевірки припущень щодо довіри, регуляції близькості та пошуку підтримки. Когнітивно-поведінкові й психодраматичні втручання добираються відповідно до запиту, погодженої мішені та компетентності фахівця. Навчальні завдання виконуються на умовному матеріалі й передбачають обґрунтування рішень, а не проведення психотерапії між здобувачами освіти.

**Походження та призначення моделі**

Авторська модель, представлена в цьому модулі, розвиває модель психологічного консультування ЛГБТІК+ клієнтів, розроблену в дисертаційному дослідженні М. І. Гречаник. У третьому розділі дисертації описано встановлення альянсу, оцінювання потреб, погодження цілей, вибір методів, психологічну роботу, рефлексію та інтеграцію досвіду, оцінювання результатів. Практичне застосування поєднувало психодраматичні методи, елементи КПТ і використання теорії прив'язаності для дослідження психологічної безпеки. Для навчального посібника уточнено співвідношення цих складників. Теорія прив'язаності становить концептуальну основу моделі; КПТ забезпечує структуровану роботу з процесами мислення та поведінки; психодрама використовується для дослідження досвіду в дії. Афірмативна позиція визначає умови застосування всіх методів: повагу до самовизначення, урахування стигматизації та погодження змісту допомоги.

Призначення моделі - пов'язати розуміння труднощів із вибором професійних дій. Вона допомагає встановити, що саме потребує зміни, які процеси підтримують проблему та які умови необхідні для роботи. Належність до ЛГБТІК+ не визначає наперед її змісту. Запит може стосуватися ідентичності, наслідків дискримінації або інших сфер життя.

**Прив'язаність як концептуальна основа.** Теорія прив'язаності спрямовує аналіз того, як людина шукає захисту й підтримки, оцінює доступність значущих інших і реагує на загрозу втрати зв'язку. У моделі досліджуються очікування щодо себе та інших, способи повідомлення потреб, регуляція емоцій і дії у ситуаціях невизначеності. Центральною одиницею аналізу є конкретний епізод взаємодії. Уточнюється, що відбулося, як клієнт зрозумів подію, чого потребував, якої відповіді очікував і як діяв. Такий аналіз дозволяє перевіряти припущення про функцію поведінки без передчасного приписування людині певного «типу прив'язаності». Дистанціювання може зменшувати ризик повторного приниження; постійні перевірки - тимчасово послаблювати невизначеність; відмова від прохання - захищати від очікуваної відмови. Значення цих дій встановлюється за досвідом клієнта. Далі оцінюється, чи відповідають вони теперішнім умовам і як впливають на можливість отримувати підтримку.

Досвід стигматизації може змінювати очікування щодо прийняття, навіть якщо попередні близькі стосунки були підтримувальними. Тому дослідження охоплює актуальне середовище та різні значущі зв'язки. Родина, партнерство, дружба й професійна взаємодія можуть давати неоднаковий досвід доступності інших. Теорія прив'язаності використовується для розуміння психологічних труднощів і організації допомоги. Вона не пояснює походження сексуальної орієнтації чи гендерної ідентичності та не встановлює їхньої відповідності певним стратегіям близькості.

**Психологічна безпека та стратегії самозахисту.** Психологічна безпека у професійній взаємодії розглядається як досвід можливості повідомляти про потреби, уточнювати незрозуміле, висловлювати незгоду й регулювати ступінь особистого розкриття без очікування приниження або примусу. Її дослідження включає оцінку клієнта та конкретні умови роботи. Передбачуваність підтримується через зрозумілі домовленості, послідовність реагування психолога, пояснення втручань і дотримання меж. Клієнт має знати, для чого пропонується завдання, як воно пов'язане із запитом і як можна змінити або припинити його виконання. Необхідно розрізняти безпеку професійної взаємодії та зовнішні умови життя. Довіра до психолога може співіснувати з переслідуванням у родині або на роботі. За таких обставин допомога включає оцінювання загрози, доступних способів захисту та потреби в інших послугах.

Стратегії самозахисту досліджуються з урахуванням їхньої функції. Перед спробою змінити уникнення, мовчання або контроль з'ясовується, від чого ця поведінка захищає та які наслідки може мати відмова від неї. Подальша робота спрямовується на розширення доступних способів реагування відповідно до ситуації.

**Функції когнітивно-поведінкової роботи.** КПТ конкретизує зв'язки між досвідом взаємодії, його тлумаченням, емоційними реакціями та поведінкою. Припущення про очікуване відкидання переводиться у визначений прогноз; самокритика - у судження, яке можна дослідити; уникнення - у поведінку з установленими короткостроковими й віддаленими наслідками. Когнітивна робота охоплює перевірку підстав висновків, розмежування фактів і припущень, дослідження самозвинувачення та формулювання точніших пояснень. Підтверджена дискримінація враховується як факт. Предметом опрацювання можуть бути узагальнення її наслідків, негативні висновки про власну цінність або переконання у відсутності будь-яких можливостей впливу.

Поведінкові методи використовуються для перевірки прогнозів, відновлення значущої діяльності та розвитку навичок. Завдання передбачає конкретну дію, умови виконання і спосіб оцінювання результату. Його складність погоджується з клієнтом. Розкриття ідентичності не встановлюється як обов'язковий показник прогресу. У цій моделі КПТ пов'язує розуміння досвіду прив'язаності з перевіркою актуальних очікувань і освоєнням нових дій. Зміни оцінюються за можливістю застосовувати їх поза консультацією.

**Функції психодраматичної роботи.** Психодрама залучається, коли дослідження ситуації через дію відповідає погодженій мішені й є прийнятним для клієнта. Вона може допомагати конкретизувати суперечливі переживання, дослідити способи взаємодії або випробувати висловлення потреб і меж. Обмін ролями, дублювання, дзеркало та рольовий тренінг використовуються з поясненням їхнього призначення. Висловлювання в ролі іншої людини розглядається як матеріал про уявлення клієнта, а не як установлення її справжніх мотивів. Запропоноване дублем формулювання перевіряється самим клієнтом. Після дії необхідні вихід із ролей, осмислення пережитого та визначення його практичного значення. Емоційна інтенсивність не є самостійним критерієм результату. Оцінюється, чи змінилося розуміння ситуації та чи з'явилися здійсненні способи реагування. Залучення психодрами не є обов'язковою умовою застосування моделі. Її використання залежить від завдань допомоги, готовності клієнта й спеціальної підготовки фахівця.

**Мета і завдання моделі.** Мета моделі - організувати психологічну допомогу, спрямовану на поліпшення повсякденного функціонування та досягнення погоджених змін через дослідження умов безпеки, очікувань у значущих стосунках і процесів, які підтримують труднощі.

Основні завдання:

1. Уточнити запит, актуальні обставини, ресурси та обмеження.
2. Дослідити значення досвіду прив'язаності й стратегій самозахисту для конкретної проблеми.
3. Погодити цілі та забезпечити зрозумілі умови співпраці.
4. Визначити мішені й обрати відповідні втручання.
5. Перевірити зміни у повсякденному житті та скоригувати план.

6. Підготувати завершення роботи або перехід до іншої допомоги.

Таблиця 12 - Структура авторської моделі

| Компонент | Зміст роботи | Підстава для подальшого рішення |
|---|---|---|
| Орієнтування та встановлення співпраці | Запит, життєві умови, безпека, ресурси; погодження формату й цілей | Достатність відомостей і можливість працювати у визначених умовах |
| Концептуалізація випадку | Очікування щодо інших, стратегії самозахисту, думки, емоції та поведінка | Обґрунтоване пояснення процесів, що підтримують проблему |
| Психологічна робота | КПТ; за відповідними показаннями - психодраматичні методи | Відповідність втручання мішені, його прийнятність і спостережувані наслідки |
| Інтеграція та оцінювання змін | Осмислення досвіду, застосування нових дій, зворотний зв’язок | Дані про досягнення цілей і потребу в коригуванні |
| Завершення та подальша підтримка | Підсумки, самостійне застосування навичок, переживання завершення, маршрут допомоги | Погоджена готовність до завершення або переходу |

Джерело: розроблено авторкою.

Компоненти описують функції роботи. Їхня тривалість і повторюваність залежать від випадку. Альянс підтримується протягом усього процесу, а оцінювання починається з погодження цілей.

Перехід між компонентами визначається достатністю відомостей для наступного рішення та узгодженням цього рішення з клієнтом. Після початку психологічної роботи може виникнути потреба повернутися до уточнення запиту або концептуалізації випадку, якщо виявляються раніше не обговорені труднощі, змінюються життєві обставини чи запропоновані дії не дають очікуваного результату. У такому разі переглядаються припущення про процеси, що підтримують проблему, обрані мішені та відповідність способів роботи актуальним потребам клієнта. Повернення до попереднього компонента має конкретну підставу, яку фахівець пояснює та обговорює з клієнтом.

Рамка прив’язаності використовується для аналізу того, як клієнт переживає доступність значущих людей, повідомляє про потребу в підтримці та реагує на невизначеність, дистанцію або розбіжності у взаємодії. Ці особливості розглядаються в конкретних стосунках, зокрема у співпраці з психологом. Робочі припущення зіставляються з описаними епізодами, реакціями клієнта та його поясненнями власного досвіду. Водночас концептуалізація охоплює вплив

дискримінації, матеріальних обмежень, небезпечного оточення й інших умов, які можуть підтримувати труднощі незалежно від очікувань клієнта щодо близькості та підтримки.

Оцінювання змін спирається на погоджені цілі та конкретні прояви повсякденного функціонування: здатність повідомляти про потреби, дотримуватися власних меж, звертатися по доступну допомогу й застосовувати опрацьовані способи подолання труднощів. Обговорюються також ситуації, у яких нові дії залишаються складними, та умови, за яких попередні способи реагування відновлюються. Перед завершенням роботи визначаються ознаки можливого погіршення стану, доступні джерела підтримки та підстави для повторного звернення. Рішення про завершення або перехід до іншої допомоги враховує досягнуті зміни, труднощі, що залишаються, і готовність клієнта до погодженого наступного кроку.

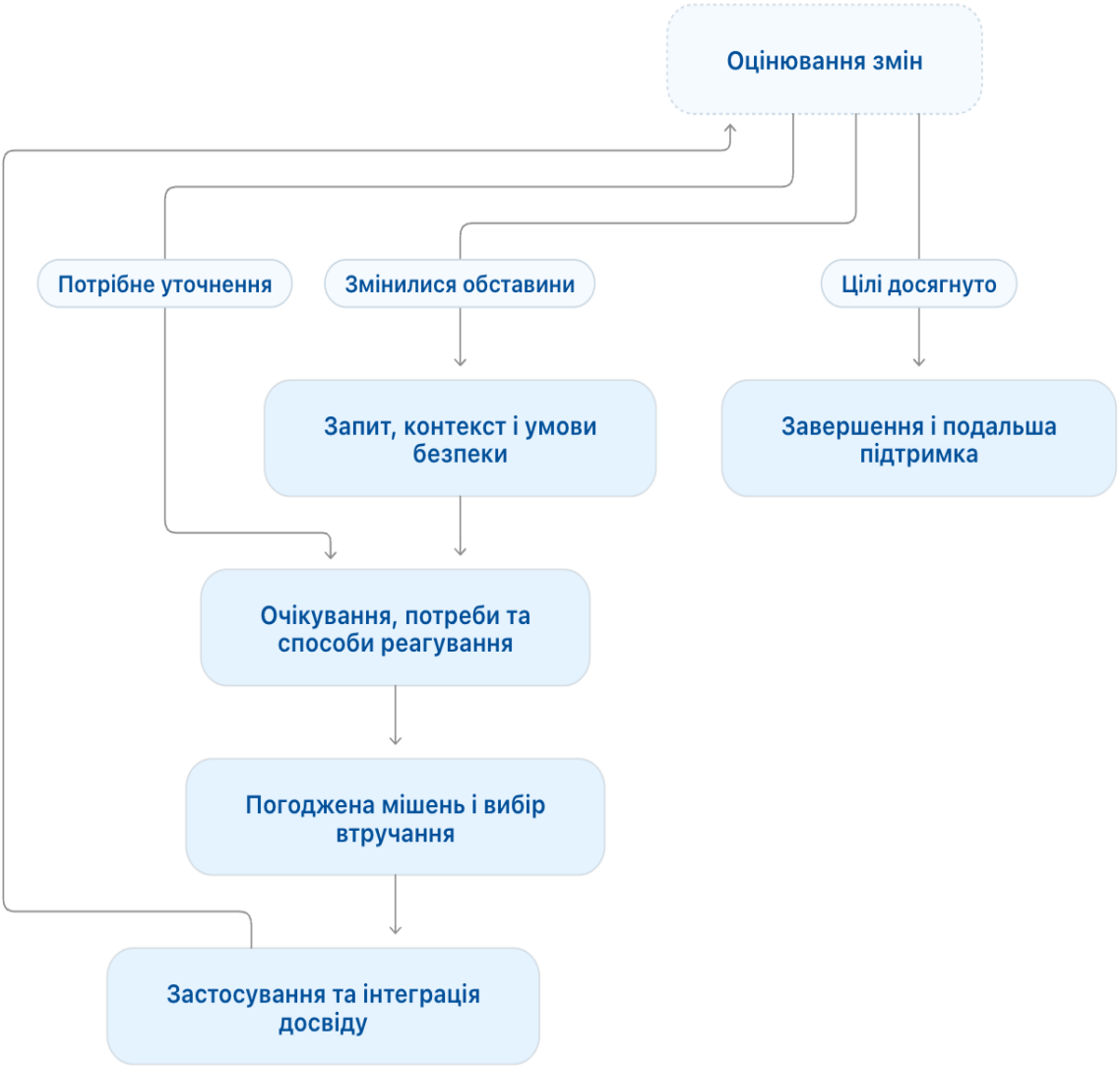



Рисунок 10 - Організація допомоги в авторській моделі
Джерело: розроблено авторкою.

Для кожного втручання визначаються мішень, передбачуваний механізм змін і показник результату. Поєднання методів обґрунтовується їхніми функціями. Наприклад, дослідження очікуваної недоступності інших може передувати поведінковій перевірці звернення по підтримку; рольовий тренінг -підготовці конкретної розмови. За відсутності змін перевіряються пояснення проблеми, здійсненність завдань, досвід професійної взаємодії та зовнішні обставини. Перегляд плану здійснюється спільно з клієнтом.

 **Основні поняття теми**

**Авторська модель психологічної допомоги** - система концептуальних положень і професійних рішень щодо організації роботи з клієнтом.

**Стратегія самозахисту** - спосіб реагування, спрямований на зменшення переживаної загрози або збереження доступу до підтримки.

**Психологічна безпека у професійній взаємодії** - досвід можливості брати участь у роботі, повідомляти потреби й регулювати особисте розкриття без примусу або приниження.

**Концептуалізація випадку** - обґрунтоване пояснення труднощів і процесів їх підтримання, яке спрямовує вибір втручань.

**Мішень втручання** - конкретний процес або поведінка, зміну яких погоджено з клієнтом.

**Механізм змін** - процес, через який втручання передбачувано впливає на результат.

**Інтеграція досвіду** - осмислення результатів роботи та їх використання у повсякденному житті.

 **Питання для самоконтролю**

1. Як модель посібника пов’язана з дисертаційною розробкою?
2. Яку функцію виконує теорія прив’язаності?
3. Чому аналіз конкретних взаємодій передує висновкам про стратегії клієнта?
4. Як досліджується функція самозахисної поведінки?
5. Які завдання в моделі вирішуються засобами КПТ?
6. За яких умов доцільно залучати психодраматичні методи?
7. Як установлюється зв’язок між втручанням і показником результату?
8. Які обмеження потрібно враховувати під час оцінювання адаптованої моделі?

**Завдання для самоконтролю**

*Завдання 1. Умови, за яких поведінка має сенс*

Умовний клієнт говорить: «Я ніколи не прошу допомоги. Краще зробити все самому». Підготуйте два описи життєвих обставин, у яких ця поведінка може виконувати різні функції. Для кожного визначте необхідне уточнення та можливу

мішень роботи. Результат: два описи до 100 слів кожен і пояснення відмінностей професійних рішень.

*Завдання 2. Побудова зв'язку між підходами*

Запит стосується труднощів повідомлення партнерові про потребу в підтримці. Складіть план із трьох пов'язаних дій: дослідження очікувань у стосунках, когнітивно-поведінкове втручання та можливе психодраматичне завдання. Поясніть функцію кожної дії й умову, за якої останню буде вилучено. *Результат:* три професійні дії, їх обґрунтування та одна умова зміни плану.

*Завдання 3. Дві незалежні оцінки безпеки*

Клієнт повідомляє, що довіряє психологові, але вдома його листування перевіряють і погрожують розголошенням особистої інформації. Сформулюйте окремі висновки про професійну взаємодію та зовнішні умови. Визначте першочергове рішення й завдання, яке поки не слід пропонувати. Результат: два висновки та два обґрунтовані рішення.

*Завдання 4. Ознака, що змінює пояснення*

Психолог припускає, що клієнт уникає звернення по підтримку через очікування відкидання. Запропонуйте три нові відомості, які могли б змінити це пояснення. Для кожної вкажіть, як вона вплине на вибір втручання. Результат: три відомості й відповідні зміни плану.

*Завдання 5. Перенесення досвіду*

Після консультації клієнт краще розуміє власну потребу в підтримці, але не знає, як повідомити про неї. Розробіть мінімальне завдання для перенесення цього розуміння в дію. Визначте умови виконання, спосіб фіксації результату й питання для наступного обговорення. Результат: одне завдання з трьома зазначеними складниками.

**Рекомендована література**

1. Гречаник М. І. *Особливості становлення гендерної ідентичності гомосексуальних людей* : дис. д-ра філософії : 053 Психологія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024.

2. Куравська Н. В. Гендерні стереотипи як джерело гендерної дискримінації та сексизму. Збірник наукових праць: психологія. 2018. Вип. 22. С. 55–62. DOI: 10.15330/psp.22.55-62.

3. Куравська Н. В. Психологічні технології подолання гендерних стереотипів в організаціях. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. Вип. 22. С. 32–38. DOI: 10.15330/vpufpn.22.32-38.

4. Diamond G., Diamond G. M., Levy S. Attachment-based family therapy: Theory, clinical model, outcomes, and process research. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 294. P. 286–295. DOI: 10.1016/j.jad.2021.07.005.

5. Skivington K., Matthews L., Simpson S. A. et al. A new framework for developing and evaluating complex interventions: update of Medical Research Council guidance. *BMJ*. 2021. Vol. 374. Article n2061. DOI: 10.1136/bmj.n2061.

6. O’Cathain A., Croot L., Duncan E. et al. Guidance on how to develop complex interventions to improve health and healthcare. *BMJ Open*. 2019. Vol. 9, No. 8. Article e029954. DOI: 10.1136/bmjopen-2019-029954.

7. Harkness A., Soulliard Z. A., Layland E. K. et al. Implementing LGBTQ-affirmative cognitive-behavioral therapy: implementation strategies across five clinical trials. *Implementation Science Communications*. 2024. Vol. 5. Article 124. DOI: 10.1186/s43058-024-00657-x.

## Тема 6.2. Початковий етап допомоги: оцінювання, безпека та професійний альянс

**Основні питання теми:** завдання початкового етапу авторської моделі; відбір відомостей для концептуалізації випадку; співвідношення актуальних загроз, очікувань у стосунках і способів реагування; погодження умов співпраці; побудова та перевірка робочої гіпотези; визначення першої мішені втручання; критерії завершення початкового етапу.

### 📚 Методичні вказівки

Тема конкретизує початковий етап моделі, представленої в темі 6.1. Положення про первинне оцінювання, етичні умови допомоги та робочий альянс, розглянуті в модулі 4, використовуються для побудови індивідуального плану роботи. Основна увага зосереджується на переході від отриманих відомостей до пояснення труднощів і вибору першого втручання. Під час аналізу випадку необхідно встановлювати, які дані підтримують робочу гіпотезу, що залишається невідомим і які альтернативні пояснення потребують перевірки. Навчальні завдання виконуються на умовному матеріалі та передбачають обґрунтування професійних рішень.

**Завдання початкового етапу в авторській моделі**. Початковий етап має забезпечити достатнє розуміння запиту, умов безпеки та процесів, які можуть підтримувати труднощі. Його практичним результатом є погоджена початкова концептуалізація і план найближчих дій. Тривалість визначається складністю випадку, актуальним станом клієнта й доступністю необхідних відомостей. У межах моделі теорія прив’язаності спрямовує дослідження очікувань щодо підтримки та способів регулювання близькості. Когнітивно-поведінковий аналіз дозволяє конкретизувати зв’язки між подіями, їхнім тлумаченням, переживаннями й поведінкою. Афірмативна позиція забезпечує врахування соціального контексту та повагу до самовизначення клієнта. На цьому етапі психолог вирішує три взаємопов’язані завдання: встановлює, що потребує допомоги; формулює попереднє пояснення труднощів; перевіряє можливість спільної роботи за запропонованим планом. Концептуалізація розвивається поступово. Відсутність

повної історії життя не перешкоджає початку роботи, якщо наявних даних достатньо для безпечного й обґрунтованого рішення.

**Відбір відомостей для концептуалізації**. Кожне уточнення має бути пов'язане з професійним питанням. Відомості про початок труднощів допомагають встановити можливі пускові обставини; аналіз повсякденних епізодів - дослідити процеси підтримання; інформація про ресурси - оцінити здійсненність запропонованих дій.

До початкової концептуалізації включаються:

- проблема в описі клієнта та її вплив на життя;
- обставини виникнення або посилення труднощів;
- повторювані тлумачення, переживання й дії;
- короткострокові та віддалені наслідки цих дій;
- актуальні загрози й обмеження;
- доступна підтримка та збережені можливості;
- відомості, яких бракує для вибору подальшого кроку.

Значення сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності та статевих характеристик встановлюється відповідно до запиту. Ці відомості можуть пояснювати певні соціальні обставини, але їхня наявність сама по собі не визначає психологічної проблеми. Біографічні подробиці збираються тоді, коли вони допомагають відповісти на конкретне питання концептуалізації.

Психолог також перевіряє, чи відображає початкове формулювання власні потреби клієнта. Якщо звернення ініціювали родичі, партнер або організація, їхні очікування розглядаються окремо. Цілі допомоги погоджуються з людиною, яка її отримує.

**Розмежування загрози, очікування та способу реагування**. Для вибору втручання необхідно розрізняти зовнішню небезпеку, очікувану реакцію інших і поведінку клієнта. Ці складники можуть бути пов'язаними, але потребують різних професійних дій. Зовнішня загроза стосується конкретних умов: переслідування, примусу, насильства, матеріальної залежності або небезпеки розголошення особистої інформації. За підтвердженої загрози першочерговими можуть бути практичний захист, доступ до безпечного середовища й залучення відповідних послуг. Очікування у стосунках охоплює прогноз щодо відповіді іншої людини: відмови, осуду, непослідовності або підтримки. Психолог досліджує підстави прогнозу та умови, за яких він змінюється. Прогноз може відповідати актуальній ситуації, спиратися на попередній досвід або поєднувати обидва джерела.

Спосіб реагування характеризує дії клієнта у відповідь на переживану загрозу. Аналіз охоплює їхню захисну функцію та наслідки. Мовчання, перевіряння, відмова від прохання або дистанціювання можуть тимчасово зменшувати напруження, водночас обмежуючи доступ до підтримки. Однак за небезпечних умов та сама поведінка може залишатися необхідним способом захисту. Це розмежування визначає мішень допомоги. Підтверджена небезпека потребує відповідних дій щодо безпеки. Прогноз, який надмірно поширюється на

різні стосунки, може стати предметом когнітивної роботи. Труднощі повідомлення потреб - підставою для розвитку конкретних навичок.

У праці Д. С. Берке та співавторів про застосування КПТ із трансгендерними й гендерно різноманітними клієнтами показано, як досвід стигматизації враховується під час оцінювання та концептуалізації. Автори використовують клінічні приклади для пояснення адаптації методів до життєвого контексту; ця праця не є випробуванням ефективності представленої в посібнику моделі.

**Прив'язаність у початковій концептуалізації**. Аналіз прив'язаності стосується того, як людина розпізнає потребу в підтримці, повідомляє про неї та реагує на відповідь значущого іншого. Для початкової концептуалізації важливо встановити, чи повторюється певний спосіб взаємодії, у яких стосунках він виникає і за яких умов людина діє інакше. Дослідження охоплює не лише труднощі, а й винятки. Якщо клієнт уникає прохань до партнера, але звертається по допомогу до друга, ця відмінність дозволяє уточнити умови доступності підтримки. Вона також обмежує надто загальне пояснення поведінки як нездатності довіряти. Метааналіз С. Л. Бернекер, К. Н. Леві та В. Д. Еллісона виявив невеликі негативні зв'язки тривожності й уникнення у прив'язаності з клієнтськими оцінками робочого альянсу. Отримані дані підтримують увагу до досвіду стосунків, але не дозволяють визначати якість співпраці з окремим клієнтом лише за показниками прив'язаності.

У концептуалізації доцільно формулювати конкретний зв'язок: за яких обставин виникає певне очікування, як воно впливає на дії та що відбувається після них. Пояснення через загальний «тип прив'язаності» не замінює цього аналізу.

**Побудова й перевірка робочої гіпотези**. Початкова концептуалізація поєднує опис проблеми з припущенням про процес її підтримання. Робоча гіпотеза має пояснювати спостережувані зв'язки й указувати, які відомості або дії дозволять перевірити її.

Наприклад, очікування негативної оцінки може спонукати клієнта відкладати звернення по підтримку. Відкладання тимчасово зменшує напруження, але залишає потребу незадоволеною та обмежує можливість отримати новий досвід. Таке пояснення залишається попереднім: необхідно з'ясувати, чи є доступний адресат справді безпечним, чи вміє клієнт формулювати прохання і чи не перешкоджають зверненню інші обставини. Перевірка гіпотези передбачає:

1. Визначення відомостей, на яких вона ґрунтується.
2. Формулювання можливого альтернативного пояснення.
3. Вибір доступного способу перевірки.
4. Установлення результату, який підтримуватиме або послаблюватиме припущення.
5. Перегляд концептуалізації за отриманими даними.

Способом перевірки може бути аналіз наступного природного епізоду, коротке самоспостереження або погоджена дія в безпечних умовах. Поведінковий експеримент не пропонується, якщо він передбачає необґрунтований ризик розкриття ідентичності чи контакту з небезпечною особою. Огляд М. Г. Ісдена та

Н. Казанціса систематизує дослідження концептуалізації у КПТ. Концептуалізація є професійним інструментом організації допомоги, однак її застосування не дає підстав автоматично стверджувати про перевагу індивідуального плану над стандартизованою програмою. Такі висновки потребують окремих емпіричних даних.

**Безпека та альянс як умови виконання плану**. Етичні домовленості й оцінювання загроз, розглянуті в модулі 4, на цьому етапі переводяться у конкретні умови роботи. Необхідно встановити, чи може клієнт брати участь у зустрічах, зберігати матеріали та виконувати завдання без небажаних наслідків. У цифровій взаємодії погоджуються канал зв'язку, ім'я у повідомленнях, допустимий зміст нагадувань і порядок зміни домовленостей. Якщо листування або пристрій контролює інша особа, самостійні завдання адаптуються до цих обставин. Письмовий запис особистого досвіду може бути неприйнятним навіть тоді, коли сама консультація відбувається приватно. Виявлена безпосередня загроза життю чи здоров'ю змінює маршрут допомоги. Організовується необхідне невідкладне втручання, після якого повторно оцінюються стан, безпека та актуальні потреби. Настанова NICE щодо самоушкодження рекомендує зосереджувати оцінювання на потребах людини й забезпеченні її безпеки; шкали та загальні категорії ризику не використовуються для прогнозування самогубства або визначення доступу до допомоги.

Робочий альянс перевіряється через участь клієнта у побудові плану. Психолог з'ясовує, чи впізнає людина власний досвід у запропонованому поясненні, чи підтримує визначену ціль і чи розуміє призначення наступного завдання. Розбіжність потребує уточнення до початку втручання. Метааналіз індивідуальних даних К. Флюкігера та співавторів показав взаємні зв'язки між альянсом і симптомами впродовж перших семи сесій. Це обґрунтовує повторну перевірку співпраці в процесі роботи, а не лише її початкову оцінку.

**Визначення першої мішені втручання**. Перша мішень обирається з урахуванням значущості для клієнта, зв'язку з проблемою та можливості здійснити погоджені дії. Вона може стосуватися конкретної поведінки, способу тлумачення ситуації, навички повідомлення потреб або організації доступу до підтримки. Вибір обґрунтовується відповідями на чотири питання:

- Яку частину проблеми має змінити втручання?
- Через який процес очікується зміна?
- Чи дозволяють стан і життєві умови виконати завдання?
- За якою ознакою можна перевірити його результат?

Початкове завдання має відповідати обсягу наявних даних. Якщо механізм труднощів ще недостатньо зрозумілий, доцільним може бути спостереження за визначеними епізодами. Якщо підтверджено брак навички, можливе її відпрацювання. Психодраматичний рольовий тренінг залучається за окремої згоди й тоді, коли дослідження через дію відповідає мішені. Відтворення емоційно складної сцени не є обов'язковою умовою початку роботи. У дослідженні К. Д.

Брісбіна та співавторів про цілі 94 чоловіків сексуальних меншин, які брали участь у програмі афірмативної КПТ, виявлено різноманітні напрями бажаних змін. Ці результати підтримують індивідуальне погодження цілей, але не задають універсального переліку для всіх ЛГБТІК+ клієнтів.

**Критерії завершення початкового етапу**

Перехід до основної роботи можливий, коли:

1. Запит конкретизовано та погоджено з клієнтом.
2. Актуальні загрози оцінено; необхідні дії щодо безпеки визначено.
3. Умови співпраці зрозумілі й прийнятні.
4. Побудовано початкову концептуалізацію із зазначенням невизначених даних.
5. Визначено першу мішень і завдання, пов’язані з цілями допомоги.
6. Погоджено спосіб перевірки результату й перегляду плану.
7. Установлено, чи потрібні додаткові послуги або залучення іншого фахівця.

Завершення етапу не означає остаточного пояснення випадку або досягнення повної довіри. Воно засвідчує достатню основу для наступного кроку. Нові обставини, зміни стану чи незгода клієнта можуть потребувати повернення до оцінювання.

**Алгоритм професійних рішень**

1. Визначити актуальний запит і перевірити безпеку.
2. Погодити умови участі та зібрати необхідні відомості.
3. Розмежувати зовнішні загрози, очікування у стосунках і способи реагування.
4. Сформулювати робочу гіпотезу та альтернативне пояснення.
5. Обговорити концептуалізацію з клієнтом і внести уточнення.
6. Обрати першу мішень, спосіб роботи та показник результату.
7. Перевірити критерії завершення початкового етапу й погодити подальші дії.

Застосування алгоритму передбачає фіксацію підстав кожного рішення: які відомості враховано, що залишається нез’ясованим і чому обрано саме цей спосіб роботи. Якщо пояснення психолога не відповідає досвіду клієнта, уточнюються конкретні розбіжності та переглядається робоча гіпотеза. Перша мішень формулюється через труднощі, з якими клієнт погоджується працювати, а показник результату — через зміни, які можна простежити в його переживаннях, діях або повсякденному функціонуванні. Це створює основу для подальшої перевірки доцільності обраного втручання та своєчасного коригування плану. На початку основної роботи визначається, коли й на підставі яких відомостей буде переглянуто перше завдання. Для цього обговорюється, у яких ситуаціях клієнт спробує застосувати погоджений спосіб дії та що саме варто простежити: зміну інтенсивності переживань, можливість повідомити про потребу, утримати межу або звернутися по підтримку. Під час наступної зустрічі розглядаються фактичний

досвід виконання завдання, труднощі та небажані наслідки. Якщо завдання виявилося недоступним або неприйнятним, уточнюються причини й погоджується його зміна з урахуванням можливостей клієнта та умов його життя.

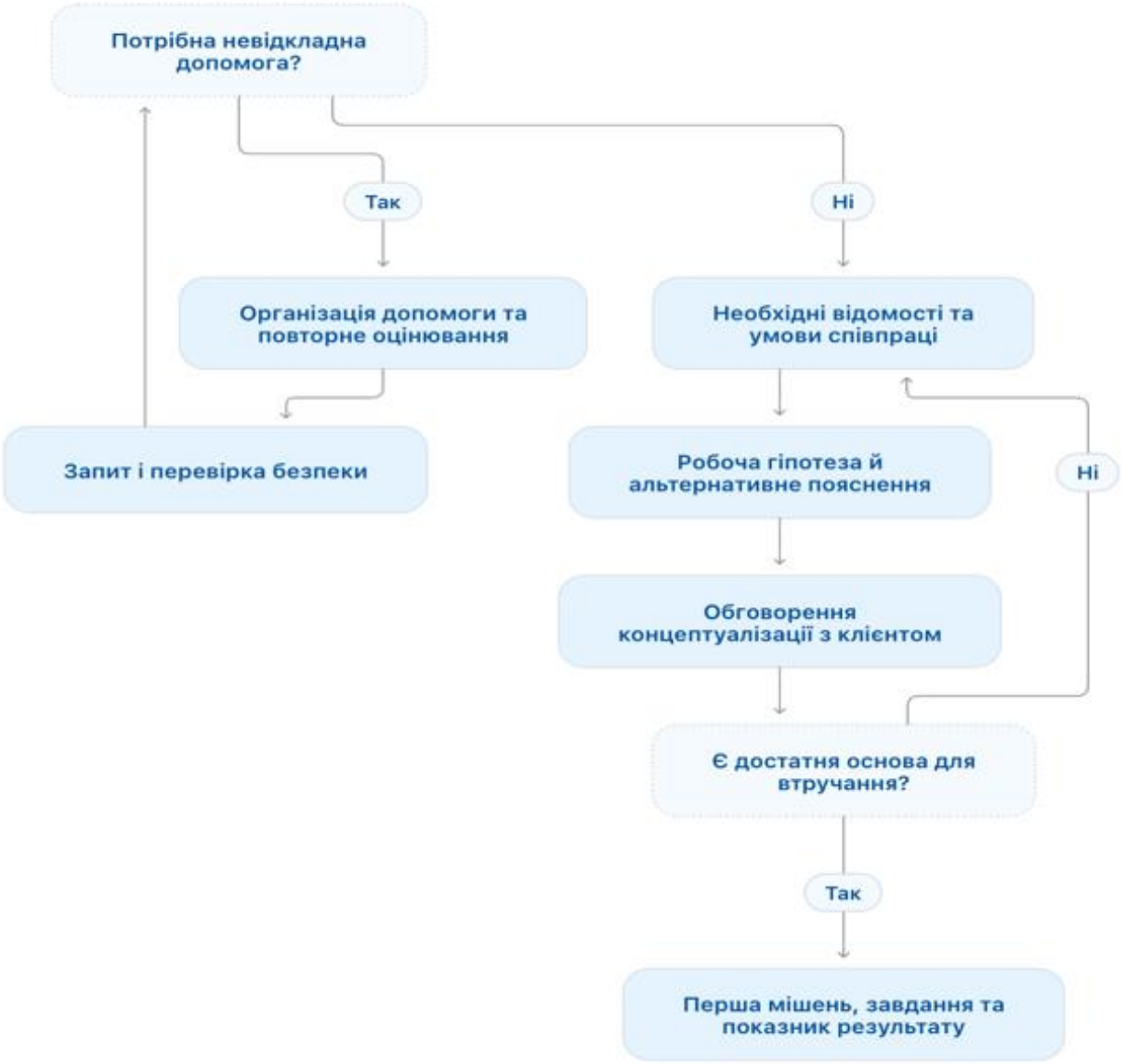



Рисунок 11 - Перехід від початкового оцінювання до погодженого втручання
Джерело: розроблено авторкою.

Схема відображає навчальну конкретизацію початкового етапу авторської моделі. Перевірка альянсу супроводжує погодження пояснення, цілей і завдань.

### Основні поняття теми

**Початкова концептуалізація випадку** - погоджене попереднє пояснення труднощів, процесів їх підтримання та умов, які визначають план допомоги.

**Робоча гіпотеза** - припущення про зв’язок між обставинами, переживаннями й діями, яке підлягає перевірці.

**Альтернативне пояснення** - інше обґрунтоване припущення щодо тих самих спостережуваних труднощів.

**Процес підтримання проблеми** - повторюваний зв'язок між умовами, реакціями та наслідками, який сприяє збереженню труднощів.

**Перша мішень втручання** - конкретний процес або поведінка, обрані для початкової роботи відповідно до запиту й наявних даних.

**Показник результату** - визначена ознака, за якою оцінюється зміна після виконання погодженого завдання.

**Критерії завершення початкового етапу** - умови, достатні для переходу від оцінювання до основної психологічної роботи.



**Питання для самоконтролю**

1. Який результат має забезпечити початковий етап авторської моделі?
2. Як визначається необхідний обсяг відомостей?
3. Чому зовнішня загроза, очікування відкидання та спосіб реагування потребують розмежування?
4. Як винятки з повторюваної поведінки уточнюють концептуалізацію?
5. За якими ознаками робоча гіпотеза є доступною для перевірки?
6. Як перевіряється участь клієнта у погодженні плану?
7. Що визначає вибір першої мішені втручання?
8. За яких умов початковий етап можна завершити?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Найінформативніше уточнення*

Клієнт відмовляється просити партнерку про допомогу. Наявні дані допускають три пояснення: очікування відмови; труднощі формулювання прохання; попередні випадки використання особистої інформації проти нього. Запропонуйте одне уточнення, яке дозволить найкраще розмежувати ці пояснення. Побудуйте три можливі відповіді та покажіть, як кожна змінить перше професійне рішення. Результат: одне уточнення, три відповіді й три відповідні рішення.

*Завдання 2. Мішень під обмеженнями*

Клієнт прагне зменшити напруження перед робочими зустрічами. Він має десять хвилин на самостійну роботу щодня, не може зберігати особисті записи на спільному пристрої та не погоджується розкривати колегам свою ідентичність. Оберіть першу мішень і розробіть завдання, яке враховує всі обмеження. Для кожного елемента поясніть його зв'язок із робочою гіпотезою. Визначте показник результату, який можна отримати без письмових записів. Результат: опис мішені, завдання та способу перевірки до 200 слів.

*Завдання 3. Погодження цифрового контакту*

Клієнт використовує інше ім'я, ніж у документах, має спільну з родиною електронну пошту та просить надсилати нагадування про консультації. Підготуйте порядок погодження каналу, звертання, змісту й часу повідомлень. Передбачте

спосіб припинення нагадувань без необхідності пояснювати причину. Результат: короткий текст домовленості до 120 слів.

*Завдання 4. Прогноз до отримання результату*

Робоча гіпотеза: клієнт очікує негативної оцінки навіть під час звернення до друга, з яким раніше мав досвід підтримки. Погоджено безпечне прохання про невелику практичну допомогу. До ознайомлення з результатом визначте, які дані потрібно зафіксувати про прогноз, спосіб звернення та відповідь друга. Опишіть три варіанти результату: той, що підтримує гіпотезу; той, що послаблює її; той, що залишається неоднозначним. Результат: перелік необхідних даних і три варіанти інтерпретації без зміни критеріїв після отримання відповіді.

*Завдання 5. Рішення про перехід до основної роботи*

Безпеку оцінено, умови погоджено. Психолог пояснює труднощі уникненням близькості, але клієнт вважає центральною проблемою перевтому. Запропоноване завдання стосується саморозкриття партнерові; показник результату не визначено. Оцініть готовність до завершення початкового етапу за наведеними в темі критеріями. Визначте, які умови вже виконано, які залишаються невиконаними та яке рішення має передувати початку втручання. Результат: висновок про готовність і три необхідні зміни плану.

**Рекомендована література**


1. Гаврюшенко В., Горенко М. Гендерний чинник готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри. Психологічний журнал. 2022. № 9. С. 6–12. DOI: 10.31499/2617-2100.9.2022.269988.
2. Іванощук Л. О. Ґендерна та професійна ідентичність особистості: взаємозв'язок і взаємовплив. Проблеми сучасної психології. 2021. № 4 (23). С. 47–53. DOI: 10.26661/2310-4368/2021-4-6.
3. Коханова О. П., Бурячок Є. Р. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2023. № 39 (1). С. 87–93. DOI: 10.28925/2311-2409.2023.3913.
4. Berke D. S., Liautaud M. M., Chen D., Sloan C. A. Applying cognitive behavioral principles to promote health in transgender and gender diverse individuals. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2024. Vol. 31, No. 1. P. 35–47. DOI: 10.1016/j.cbpra.2022.05.002.
5. Brisbin C. D., Soulliard Z. A., Puccinelli M. et al. Treatment goals of sexual minority men in LGBTQ-affirmative CBT. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2025. Vol. 32, No. 2. P. 181–193. DOI: 10.1016/j.cbpra.2023.12.002.
6. Easden M. H., Kazantzis N. Case conceptualization research in cognitive behavior therapy: A state of the science review. *Journal of Clinical Psychology*. 2018. Vol. 74, No. 3. P. 356–384. DOI: 10.1002/jclp.22516.

7. Bernecker S. L., Levy K. N., Ellison W. D. A meta-analysis of the relation between patient adult attachment style and the working alliance. *Psychotherapy Research*. 2014. Vol. 24, No. 1. P. 12–24. DOI: 10.1080/10503307.2013.809561.

8. Flückiger C., Rubel J., Del Re A. C. et al. The reciprocal relationship between alliance and early treatment symptoms: A two-stage individual participant data meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2020. Vol. 88, No. 9. P. 829–843. DOI: 10.1037/ccp0000594.

## Тема 6.3. Основні напрями роботи: ідентичність, стигматизація та значущі стосунки

**Основні питання теми:** взаємозв'язок напрямів основного етапу авторської моделі; перегляд уявлень про себе та доступність інших; вплив стигматизації на опрацювання нового досвіду; зміна поведінки, що перешкоджає перевірці очікувань; розмежування близькості й підпорядкування; когнітивно-поведінкові втручання та психодраматичне дослідження взаємодії; коригування роботи за неоднозначних результатів.

### 📚 Методичні вказівки

Основний етап авторської моделі передбачає зміну процесів, визначених під час початкового оцінювання. Знання про ідентичність, стигматизацію та значущі стосунки застосовуються для пояснення того, як труднощі відтворюються в повсякденному житті. Увага зосереджується на зв'язку між очікуванням клієнта, його діями, відповіддю середовища та висновком, який він робить із пережитого. Під час аналізу матеріалу необхідно відокремлювати теоретичне пояснення від установлених відомостей про випадок. Теорія прив'язаності спрямовує дослідження очікувань щодо себе й інших; когнітивно-поведінкові методи забезпечують їх конкретизацію та перевірку; психодраматична дія може доповнювати роботу з переживанням і способом взаємодії. Навчальні завдання передбачають аналіз умовних даних та обґрунтування рішень.

**Взаємозв'язок напрямів основної роботи.** Ідентичність, стигматизація та значущі стосунки можуть поєднуватися в одному проблемному епізоді. Невизнання особистого досвіду впливає на самоставлення; очікування повторного знецінення визначає спосіб контакту; наслідки цього контакту використовуються для подальших висновків про себе. У межах авторської моделі досліджується саме цей зв'язок. Робота з ідентичністю стосується права людини визначати власний досвід і враховувати його у рішеннях. Напрям, пов'язаний зі стигматизацією, охоплює вплив суспільних оцінок на тлумачення подій та обмеження діяльності. Робота зі значущими стосунками зосереджується на способах зберігати контакт, отримувати підтримку й повідомляти про відмінності між власною позицією та позицією іншого.

Значущість кожного напряму встановлюється за запитом. У вторинному аналізі матеріалів пілотного дослідження за участю 19 трансгендерних і небінарних клієнтів С. Л. Бадж та співавтори виявили, що 73 % сформульованих цілей не стосувалися безпосередньо гендеру. Вони охоплювали психічний стан, навички, стосунки та особистий розвиток. Ці дані підтримують індивідуальний вибір змісту допомоги; мала вибірка обмежує їх узагальнення. Отже, основний етап не передбачає обов'язкового проходження трьох напрямів. Їх включають у роботу тією мірою, якою вони пояснюють труднощі та пов'язані з погодженими змінами.

**Ідентичність і право на власну позицію.** На основному етапі предметом роботи може бути залежність життєвих рішень від необхідності доводити прийнятність власного досвіду. Людина здатна чітко визначати себе, водночас відкладати важливі рішення до отримання схвалення. За таких обставин психолог досліджує правило, відповідно до якого чужа згода стає передумовою особистого вибору. Уточнюється, яке рішення відкладається, чий дозвіл очікується та що, на думку клієнта, означатиме його відсутність. Потреба бути зрозумілим може поєднуватися з переконанням, що незгода іншого позбавляє власну позицію обґрунтованості. Робота спрямовується на розмежування цих значень. Когнітивне опрацювання охоплює критерії, за якими людина визнає своє рішення допустимим. Досліджується, чи залишає вона собі право на вибір за збереження чужого невдоволення, які наслідки готова прийняти та які обмеження справді залежать від середовища. Психолог допомагає відділити оцінювання здійсненності рішення від оцінювання власної цінності.

Поведінкова робота може стосуватися припинення надмірного пояснення, повторного запитування дозволу або відмови від рішення після першої незгоди. Обирається дія, у якій клієнт здатний зберегти власну позицію без необхідності переконати співрозмовника. Її зміст залежить від актуальної безпеки, матеріальної залежності та можливих наслідків. Результат проявляється у більшій самостійності рішень. Він може співіснувати із сумом через відсутність підтримки або бажанням отримати визнання. Емоційна значущість чужої відповіді не зникає автоматично після зміни способу дії.

**Стигматизація та вибіркове опрацювання досвіду**

Негативне уявлення про себе може зберігатися навіть за появи відомостей, які з ним не узгоджуються. Підтримувальна відповідь тлумачиться як виняток, випадковість або наслідок неповного знання про клієнта. Негативній відповіді, навпаки, надається значення загального правила. Предметом психологічної роботи стає така нерівномірність оцінювання. У поздовжньому популяційному дослідженні Р. Бренстрема та співавторів за участю 1065 молодих дорослих, серед яких 497 належали до сексуальних меншин, негативні схеми уявлень про себе й особливості опрацювання інформації були пов'язані з подальшими депресивними симптомами. Серед учасників із сексуальних меншин ці показники також статистично опосередковували зв'язок сприйнятої дискримінації з наступними

симптомами. Дослідження визначає можливі мішені втручання, але не встановлює ефективності конкретного способу їх зміни.

У консультації аналізується, за яких умов клієнт готовий переглянути негативне судження. Якщо жодна можлива відповідь іншого не може вплинути на висновок «мене неможливо прийняти», переконання фактично виключене з перевірки. Тоді першочерговим завданням стає дослідження його стійкості: що дозволяє вважати знецінення достовірним, а прийняття - недостовірним. Когнітивна робота передбачає застосування зіставних критеріїв до різних подій. Враховуються конкретність повідомлення, послідовність поведінки, обсяг доступних співрозмовникові відомостей та тривалість взаємодії. Підтримка не перебільшується, а дискримінація не заперечується. Уточнюється, які саме висновки дозволяє зробити кожний епізод.

Особливе значення має спосіб пояснення невдачі. Відмова у проханні може стосуватися ресурсу, часу, характеру стосунків або упередження. Узагальнений висновок про власну неприйнятність потребує окремих підстав. Психолог допомагає зберегти відмінність між фактом несприятливої події та її поширенням на всю особистість або всі майбутні взаємодії.

**Прив'язаність і перегляд очікувань щодо інших.** У теорії прив'язаності внутрішні робочі моделі описують очікування щодо власної прийнятності та доступності значущих інших. Для психологічної допомоги важливо встановити, як ці очікування проявляються в поточному контакті та що відбувається після отримання відповіді. Попередній досвід може спонукати людину очікувати втрати зв'язку в разі незгоди, вираження потреби або недостатньої корисності. Відповідні дії часто спрямовані на збереження стосунків: клієнт приховує невдоволення, погоджується на небажане чи підтримує інших ціною власного виснаження. Їхня функція досліджується разом із наслідками. Т. Тромбетта та співавтори у дослідженні 674 лесбійок і геїв, які перебували у стосунках щонайменше рік, виявили зв'язок інтерналізованої гомонегативності з якістю партнерських стосунків, характер якого залежав від показників тривоги й уникнення прив'язаності. Результати самоописових опитувальників обґрунтовують спільне дослідження цих змінних, проте не встановлюють причинного порядку або послідовності втручань.

У межах авторської моделі перегляд очікувань потребує двох умов: появи нового досвіду та можливості врахувати його у подальших висновках. Людина може висловити незгоду й зберегти контакт, але пояснити це тим, що співрозмовник «ще не зрозумів, яка вона насправді». Тому зміна поведінки супроводжується аналізом значення отриманої відповіді. Підтримувальний епізод не використовується для доведення загальної безпечності стосунків. Він дає обмежені відомості: за цих умов конкретна людина відповіла певним чином. Повторення подібного досвіду дозволяє уточнювати очікування поступово, зі збереженням чутливості до реальних ознак небезпеки.

**Поведінка, яка перешкоджає перевірці очікувань.** Деякі способи самозахисту зменшують напруження, водночас ускладнюючи отримання нових відомостей. Людина очікує відкидання за незгоду, але щоразу погоджується; прогнозує осуд за прохання, проте формулює його як необов'язковий натяк. Відсутність відкритого конфлікту за таких умов не дозволяє встановити, як інший відреагував би на чітко повідомлену позицію.

У КПТ такі дії можуть розглядатися як захисна поведінка, якщо вони підтримують проблему. До неї належать надмірне виправдовування, багаторазове редагування повідомлення, пошук запевнень або попереднє знецінення власного прохання. Це функціональне визначення: однакова дія за різних обставин може бути обґрунтованим захистом або чинником збереження труднощів. Поведінкова перевірка передбачає зміну одного такого елемента у прийнятних умовах. Наперед визначається прогноз, а після взаємодії розглядаються фактична відповідь і спосіб її тлумачення. Надмірна кількість одночасних змін ускладнює розуміння результату.

Важливо врахувати, чому клієнт пояснює сприятливу відповідь. Якщо він переконаний, що контакт зберігся лише завдяки довгому виправданню, початкове очікування може залишитися незмінним. Наступне завдання тоді стосується поступового скорочення виправдання, а не повторення тієї самої взаємодії. Підтверджена загроза змінює логіку роботи. Обмеження контакту, приховування інформації або відмова від конфронтації можуть бути необхідними засобами захисту. Їх перегляд можливий лише з урахуванням наслідків для клієнта.

**Значущі стосунки як досвід збереження відмінностей.** Близькість передбачає можливість залишатися у взаємодії за наявності різних потреб і позицій. Якщо збереження стосунків пов'язане з постійною поступливістю, психологічна робота охоплює здатність повідомляти про відмінність без негайної відмови від себе. Досліджується конкретна послідовність: що клієнт хоче сказати, яку відповідь очікує, як змінює повідомлення та що відбувається після контакту. Окремо розглядається, чи знає співрозмовник про незгоду. Неповідомлена потреба й відхилена потреба дають різні відомості про доступність стосунків. Практична робота може включати висловлення часткової незгоди, уточнення небажаної пропозиції або обмеження допомоги, яку клієнт надає. Мета конкретизується через можливість залишити власну позицію видимою. Реакція іншого дає підстави оцінювати прийнятні умови подальшої взаємодії. Значення ідентичності у стосунках також потребує індивідуального визначення. У якісному дослідженні К. Едвардс, А. К. Віттенборн і Р. Аллана 35 ЛГБТК+ клієнтів емоційно-фокусованої парної психотерапії сформулювали рекомендації щодо її адаптації. Серед учасників були різні позиції стосовно прямого обговорення ідентичності: для одних воно означало визнання важливого досвіду, інші вважали його недоречним щодо свого запиту. Дослідження висвітлює клієнтські потреби й не є випробуванням ефективності адаптованої програми.

У професійній взаємодії ця відмінність враховується через відкритість до теми та можливість клієнта визначати її актуальність. Психолог перевіряє, чи допомагає запропоноване пояснення зрозуміти проблему, чи звужує її до ідентичності.

**Функція психодраматичної дії.** Психодрама доповнює роботу, коли словесне розуміння не дозволяє клієнтові достатньо конкретно пережити й випробувати новий спосіб взаємодії. Завданням може бути дослідження моменту, у якому власна позиція поступається очікуваній вимозі іншого. Для цього відтворюється короткий фрагмент ситуації. Увага зосереджується на точці зміни поведінки: клієнт починає виправдовуватися, відмовляється від прохання або погоджується всупереч наміру. Психолог допомагає помітити пов'язані переживання та значення цієї дії. Повторне розігрування передбачає зміну одного елемента: формулювання, паузи, способу завершення репліки. Реакція, змодельована під час вправи, залишається навчальною умовою. Вона не встановлює, як поводитиметься реальна людина. Після виходу з ролей обговорюється, що клієнт зміг зробити і що утримувало його від цієї дії раніше. Результат переводиться у здійсненне завдання поза консультацією. За відсутності такого переходу рольова дія може залишитися ізольованим переживанням.

**Опрацювання неоднозначного результату**

Результат втручання оцінюється окремо за дією клієнта, відповіддю середовища та зробленим висновком. Ці складники можуть змінюватися нерівномірно. Людина чіткіше висловлює позицію, отримує підтримку, але продовжує вважати себе неприйнятною. В іншому випадку нова дія викликає незадоволення співрозмовника, проте допомагає припинити небажану домовленість. Відсутність полегшення після виконання завдання не завжди означає його невідповідність. Новий спосіб поведінки може тимчасово супроводжуватися тривогою, провиною або переживанням втрати звичної ролі. Водночас погіршення стану не слід автоматично пояснювати «опором змінам»: перевіряються складність завдання, зовнішні наслідки та його відповідність меті. Якщо сприятливий досвід не враховується, наступна робота стосується способу його опрацювання. Якщо дія виявилася нездійсненною, уточнюється перешкода. Якщо реакція середовища підтвердила небезпеку, переглядаються умови захисту й подальшого контакту.

**Алгоритм професійних рішень**

1. Визначити актуальний епізод, пов'язаний із погодженою проблемою.
2. Сформулювати очікування клієнта щодо себе та відповіді іншого.
3. Установити, як звична поведінка впливає на можливість перевірити це очікування.
4. Обрати одну доступну зміну та погодити умови її застосування.
5. За потреби підготувати дію через психодраматичне опрацювання.
6. Розглянути окремо виконану дію, відповідь середовища й висновок клієнта.

7. Визначити, що потребує наступного втручання: поведінка, опрацювання досвіду або умови взаємодії.




Рисунок 12 - Опрацювання нового досвіду в авторській моделі

Джерело: розроблено авторкою.

*Схема конкретизує основний етап авторської моделі. Можливість зміни поведінки визначається з урахуванням зовнішніх умов і згоди клієнта*

## Основні поняття

**Внутрішня робоча модель прив'язаності** - система очікувань щодо власної прийнятності та доступності значущих інших.

**Схема уявлень про себе** - організовані знання й оцінки, які впливають на сприймання та запам'ятовування особисто значущої інформації.

**Вибіркове опрацювання досвіду** - нерівномірне врахування відомостей залежно від їх відповідності наявному переконанню.

**Захисна поведінка** - дії для запобігання очікуваному несприятливому наслідку; за певних умов можуть перешкоджати перевірці очікування й підтримувати проблему.

**Поведінкова перевірка** - погоджена дія для отримання відомостей про конкретний прогноз.

**Перегляд очікувань** - уточнення прогнозів щодо себе та інших на підставі нового досвіду.

**Міжособистісна диференціація** - здатність розрізняти власні та чужі потреби, оцінки й рішення під час взаємодії.

**Питання для самоконтролю**

1. Як три напрями теми можуть поєднуватися в одному проблемному епізоді?
2. За яких умов чужа незгода стає перешкодою для особистого рішення?
3. Чому підтримувальний досвід може не змінювати негативного уявлення про себе?
4. Як установити функцію захисної поведінки?
5. Які відомості дає взаємодія, у якій клієнт приховав свою потребу?
6. Чим змодельована відповідь у психодрамі відрізняється від результату повсякденної перевірки?
7. Як визначити наступне втручання за неоднозначного результату?

Завдання для самостійної роботи

*Завдання 1. Відновлення втраченої інформації*

Нижче наведено чотири фрагменти умовного запису роботи.

| Фрагмент | Дія клієнта | Відповідь іншого | Висновок клієнта |
|---|---|---|---|
| А | «Якщо це незручно, забудь, я сам упораюся» | Співрозмовник погодився не допомагати | «Просити марно» |
| Б | Чітке прохання про допомогу | Запропоновано допомогу наступного дня | «Я неважливий» |
| В | Висловлення незгоди після тривалого виправдання | Співрозмовник прийняв незгоду | «Без пояснень мене б відкинули» |
| Г | Прохання залишити особисті відомості приватними | Співрозмовник поширив їх | «Треба було краще пояснити» |

Для кожного фрагмента визначте, які висновки підтримують наявні дані та яке значення клієнт додає до події. Відокремте випадок порушення домовленості від випадків недостатньої або неоднозначної інформації. Оберіть один фрагмент і вкажіть, який матеріал необхідний для наступного професійного рішення. *Результат:* чотири аналітичні висновки та обґрунтування одного наступного кроку.

*Завдання 2. Чому переконання залишилося незмінним*

Початкове переконання умовного клієнта: «Якщо я відмовлю, людина припинить зі мною спілкуватися». Після трьох взаємодій зафіксовано:

- перша відмова прийнята; клієнт пояснює це тим, що справа була неважливою;
- друга викликала невдоволення, але контакт зберігся; клієнт говорить, що розрив лише відкладено;
- після третьої співрозмовник запропонував інший варіант; клієнт вважає, що його початкову відмову не сприйняли серйозно.

Проаналізуйте, як у кожному епізоді результат виключається з перегляду переконання. Сформулюйте умову, за якої клієнт міг би визнати дані достатніми для його уточнення. Поясніть, чому повторення аналогічних завдань без опрацювання цих пояснень може не змінити ситуацію. Результат: аналіз трьох епізодів і пропозиція щодо зміни змісту роботи до 250 слів.

*Завдання 3. Методологічна експертиза професійного рішення*

Психолог використовує кореляційне дослідження зв'язку інтерналізованої гомонегативності, прив'язаності та якості стосунків для висновку: «Спочатку необхідно змінити прив'язаність клієнта, після цього зменшиться стигма й поліпшиться партнерство». Складіть експертний висновок. Установіть, які переходи від результатів дослідження до плану допомоги не обґрунтовано. Запропонуйте спосіб використати ті самі результати для дослідження конкретного випадку без наперед визначеної послідовності змін. Результат: висновок із трьома методологічними зауваженнями та коректним варіантом застосування даних.

*Завдання 4. Дві однакові дії з різним результатом*

Два умовні клієнти навчилися відмовляти без виправдовування. Перший повідомляє, що тепер може обирати, коли допомагати близьким. Другий говорить: «Тепер я відмовляю всім, щоб ніхто нічого від мене не хотів». Порівняйте функції нової поведінки. Для кожного випадку визначте, що потрібно дослідити, перш ніж вважати навичку закріпленою. Запропонуйте по одному спостережуваному критерію, який дозволить оцінити гнучкість її використання. Результат: порівняльний висновок до 200 слів і два критерії.

*Завдання 5. Уточнення схеми випадку*

Побудуйте схему умовного випадку з шести елементів: ситуація, очікування, емоційна реакція, дія, відповідь іншого, висновок про себе. У першій версії покажіть, як клієнт зберігає переконання у власній неприйнятності за відсутності прямого відкидання. У другій змініть лише один елемент і простежте, які нові відомості стануть доступними. Не задавайте наперед сприятливу відповідь іншого. Результат: дві схеми та пояснення обраного місця втручання до 150 слів.

**Рекомендована література**

1. Шлянчак С. О., Шлянчак А. В., Тінін Д. Г. Сучасна проблематика гендерної психології та гендерної ідентичності в період статевої зрілості індивіда. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2023. Вип. 210. С. 192–199. DOI: 10.36550/2415-7988-2023-1-210-192-199.

2. Edwards C., Wittenborn A. K., Allan R. "Be Open to All Those Ways That People Can Live Their Lives:" LGBTQ+ Client Recommendations for Adapting Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2025. Vol. 51, No. 3. Article e70037. DOI: 10.1111/jmft.70037.

3. Trombetta T., Fusco C., Rollè L., Santona A. Untangling Relational Ties: How Internalized Homonegativity and Adult Attachment Shape Relationship Quality in

Lesbian and Gay Couples. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 2. Article 205. DOI: 10.3390/bs15020205.

4. Bränström R., Pachankis J. E., Jin J., Klein D. N., Hatzenbuehler M. L. Self-Schemas and Information Processing Biases as Mechanisms Underlying Sexual Orientation Disparities in Depressive Symptoms: Results From a Longitudinal, Population-Based Study. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*. 2023. Vol. 132, No. 6. P. 681–693. DOI: 10.1037/abn0000823.

5. Budge S. L., Schoenike D., Lee J., Norton M., Sinnard M. T. Transgender and nonbinary patients' psychotherapy goals: A secondary analysis from a randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*. 2023. Vol. 159. P. 82–86. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2023.01.027.

## Тема 6.4. Оцінювання змін і завершення психологічної допомоги

**Основні питання теми:** підсумкове оцінювання результатів авторської моделі; надійність і значущість індивідуальних змін; стійкість результатів та умови їх збереження; готовність до завершення; опрацювання закінчення професійних стосунків; припинення роботи за незавершеного запиту; подальша підтримка; документування результатів і меж висновку.

### 📚 Методичні вказівки

Під час опрацювання теми необхідно розмежовувати результат психологічної допомоги, підставу припинення зустрічей і потребу в подальшій підтримці. Ці складники можуть не збігатися: робота завершується після досягнення мети, через організаційні обмеження або внаслідок переходу до іншого формату. Підсумкове рішення обґрунтовується даними про актуальний стан, повсякденне функціонування та використання набутих способів дії. Особлива увага приділяється висновкам, які можна зробити за наявними відомостями, і питанням, що залишаються відкритими. Завдання виконуються на умовному матеріалі.

**Завдання завершального етапу авторської моделі**. Завершальний етап поєднує оцінювання досягнутих змін, осмислення досвіду співпраці та визначення подальших потреб. Його результатом є погоджене рішення про закінчення поточної роботи, її продовження з уточненими завданнями або перехід до іншої допомоги. Підсумок співвідноситься з цілями, установленими на початку та переглянутими впродовж консультацій. Для кожної актуальної цілі визначається її статус: досягнута, частково досягнута, залишається невиконаною або втратила значення для клієнта. Перегляд мети потребує пояснення. Зміна пріоритетів може відображати точніше розуміння власних потреб, появу нових обставин або обмеження обраного способу роботи.

У моделі, заснованій на прив'язаності, оцінюється також доступність підтримки поза професійним контактом. Важливо з'ясувати, чи може клієнт

розпізнати потребу в допомозі, обрати прийнятне джерело й скористатися ним. Самостійність охоплює можливість діяти без постійного супроводу психолога та своєчасно залучати інших. Когнітивно-поведінковий складник забезпечує конкретизацію результатів: що змінилося в повсякденній діяльності, наскільки часто застосовуються освоєні способи реагування, за яких умов вони виявляються недостатніми. Психодраматична робота за потреби допомагає дослідити переживання завершення або перевірити здійсненність подальших дій. Використання всіх методів на останньому етапі не є обов'язковим.

**Структура підсумкового оцінювання**. Результати розглядаються в чотирьох взаємопов'язаних площинах. Стан характеризує вираженість переживань і симптомів, пов'язаних із запитом. Оцінювання враховує їхню інтенсивність, тривалість і вплив на життя. Функціонування охоплює участь у навчанні, роботі, відпочинку, самообслуговуванні та значущих стосунках. Зниження напруження має різне значення залежно від того, чи відновилася діяльність, чи людина лише усунула всі ситуації, у яких воно виникало. Досягнення індивідуальних цілей відображає зміни, важливі для самого клієнта. Такі результати конкретизуються через можливості, які раніше були обмежені: виконувати певні справи, приймати рішення, користуватися підтримкою або регулювати навантаження. Спосіб підтримання результату показує, що допомагає зберігати зміни. Уточнюється, яку роль відіграють власні навички, підтримка інших, зміна середовища та регулярні зустрічі з психологом. Ці площини доповнюють одна одну. Поліпшення стану може випереджати відновлення діяльності; виконання значущих справ - супроводжуватися залишковою тривогою. Підсумковий висновок має зберігати такі відмінності.

В огляді Дж. Джейкоб та співавторів, опублікованому у випуску журналу за 2025 рік, узагальнено дослідження практик роботи з цілями у сфері психічного здоров'я молоді. Серед виокремлених тем - якість цілей і соціокультурні умови їх формування. Праця підтримує увагу до змісту та контексту індивідуальних цілей; її висновки стосуються молодіжних послуг і не встановлюють універсальних критеріїв завершення допомоги дорослим.

**Надійність і значущість індивідуальних змін**. Зміна бала опитувальника не має самодостатнього пояснення. Перед порівнянням перевіряються версія методики, правила підрахунку, часовий проміжок оцінювання й умови заповнення. Якщо ці характеристики відрізнялися, можливість прямого зіставлення обмежується. Надійна зміна означає, що величина відмінності перевищує очікувану похибку вимірювання за обраною процедурою. Для її визначення потрібні відповідні психометричні дані. Довільне правило на зразок «будь-яке зниження на кілька балів є поліпшенням» не забезпечує такого висновку. Клінічно значуща зміна визначається за обґрунтованими критеріями конкретного інструмента. Перехід через порогове значення та надійність зміни оцінюються окремо відповідно до використаного методу. Навіть сприятливий кількісний результат потребує зіставлення з функціонуванням і запитом.

Особиста значущість характеризує важливість досягнення для клієнта. Вона може стосуватися вузької сфери, недостатньо представленої в стандартизованому опитувальнику. Такий результат описується без необґрунтованого поширення на загальний психічний стан. Б. Б. Клаус, Ю. Ваґер та У. Боннет у праці 2024 року представили засоби аналізу клінічної значущості змін в інтервенційних дослідженнях. Автори розмежовують статистичну значущість і практичне значення індивідуального результату. Отже, сприятлива середня динаміка групи не визначає результат окремого клієнта. Під час інтерпретації враховується також зміна самоспостереження. Клієнт може точніше розпізнавати труднощі й повідомляти про них повніше, ніж на початку. Таке пояснення перевіряється за іншими даними; ним не слід автоматично виправдовувати погіршення показників.

**Стійкість результатів і межі причинного висновку**. Підсумкове оцінювання характеризує стан на певному етапі. Стійкість результату потребує відомостей про його збереження в часі та в різних ситуаціях. Важливо встановити, чи використовував клієнт освоєні способи дії після складних подій і чи міг відновити їх застосування після тимчасового порушення. Перевірка стійкості не передбачає навмисного створення загрози. Використовуються природні життєві ситуації та погоджене відкладене оцінювання. Для ЛГБТІК+ клієнта новий випадок переслідування або втрата прийнятного середовища може істотно змінити умови збереження результату. Відповідна реакція аналізується з урахуванням цієї зміни.

Потрібно відокремлювати спостережувану динаміку від висновку про її причину. Якщо поліпшення відбулося протягом допомоги, це встановлює часовий зв’язок. Для твердження, що його спричинила певна техніка або авторська модель загалом, потрібен відповідний дослідницький дизайн. Зміни можуть бути пов’язані також із підтримкою близьких, лікуванням, зміною роботи чи іншими обставинами. У професійному підсумку зазначається, які втручання застосовувалися, які результати спостерігалися та які зовнішні події могли вплинути на динаміку. Таке формулювання дозволяє оцінити внесок роботи без перебільшення доказовості одиничного випадку.

**Готовність до завершення**. Рішення про планове завершення спирається на достатність результату щодо погоджених цілей і наявність здійсненного способу подальшої підтримки. Клієнт має розуміти, що допомогло, як цим користуватися та за яких змін потрібне нове звернення.

Залишкова тривога, сум або невизначеність самі по собі не виключають завершення. Водночас полегшення після окремої зустрічі не встановлює готовності до нього. Оцінюється повсякденне застосування набутих можливостей. За згодою клієнта інтервали між зустрічами можуть збільшуватися. Це дає відомості про життя за меншої частоти професійного контакту, якщо відповідає актуальному стану й умовам допомоги. Такий порядок не є універсальним і не має перетворюватися на випробування здатності обходитися без підтримки. Якщо клієнт і психолог по-різному оцінюють готовність, уточнюються підстави обох позицій. Фахівець пояснює конкретну потребу, яку вважає невирішеною; клієнт -

причини бажаного рішення. Продовження потребує погодженої мети та зрозумілого критерію наступного перегляду.

Систематичний огляд Й. Л. Рабіновіц, Б. Їма та Дж. К. Мурана 2025 року охопив 67 публікацій про завершення індивідуальної психотерапії дорослих. У ньому розглянуто причини припинення, критерії завершення, переживання учасників і контакт після закінчення роботи. Огляд показує широту проблематики завершального етапу; він не є випробуванням спеціальної програми для ЛГБТІК+ клієнтів.

**Завершення як зміна професійних стосунків**. Закінчення регулярних зустрічей змінює доступність підтримки, яка могла мати особливе значення для клієнта. Тому обговорення охоплює не лише здобутки, а й ставлення до припинення контакту. У межах підходу, заснованого на прив'язаності, уточнюється особисте значення завершення. Людина може сприймати його як підтвердження власної спроможності, втрату важливих стосунків або відмову психолога продовжувати допомогу. Ці значення досліджуються без наперед установленої інтерпретації. Психолог пояснює підстави рішення та залишає простір для незгоди. Якщо клієнт незадоволений окремими діями фахівця або результатом роботи, це включається до підсумкового обговорення. Обов'язкове демонстрування вдячності чи позитивної оцінки спотворює відомості про досвід допомоги.

Осмислення професійних стосунків передбачає визначення того, що клієнт зберігає після їх завершення: розуміння власних реакцій, досвід прийнятного обговорення складних питань, освоєні способи дії. Подальша підтримка конкретизується через фактично доступні контакти й послуги. За потреби психодраматична форма може допомогти висловити незавершене повідомлення або представити власне життя після останньої зустрічі. Вибір такої роботи погоджується з клієнтом. Якщо дія відкриває новий значний обсяг труднощів, визначається, чи потребує він окремого періоду допомоги.

**Припинення роботи за незавершеного запиту**. Допомога може закінчуватися через фінансові обмеження, переїзд, зміну графіка, стан здоров'я або рішення клієнта. За таких умов причина припинення фіксується окремо від ступеня досягнення цілей. Якщо контакт зберігається, підсумкова зустріч використовується для визначення актуальних потреб і доступних варіантів підтримки. Передавання допомоги іншому фахівцеві передбачає пояснення його доцільності, згоду клієнта та уточнення обсягу інформації, яку можна передати. Звернення до родини не розглядається як автоматичне рішення. Джерело підтримки оцінюється за доступністю, здатністю відповісти на потребу та наслідками для приватності. Це особливо суттєво, коли розкриття інформації про ідентичність може створити додаткові труднощі. За відсутності підсумкового контакту запис обмежується останніми відомими даними. Причина зникнення зі зв'язку, подальший стан і результат не встановлюються за припущенням. Повідомлення клієнтові, якщо воно відповідає попереднім домовленостям, має враховувати конфіденційність обраного каналу.

**Підтримання змін після останньої зустрічі**

План подальших дій складається з конкретних орієнтирів:

1. Ознаки, за якими клієнт помічає небажану динаміку.
2. Дії, що раніше допомагали й залишаються доступними.
3. Підтримка, до якої можна звернутися.
4. Умови, за яких самостійних дій недостатньо.
5. Спосіб отримання подальшої професійної допомоги.

План має враховувати обмеження повсякденного життя: графік, фінансові ресурси, стан здоров'я та приватність. Для недоступного джерела підтримки передбачається альтернатива. Повернення окремого переживання не прирівнюється до втрати всього результату. Значення мають його тривалість, вплив на функціонування та здатність клієнта скористатися наявними способами реагування. Повторне звернення може стосуватися як попередньої проблеми, так і нового запиту.

**Документування підсумку**. Підсумковий запис містить погоджені цілі, використані джерела оцінювання, встановлені зміни, збережені труднощі, причину завершення та подальші домовленості. Окремо зазначаються обмеження висновку: відсутність відкладених даних, неповні вимірювання або невідомі обставини припинення. Формулювання мають передавати зміст результату. Замість загального «психологічний стан нормалізувався» вказується, які саме показники змінилися і що стало доступним у повсякденному житті. Завершальний етап авторської моделі вважається опрацьованим, коли визначено результат щодо актуальних цілей, обговорено закінчення професійного контакту та погоджено подальші дії. Якщо повний підсумок неможливий, фіксуються виконані завдання й питання, щодо яких даних недостатньо.

**Алгоритм професійних рішень**

1. Установити актуальний перелік цілей і підстави їх перегляду.
2. Узагальнити результати за станом, функціонуванням, індивідуальними цілями та способом підтримання змін.
3. Перевірити зіставність даних і межі їх інтерпретації.
4. Визначити стійкість результатів, невирішені потреби й можливий вплив зовнішніх обставин.
5. Погодити завершення або конкретний варіант подальшої допомоги.
6. Обговорити переживання закінчення професійних стосунків.
7. Уточнити план підтримки та умови повторного звернення.
8. Скласти підсумковий запис із зазначенням результатів, домовленостей і обмежень висновку.




Рисунок 13 - Обґрунтування завершення психологічної допомоги
Джерело: розроблено авторкою.

### Основні поняття теми

**Підсумкове оцінювання** - узагальнення результатів щодо актуальних цілей для визначення подальшої допомоги.

**Надійна зміна** - відмінність між вимірюваннями, що перевищує очікувану похибку за відповідною процедурою.

**Клінічно значуща зміна** - зміна, яка відповідає обґрунтованому критерію клінічного поліпшення.

**Стійкість результату** - збереження досягнутих змін у часі та визначених життєвих умовах.

**Готовність до завершення** - достатність результатів і доступних способів підтримки для погодженого закінчення поточної роботи.

**Відкладене оцінювання** - отримання відомостей про стан і результати через погоджений час після завершення.

**План підтримання змін** - визначені ознаки труднощів, способи реагування та умови залучення допомоги.

**Підсумковий запис** - документування результатів, причини завершення, подальших домовленостей і меж висновку.



**Питання для самоконтролю**

1. Чому причина припинення зустрічей оцінюється окремо від результату?
2. Які чотири площини охоплює підсумкове оцінювання?
3. Яких даних потребує висновок про надійну зміну?
4. Як установлюються межі твердження про причини поліпшення?
5. Які відомості характеризують стійкість результату?
6. Як обговорюється розбіжність позицій щодо завершення?
7. Що потрібно погодити за припинення роботи з незавершеним запитом?
8. Які обмеження включаються до підсумкового запису?

**Завдання для самостійної роботи**

*Завдання 1. Побудова індивідуальної шкали результату*

Для умовної цілі «відновити здатність навчатися без постійного виснаження» розробіть п’ятирівневу шкалу - від 0 до 4. Кожний рівень має містити спостережуваний опис діяльності й навантаження. Визначте, як збиратимуться дані та які обставини можуть зробити два оцінювання незіставними. Шкала є навчальним інструментом і не має статусу стандартизованої методики. Результат: п’ять описів рівнів і правила застосування до 120 слів.

*Завдання 2. Сортування доказів*

Розподіліть наведені твердження на три категорії: «спостережуваний результат», «припущення про причину», «даних недостатньо».

1. За останні чотири тижні клієнт пропустив один робочий день замість шести.
2. Саме психодраматична вправа усунула страх відкидання.
3. Клієнт повідомив, що використав погоджений спосіб саморегуляції після конфлікту.
4. Припинення зустрічей доводить втрату мотивації.
5. Підсумковий бал нижчий за початковий.
6. Оскільки стан поліпшився, результат збережеться протягом року.

Для кожного твердження другої та третьої категорій зазначте, що необхідно перевірити. Результат: класифікація шести тверджень із поясненнями.

*Завдання 3. Розгалужений маршрут підтримки*

Створіть карту подальших дій для умовного клієнта, який працює позмінно, не може звертатися до родини та має одну довірену людину, доступну переважно ввечері.Карта має містити три вихідні ситуації: короткочасне посилення напруження; труднощі, що тривають і заважають роботі; недоступність звичного джерела підтримки. Для кожної передбачте основну дію, альтернативу й умову

переходу до професійної допомоги. Результат: схема розгалужень без вигаданих назв служб і контактів.

*Завдання 4. Підсумкове інтерв'ю з правом на критику*

Розробіть п'ять запитань для письмового відгуку після завершення допомоги. Вони мають дозволяти повідомити про корисні зміни, невиконані очікування, незручні або небажані аспекти роботи, доступність навичок і подальші потреби. Для кожного запитання вкажіть, яку інформацію воно дає. Перевірте, чи не містить його формулювання очікування позитивної відповіді.

Результат: форма з п'яти запитань та пояснення її побудови.

*Завдання 5. Скорочення інформації під час передавання допомоги*

За згодою клієнта психолог готує повідомлення іншому фахівцеві. У чернетці містяться: актуальний запит; опис усіх романтичних стосунків; застосовані втручання; результати оцінювання; подробиці сімейних конфліктів; побажання щодо формату; невирішена проблема; приватні відомості, які клієнт просив не передавати. Визначте, які частини можна включити, які потребують уточнення необхідності та які слід вилучити. Потім складіть повідомлення до 100 слів, використовуючи умовні позначення замість відсутніх фактів. Результат: рішення щодо восьми складників і коротке повідомлення.

**Рекомендована література**

1. Rabinowitz Y. L., Yim B., Muran J. C. Termination of psychotherapy: a systematic review. *Cogent Mental Health*. 2025. Vol. 4, No. 1. Article 2535626. DOI: 10.1080/28324765.2025.2535626.

2. Claus B. B., Wager J., Bonnet U. clinicalsignificance: Clinical Significance Analyses of Intervention Studies in R. *Journal of Statistical Software*. 2024. Vol. 111, No. 1. DOI: 10.18637/jss.v111.i01.

3. Jacob J., Wozney L., Oddli H. W., Duncan C., Chorney J., Emberly D., Law D., Clark S., Heien S., Boulos L., Cooper M. Goal-oriented practices in youth mental health and wellbeing settings: A scoping review and thematic analysis of empirical evidence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2025. Vol. 98, No. 2. P. 431–477. DOI: 10.1111/papt.12564.

## СЛОВНИК ДОДАТКОВИХ ПРОФЕСІЙНИХ ПОНЯТЬ

Словник доповнює понятійний апарат тематичних модулів. Наведені терміни використовуються для аналізу соціального досвіду, психологічних процесів, професійної взаємодії та результатів допомоги. Поняття розташовано за абеткою.

**Бісексуальне стирання (бістирання)** - ігнорування, заперечення або переозначення бісексуальності, зокрема приписування людині виключно гетеросексуальної чи гомосексуальної орієнтації за гендером її актуального партнера. Може проявлятися в міжособистісному спілкуванні, публічних повідомленнях і способах представлення дослідницьких даних.

**Валідизація переживань** - визнання того, що переживання людини є реальними для неї та можуть бути зрозумілими з огляду на її досвід і поточні обставини. Валідизація почуття не передбачає підтвердження кожного тлумачення події або схвалення будь-якої поведінки.

**Деднеймінг** - використання попереднього імені людини всупереч її актуальному самовизначенню та повідомленому способу звертання. Під час аналізу ситуації враховуються контекст, повторюваність, реакція на виправлення та наслідки для людини.

**Екологічна валідність** - міра відповідності умов дослідження або оцінювання тим життєвим ситуаціям, щодо яких робляться висновки. Успішне виконання завдання під час консультації потребує окремої перевірки його застосовності в повсякденному середовищі.

**Епістемічна довіра** - готовність сприймати повідомлені іншою людиною знання як достовірні, особисто значущі та придатні для використання поза безпосередньою ситуацією спілкування. У психотерапевтичній взаємодії стосується відкритості до соціального навчання зі збереженням здатності критично оцінювати інформацію.

**Епістемічна несправедливість** - несправедливе ставлення до людини як до носія знання про власний досвід. Може виникати через упереджене знецінення її повідомлень або через брак суспільно доступних понять, необхідних для осмислення й пояснення пережитого.

**Зсув стандартів самооцінювання** - зміна внутрішніх критеріїв, пріоритетів або розуміння оцінюваної характеристики між повторними вимірюваннями. Через це відмінність у відповідях може відображати як зміну стану, так і зміну способу його оцінювання.

**Ідіографічний підхід** - дослідження індивідуальної організації досвіду та закономірностей, характерних для конкретної людини. У психологічній допомозі передбачає аналіз її життєвих обставин, значень і повторюваних реакцій без автоматичного перенесення групових закономірностей на окремий випадок.

**Когнітивне злиття** - процес, за якого думки набувають переважного впливу на поведінку й сприймаються як буквальний опис дійсності або обов’язкова

вказівка до дії. Значення має те, наскільки людина може помітити думку як психічну подію та обрати дію з урахуванням ситуації

**Культурна скромність (cultural humility)** - професійна позиція, що поєднує усвідомлення меж власного знання, критичне осмислення упереджень і готовність уточнювати розуміння досвіду клієнта. Передбачає увагу до нерівності впливу та влади у професійних стосунках.

**Метакомунікація** - обговорення того, як відбувається спілкування: як учасники розуміють слова, реагують на запитання, сприймають дистанцію, темп і характер взаємодії. Допомагає зробити предметом спільного аналізу непорозуміння та неявні очікування.

**Міжособистісна комплементарність** - взаємне узгодження поведінки учасників взаємодії, за якого певна дія підвищує ймовірність відповідної реакції іншого. У міжособистісних моделях часто описується через взаємність доброзичливості або ворожості та поєднання домінування з підпорядкуванням.

**Місгендеринг** - називання людини або звертання до неї через гендерні позначення, що не відповідають її повідомленій гендерній ідентичності. Може стосуватися займенників, граматичного роду, титулів та інших форм мовного позначення.

**Моносексизм** - система уявлень і практик, за якої потяг лише до одного гендеру вважається єдиною достовірною або легітимною формою сексуальної орієнтації. Може проявлятися в запереченні бісексуальності чи трактуванні її як тимчасової невизначеності.

**Небажані ефекти психотерапії** - негативні зміни або наслідки, пов’язані з перебігом психотерапії, які потребують виявлення й оцінювання. Їх слід розмежовувати з тимчасовим дискомфортом під час роботи та погіршенням, спричиненим незалежними життєвими подіями; причинний зв’язок установлюється окремо.

**Неоднозначна втрата** - втрата, за якої присутність або відсутність значущої людини залишається невизначеною. Охоплює фізичну відсутність за збереження психологічної присутності або фізичну присутність за істотної психологічної недоступності.

**Позиційність фахівця** - соціальне та професійне становище психолога, з якого він сприймає й пояснює досвід клієнта. Охоплює вплив власної біографії, належностей, цінностей, підготовки та інституційних повноважень на професійні судження.

**Постподієве опрацювання** - повторне осмислення завершеної соціальної взаємодії, часто із зосередженням на власних помилках, можливому негативному оцінюванні та уявних альтернативних діях. Від конструктивного аналізу відрізняється переважанням повторюваних негативних оцінок без появи нових даних або здійсненних рішень.

**Практика, заснована на зворотному зв’язку** - організація допомоги, за якої відомості про стан, функціонування та досвід співпраці клієнта систематично

збираються, обговорюються й використовуються для коригування роботи. Збирання показників має бути пов'язане з конкретними професійними рішеннями.

**Реактивність вимірювання** - зміна переживань або поведінки внаслідок самого спостереження чи оцінювання. Наприклад, регулярне фіксування певної дії може впливати на її частоту, тому отримані дані характеризують поведінку в умовах самоспостереження.

**Реляційна автономія** - розуміння самостійності людини як здатності діяти відповідно до власних цінностей за умов, що формуються також у стосунках і соціальному середовищі. Підтримувальні зв'язки можуть розширювати можливості самостійного рішення, тоді як примус і залежність — обмежувати їх.

**Розрив професійного альянсу** - напруження або порушення співпраці, що стосується цілей, завдань чи емоційного зв'язку між клієнтом і фахівцем. Може проявлятися відкритою незгодою, відстороненням або формальною згодою без фактичної участі в роботі.

**Румінація** - повторюване зосередження на негативних переживаннях, їхніх причинах і наслідках, яке не приводить до продуктивного розв'язання проблеми. Під час оцінювання враховуються тривалість, керованість і вплив такого мислення на діяльність.

**Самозамовчування** - стримування власних потреб, почуттів або незгоди задля збереження стосунків, уникнення конфлікту чи відповідності очікуванням іншого. Його функція та наслідки визначаються конкретними умовами взаємодії.

**Самоспівчуття** - доброзичливе й уважне ставлення до себе під час страждання, труднощів або помилок. У концепції К. Нефф поєднує доброту до себе, усвідомлення спільності людського досвіду та врівноважену увагу до болісних думок і почуттів.

**Соціально невизнане горювання** - переживання втрати, значущість якої оточення не визнає або не вважає підставою для підтримки. Обмеження визнання можуть стосуватися характеру стосунків, обставин втрати чи права конкретної людини відкрито горювати.

**Співрегуляція (ко-регуляція)** - процес, у якому учасники взаємодії впливають на регулювання емоційного стану й поведінки одне одного через доступність, реагування та узгодження контакту. Для оцінювання його підтримувальної функції враховуються зміни стану та збереження можливості самостійної дії.

**Уникнення внутрішнього досвіду** - намагання позбутися небажаних думок, почуттів, спогадів або тілесних відчуттів, яке може зберігатися навіть за значних життєвих втрат. Аналіз зосереджується на негнучкості такого реагування та його впливі на значущу діяльність.

**Цисексизм** - уявлення та практики, що надають цисгендерному досвіду вищого статусу й знецінюють трансгендерні або інші гендерно різноманітні ідентичності. Може проявлятися в міжособистісному ставленні та правилах доступу до послуг.

**Чутливість до відкидання** - схильність тривожно або гнівно очікувати відкидання, швидко розпізнавати його в неоднозначних сигналах і виразно реагувати на нього. Оцінювання має враховувати реальний досвід несприятливого ставлення та актуальну безпечність середовища.

## ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО САМОКОНТРОЛЮ

Підсумковий самоконтроль передбачає зіставлення положень різних модулів та обґрунтування професійних рішень. Відповіді мають містити пояснення зв'язків між поняттями, підстави висновків і визначення відомостей, необхідних для аналізу конкретного випадку.

1. Як розмежування сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності, гендерного самовираження та статевих характеристик впливає на постановку дослідницьких питань і формулювання клієнтського запиту?
2. За якими ознаками можна визначити, що теоретичний підхід пояснює засвоєння гендерних норм, а не внутрішнє гендерне самовизначення? Які помилки виникають унаслідок змішування цих предметів?
3. Як співвідносяться структурний, багатовимірний і процесуальний аналіз гендерної ідентичності? Які відомості кожний із них додає до розуміння індивідуального досвіду?
4. Як досліджувати зміни самоназивання, особистого значення ідентичності та її представлення іншим, зберігаючи відмінності між цими процесами?
5. Які характеристики вибірки й соціального середовища необхідно врахувати перед застосуванням результатів дослідження однієї групи до інших ЛГБТІК+ осіб?
6. Як взаємодія віку, матеріальної залежності, місця проживання, інвалідності та інших соціальних позицій може змінювати значення одного й того самого досвіду дискримінації?
7. За якими даними розмежовуються підтверджена зовнішня загроза, очікування відкидання та інтерналізована стигма? Як їх поєднання впливає на визначення першочергового завдання допомоги?
8. Як оцінювати рішення про розкриття або нерозкриття ідентичності з урахуванням добровільності, приватності та можливих наслідків? Що змінюється в організації допомоги після аутингу?
9. Які відомості дозволяють відрізнити номінальну наявність соціальних контактів від фактично доступної підтримки? Як перевіряється прийнятність запропонованого ресурсу для конкретної людини?
10. Як розмежовуються теоретичні положення про прив'язаність, її показники в різних дослідницьких процедурах і професійні припущення щодо окремого клієнта?
11. Як пояснювати відмінності у довірі, дистанціюванні та зверненні по допомогу в сімейних, партнерських, дружніх і професійних стосунках однієї людини?
12. Які ознаки конкретного епізоду взаємодії допомагають дослідити активацію системи прив'язаності? Які альтернативні пояснення поведінки необхідно перевірити?

13. Як установити функцію мовчання, уникнення, повторних перевірок або відмови від підтримки? За яких умов зміна такої поведінки може збільшувати вразливість клієнта?

14. За якими підставами обираються формат психологічної допомоги, обсяг первинного оцінювання та необхідність залучення іншого фахівця?

15. Як визначити, які відомості про ідентичність і особисті стосунки потрібні для актуального запиту? Як пояснити клієнтові мету їх збирання та використання?

16. Як узгоджуються інформована згода, конфіденційність і реагування на загрозу життю чи здоров'ю? Що фахівець має пояснити заздалегідь, а що — уточнювати відповідно до обставин?

17. За якими проявами можна розпізнати напруження у професійному альянсі? Як перевірити внесок власних дій, мови та припущень психолога у його виникнення?

18. Як відрізнити ситуацію, що потребує супервізійного уточнення, від ситуації, у якій необхідні додаткова підготовка, зміна формату роботи або перенаправлення?

19. Як перейти від загального запиту «прийняти себе» чи «перестати боятися» до погодженої цілі, конкретної мішені втручання та показника змін?

20. Як добирається втручання залежно від того, що підтримує труднощі: самознецінення, сором, повторюване негативне мислення, порушення повсякденного функціонування чи актуальна небезпека?

21. Як обґрунтувати когнітивну роботу або поведінковий експеримент, якщо негативні очікування клієнта частково підтверджуються досвідом дискримінації?

22. За яких умов психодраматичне дослідження відповідає запиту й можливостям клієнта? Як оцінюються його результати та перенесення отриманого досвіду в повсякденне життя?

23. Як у межах авторської моделі пов'язуються аналіз значущих стосунків, концептуалізація випадку та вибір когнітивно-поведінкових або психодраматичних втручань?

24. Які нові відомості можуть потребувати перегляду робочої гіпотези, цілей або послідовності допомоги? Як документувати підстави такого перегляду?

25. Як оцінювати результат, якщо самопочуття поліпшилося, але повсякденна діяльність залишається обмеженою, або функціонування відновилося за збереження значного напруження?

26. Яких даних потребують висновки про надійність, клінічну значущість і стійкість змін? Як відокремлюється спостережувана динаміка від припущення про її причину?

27. За якими підставами погоджується завершення допомоги? Як організовується підсумок, якщо зустрічі припиняються до досягнення цілей?

28. Як скласти здійсненний план подальшої підтримки, що враховує доступні ресурси, приватність, можливі зміни життєвих умов і підстави для повторного звернення?

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Завдання передбачають інтеграцію матеріалів різних модулів і підготовку завершеного аналітичного або методичного продукту. Робота виконується індивідуально на сконструйованому навчальному матеріалі чи опублікованих джерелах. Використання особистих історій одногрупників та проведення психологічного оцінювання реальних людей не передбачаються.

**Завдання 1. Редакційна експертиза опису випадку**

Опрацювати наведений фрагмент:

«До психолога звернулася бісексуальна жінка, яка перебуває у шлюбі з чоловіком. Отже, її актуальна орієнтація є гетеросексуальною. Небажання повідомляти колегам про бісексуальність свідчить про неприйняття себе. Оскільки клієнтка часто просить партнера підтвердити його почуття, їй властивий тривожний тип прив'язаності. Головною метою допомоги має стати відкритий камінг-аут».

Виявити підміни понять, необґрунтовані висновки та нав'язану ціль. Переписати опис, зберігши лише відомості, які справді наявні. Для кожного вилученого висновку зазначити, яких даних бракує або чому його формулювання є некоректним.

Результат: відредагований опис до 150 слів і пояснення чотирьох виправлень.

**Завдання 2. Три формати представлення одного випадку**

Сконструювати випадок дорослого ЛГБТІК+ клієнта, який звертається через труднощі у повсякденній діяльності. Включити актуальний запит, одну значущу життєву обставину, попередній досвід допомоги та доступний ресурс.

Підготувати три версії представлення випадку:

1. Пояснення робочої гіпотези самому клієнтові.
2. Професійний запис після первинної консультації.
3. Запит на супервізію конкретного рішення.

Зберегти фактичну узгодженість усіх версій. Добрати зміст і мову відповідно до адресата та мети повідомлення. У супервізійному запиті сформулювати питання, яке неможливо вирішити простим переказом історії.

Результат: три тексти до 150 слів кожний і коротке обґрунтування відмінностей.

**Завдання 3. Аудит форми звернення по психологічну допомогу**

Проаналізувати умовну реєстраційну форму з такими полями:

«ПІБ за паспортом»; «Стать: чоловіча / жіноча»; «Сімейний стан»; «Сексуальна орієнтація»; «Чи повідомили ви родині про свою орієнтацію?»; «Опишіть проблему»; «Телефон для зв'язку».

Для кожного поля визначити його призначення, необхідність на етапі запису та можливі труднощі для користувача. Розробити оновлену форму, у якій розмежовано обов'язкові й добровільні відомості, передбачено бажане звертання та погодження безпечного способу контакту. Додати коротке пояснення мети збирання інформації.

Результат: форма з 6–8 полів і пояснення внесених змін до 250 слів.

**Завдання 4. Перевірка застосовності наукового джерела**

Обрати одну працю з додаткової рекомендованої літератури. Визначити її тип: емпіричне дослідження, теоретична праця, огляд або практичний збірник.

Підготувати картку застосовності:

- питання, для опрацювання якого корисне джерело;
- основне положення або результат;
- спосіб отримання чи обґрунтування цього результату;
- популяція або контекст, якого стосується праця;
- можливе використання в навчальному аналізі випадку;
- висновок, який виходив би за межі наведених даних.

Якщо джерело не є емпіричним, пояснити, на чому ґрунтується його пізнавальна чи практична цінність.

Результат: картка до 500 слів із посиланням на конкретний розділ або сторінки.

**Завдання 5. Концептуалізація за суперечливих повідомлень**

Опрацювати навчальну ситуацію:

«Марині, 30 років. Вона звертається через виснаження та труднощі зі сном. Повідомляє, що партнерка завжди її підтримує, але згодом уточнює: під час суперечок та переглядає її листування й вимагає припинити контакти з окремими друзями. Марина називає це турботою. Вона не хоче розривати стосунки й просить допомогти їй “менше реагувати”. Інформації про погрози, фізичне насильство та можливість приватного спілкування немає».

Підготувати попередню концептуалізацію, яка враховує заявлений запит і описані дії партнерки. Визначити суперечності, що потребують уточнення. Сформулювати запитання, які дозволяють дослідити контроль і можливий примус без нав’язування готової оцінки стосунків. Пояснити, які відомості можуть змінити початковий план допомоги.

Результат: концептуалізація до 400 слів і п’ять уточнювальних запитань.

**Завдання 6. Вибір між двома професійними рішеннями**

Сконструювати випадок, у якому психолог має обрати між двома прийнятними варіантами подальшої роботи. Наприклад: продовжити оцінювання чи розпочати погоджене втручання; запропонувати індивідуальний чи спільний формат; продовжити допомогу чи організувати перенаправлення.

Для кожного варіанта визначити очікувану користь, можливі небажані наслідки, необхідні умови та відсутні відомості. Зазначити, яке побажання клієнта впливає на вибір. Обґрунтувати попереднє рішення та назвати обставину, за якої воно буде переглянуте.

Результат: порівняльна таблиця двох варіантів і висновок до 200 слів.

**Завдання 7. Відновлення логіки допомоги за робочими записами**

Проаналізувати умовні записи:

«На першій зустрічі клієнт повідомив про страх відкидання. На другій обговорювали дитинство. На третій виконали рольову вправу. На четвертій клієнт сказав, що почувається краще. Психолог вирішив продовжити ті самі вправи».

Визначити, яких ланок бракує для оцінювання обґрунтованості роботи. Перебудувати записи за послідовністю: запит - робоча гіпотеза - погоджена ціль - мішень - втручання - отримані дані - подальше рішення.

Для заповнення прогалин можна додати умовні відомості, чітко позначивши їх як сконструйовані. Пояснити, які дані дозволили б продовжити обраний метод, а які - переглянути його застосування.

Результат: сім послідовних записів і пояснення двох можливих рішень.

**Завдання 8. Розбір незгоди клієнта з психологом**

Опрацювати фрагмент взаємодії:

Психолог: «Можливо, ви уникаєте розмови з родиною, бо ще не прийняли себе».

Клієнт: «Я себе приймаю. Я не хочу втратити житло. Ви знову робите проблему з моєї орієнтації».

Підготувати продовження діалогу з 6–8 реплік. Передбачити визнання необґрунтованого припущення, уточнення впливу сказаного та повернення до актуального запиту. Зберегти можливість клієнта не погодитися із запропонованим продовженням роботи.

Після діалогу пояснити, як нові відомості змінюють концептуалізацію випадку.

Результат: діалог і аналітичний коментар до 200 слів.

**Завдання 9. Оцінювання розбіжних показників результату**

Опрацювати навчальні дані:

«Після восьми зустрічей клієнт повідомляє про меншу тривогу та відновлення навчання. Водночас він рідше спілкується з друзями, пояснюючи це бажанням уникати складних розмов. Погодженою ціллю було повернення до навчання зі збереженням значущих контактів. Психолог оцінює роботу як успішну, клієнт - як частково корисну».

Підготувати підсумковий висновок, у якому відображено досягнуті зміни, невирішені труднощі та розбіжність оцінок. Сформулювати три питання для спільного перегляду результатів. Запропонувати наступний крок і визначити дані, за якими оцінюватиметься його доцільність.

Результат: підсумковий висновок до 250 слів і план одного наступного кроку.

**Завдання 10. Інтегративний проєкт індивідуальної допомоги**

Розробити завершений навчальний випадок із використанням авторської моделі посібника. Опис має містити актуальний запит, соціальний контекст, значущі стосунки, доступні ресурси та щонайменше одну невизначену обставину.

Підготувати:

1. Стислий опис випадку.
2. Робочу гіпотезу та альтернативне пояснення.

3. Погоджувану ціль і показники її досягнення.
4. Послідовність професійних дій з обґрунтуванням вибору методів.
5. Умови перегляду плану.
6. Підстави для завершення або переходу до іншої допомоги.

Додати одну нову обставину, яка виникає під час роботи, та показати, як вона змінює план. Використати щонайменше три наукові джерела, пояснивши внесок кожного в обґрунтування рішень.

Результат: проєкт обсягом 1200–1500 слів із переліком використаних джерел.

**Критерії оцінювання**

Оцінюються точність використання понять; відповідність висновків наявним даним; урахування клієнтського запиту, безпеки й приватності; обґрунтованість професійних дій; визначеність показників результату. За використання наукових джерел додатково враховуються точність їх представлення та дотримання меж застосовності.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА


1. Гречаник М. І., Ткалич М. Г. Еволюційні чинники становлення прив'язаності індивіда. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1. С. 28–35. DOI: 10.26661/2310-4368/2025-1-3.
2. Гречаник М. І., Ткалич М. Г. Когнітивні компоненти прив'язаності індивіда. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 106–111. DOI: 10.26661/2786-7471/2025-2-11.
3. Гречаник М. І. Особливості становлення гендерної ідентичності гомосексуальних людей : дис. … д-ра філософії : 053 «Психологія» / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2024.
4. Гречаник М. І. Соціально-психологічні аспекти прив'язаності індивіда. *Габітус*. 2025. Вип. 72, т. 1. С. 66–71. DOI: 10.32782/2663-5208.2025.72.1.11.
5. Ткалич М. Г., Гречаник М. І., Гречаник Є. О. Біологічні чинники становлення гомосексуальності індивіда. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2 (18). С. 115–124. DOI: 10.26661/2310-4368/2020-2-12.
6. Ткалич М. Г., Гречаник М. І., Гречаник Є. О. Теоретичне підґрунтя дослідження психологічного компоненту гомосексуальної ідентичності особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 210–215. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.21.37.
7. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1978.
8. Ancín-Nicolás R. A., Pastor Y., López-Sáez M. Á., Platero L. Protective factors in the LGBTIQ+ adolescent experience: a systematic review. *Healthcare*. 2024. Vol. 12, no. 18. Article 1865. DOI: 10.3390/healthcare12181865.
9. Bem S. L. Gender schema theory: a cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Vol. 88, no. 4. P. 354–364. DOI: 10.1037/0033-295X.88.4.354.
10. Boruchovitz-Zamir R., Bar-Kalifa E., Diamond G. M. Parental in-session behaviors and LGBTQ+ young adults' perceived parental rejection and acceptance in attachment-based family therapy. *Family Process*. 2025. Vol. 64, no. 4. Article e70079. DOI: 10.1111/famp.70079.
11. Bosley-Smith E., Reczek R. Why LGBTQ adults keep ambivalent ties with parents: theorizing "solidarity rationales". *Social Problems*. 2024. Vol. 71, no. 1. P. 220–236. DOI: 10.1093/socpro/spac007.
12. Bowlby J. *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. 2nd ed. New York : Basic Books, 1982.
13. Budge S. L., Wachter E., Barburoğlu Y. et al. A longitudinal investigation of trans and nonbinary youth identity: individual processes and family agreement in the Trans Teen and Family Narratives Project. *LGBTQ+ Family: An Interdisciplinary Journal*. 2025. Vol. 21, no. 1. P. 20–43. DOI: 10.1080/27703371.2024.2357560.

14. Bussey K., Bandura A. Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*. 1999. Vol. 106, no. 4. P. 676–713. DOI: 10.1037/0033-295X.106.4.676.

15. Butler J. *Gender trouble: feminism and the subversion of identity*. New York : Routledge, 1990.

16. Chopik W. J., Weidmann R., Oh J. Attachment security and how to get it. *Social and Personality Psychology Compass*. 2024. Vol. 18, no. 1. Article e12808. DOI: 10.1111/spc3.12808.

17. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, no. 2. P. 310–357. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.310.

18. Crenshaw K. Demarginalizing the intersection of race and sex: a Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*. 1989. Vol. 1989, no. 1. P. 139–167.

19. Diamond G. M., Boruchovitz-Zamir R., Nir-Gotlieb O., Gat I., Bar-Kalifa E., Fitoussi P.-Y., Katz S. Attachment-based family therapy for sexual and gender minority young adults and their nonaccepting parents. *Family Process*. 2022. Vol. 61, no. 2. P. 530–548. DOI: 10.1111/famp.12770.

20. Escobar-Viera C. G., Choukas-Bradley S., Sidani J., Maheux A. J., Roberts S. R., Rollman B. L. Examining social media experiences and attitudes toward technology-based interventions for reducing social isolation among LGBTQ youth living in rural United States: an online qualitative study. *Frontiers in Digital Health*. 2022. Vol. 4. Article 900695. DOI: 10.3389/fdgth.2022.900695.

21. European Union Agency for Fundamental Rights. *Being intersex in the EU*. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2025. URL: https://fra.europa.eu/en/publication/2025/being-intersex-eu (дата звернення: 05.10.2026).

22. Fraley R. C. Attachment in adulthood: recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*. 2019. Vol. 70. P. 401–422. DOI: 10.1146/annurev-psych-010418-102813.

23. Fraley R. C., Heffernan M. E., Vicary A. M., Brumbaugh C. C. The Experiences in Close Relationships–Relationship Structures questionnaire: a method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*. 2011. Vol. 23, no. 3. P. 615–625. DOI: 10.1037/a0022898.

24. Fraley R. C., Hudson N. W., Heffernan M. E., Segal N. Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. Vol. 109, no. 2. P. 354–368. DOI: 10.1037/pspp0000027.

25. Fraley R. C., Roisman G. I. The development of adult attachment styles: four lessons. *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 25. P. 26–30. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.02.008.

26. Haber M. G., Cohen J. L., Lucas T., Baltes B. B. The relationship between self-reported received and perceived social support: a meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology*. 2007. Vol. 39. P. 133–144. DOI: 10.1007/s10464-007-9100-9.

27. Herry E., Rodan S. M., Martin M., Sanjak M. M., Mulvey K. L. White American transgender adults' retrospective reports on the social and contextual aspects of their gender identity development. *British Journal of Developmental Psychology*. 2025. Vol. 43, no. 2. P. 233–249. DOI: 10.1111/bjdp.12480.

28. Higginbottom B. The nuances of intimacy: asexual perspectives and experiences with dating and relationships. *Archives of Sexual Behavior*. 2024. Vol. 53, no. 5. P. 1899–1914. DOI: 10.1007/s10508-024-02846-0.

29. House J. S. *Work stress and social support*. Reading, MA : Addison-Wesley, 1981.

30. Hurd L., Li L. Y. K. "I want to grow older with dignity": older LGBTQ+ Canadian adults' perceptions and experiences of aging. *Journal of Applied Gerontology*. 2024. Vol. 43, no. 5. P. 536–549. DOI: 10.1177/07334648231219414.

31. Huynh J. "Family is the beginning but not the end": intergenerational LGBTQ chosen family, social support, and health in a Vietnamese American community organization. *Journal of Homosexuality*. 2023. Vol. 70, no. 7. P. 1240–1262. DOI: 10.1080/00918369.2021.2018879.

32. Jackson E. F., Bussey K. Broadening gender self-categorization development to include transgender identities. *Social Development*. 2023. Vol. 32, no. 1. P. 17–31. DOI: 10.1111/sode.12635.

33. Kohlberg L. A cognitive-developmental analysis of children's sex-role concepts and attitudes. *The development of sex differences* / ed. by E. E. Maccoby. Stanford : Stanford University Press, 1966. P. 82–173.

34. Kwan K. M. W., Shi S. Y., Wong W. I. Temporal variations in gender identity: an ecological momentary assessment of the influences of context. *Australian Journal of Psychology*. 2025. Vol. 77, no. 1. Article 2471056. DOI: 10.1080/00049530.2025.2471056.

35. Lefevor G. T., Sorrell S. A., Skidmore S. J., Huynh K. D., Golightly R. M., Standifird E., Searle K., Call M. When connecting with LGBTQ+ communities helps and why it does: a meta-analysis of the relationship between connectedness and health-related outcomes. *Psychological Bulletin*. 2024. Vol. 150, no. 11. P. 1261–1286. DOI: 10.1037/bul0000447.

36. Martin C. L., Andrews N. C. Z., England D. E., Zosuls K., Ruble D. N. A dual identity approach for conceptualizing and measuring children's gender identity. *Child Development*. 2017. Vol. 88, no. 1. P. 167–182. DOI: 10.1111/cdev.12568.

37. Martin C. L., Ruble D. N., Szkrybalo J. Cognitive theories of early gender development. *Psychological Bulletin*. 2002. Vol. 128, no. 6. P. 903–933. DOI: 10.1037/0033-2909.128.6.903.

38. Martin C. L., Ruble D. N. Patterns of gender development. *Annual Review of Psychology*. 2010. Vol. 61. P. 353–381. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100511.

39. McGorray E. L., Finkel E. J., Feinstein B. A. Bi+ identity visibility and well-being in the context of romantic relationships. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. 2024. Vol. 11, no. 4. P. 631–640. DOI: 10.1037/sgd0000628.

40. McGregor K., Rana V., McKenna J. L., Williams C. R., Vu A., Boskey E. R. Understanding family support for transgender youth: impact of support on psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*. 2024. Vol. 75, no. 2. P. 261–266. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2024.04.006.

41. McGuire J. K., Beek T. F., Catalpa J. M., Steensma T. D. The Genderqueer Identity (GQI) Scale: measurement and validation of four distinct subscales with trans and LGBQ clinical and community samples in two countries. *International Journal of Transgenderism*. 2019. Vol. 20, no. 2–3. P. 289–304. DOI: 10.1080/15532739.2018.1460735.

42. Miller L. R., Tabor J. A. A life course perspective on sexual minorities: implications for the study of homophobic prejudice and discrimination. *Sociology Compass*. 2024. Vol. 18, no. 5. Article e13207. DOI: 10.1111/soc4.13207.

43. Mousavi M., Chong N., Earnshaw V. A., Layland E. K. LGBTQ+ youth identity disclosure processes: a systematic review. *Adolescent Research Review*. 2025. Vol. 10. P. 255–284. DOI: 10.1007/s40894-024-00243-1.

44. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Understanding the well-being of LGBTQI+ populations*. Washington, DC : The National Academies Press, 2020. DOI: 10.17226/25877.

45. Olson K. R., Durwood L., Horton R., Gallagher N. M., Devor A. Gender identity 5 years after social transition. *Pediatrics*. 2022. Vol. 150, no. 2. Article e2021056082. DOI: 10.1542/peds.2021-056082.

46. Osmetti L. A., Allen K. R., Kozlowski D. Shortcomings of transgender identity concealment research: a scoping review of associations with mental health. *International Journal of Transgender Health*. 2025. Vol. 26, no. 1. P. 25–49. DOI: 10.1080/26895269.2024.2367653.

47. Puckett J. A., Domínguez S., Jr., Matsuno E. Measures of resilience: do they reflect the experiences of transgender individuals? *Transgender Health*. 2024. Vol. 9, no. 1. P. 1–13. DOI: 10.1089/trgh.2022.0015.

48. Raby K. L., Verhage M. L., Fearon R. M. P. et al. The latent structure of the Adult Attachment Interview: large sample evidence from the Collaboration on Attachment Transmission Synthesis. *Development and Psychopathology*. 2022. Vol. 34, no. 1. P. 307–319. DOI: 10.1017/S0954579420000978.

49. Robinson B. A., Mu F., Webb J. M., Stone A. L. Intersectional social support: gender, race, and LGBTQ youth friendships. *Society and Mental Health*. 2026. Vol. 16, no. 1. P. 55–70. DOI: 10.1177/21568693241266960.

50. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

51. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. Article 25338. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338.

52. Strang J. F., Wallace G. L., Michaelson J. J. et al. The Gender Self-Report: a multidimensional gender characterization tool for gender-diverse and cisgender youth and adults. *American Psychologist*. 2023. Vol. 78, no. 7. P. 886–900. DOI: 10.1037/amp0001117.

53. Wainipitapong S., Wiwattarangkul T., Kneale D., Bécares L. LGBTQ+ identity disclosure and mental health outcomes: a systematic review of qualitative and longitudinal quantitative studies. *Journal of Homosexuality*. 2026. Vol. 73, no. 9. P. 2205–2252. DOI: 10.1080/00918369.2025.2540371.

54. Warton W., Bruce O., Moseley D., Byrne M. L., Allen K.-A., Hughes A., Johnson B. P. Milestones, revisited: iterative and nonlinear identity development in Gen-Z. *Journal of Research on Adolescence*. 2026. Vol. 36, no. 2. Article e70200. DOI: 10.1111/jora.70200.

55. West C., Zimmerman D. H. Doing gender. *Gender & Society*. 1987. Vol. 1, no. 2. P. 125–151. DOI: 10.1177/0891243287001002002.

56. Wilson A. R., Leaper C. Bridging multidimensional models of ethnic–racial and gender identity among ethnically diverse emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*. 2016. Vol. 45, no. 8. P. 1614–1637. DOI: 10.1007/s10964-015-0323-z.

57. Wootton A. R., Sterzing P. R., Mericle A. A., Drabble L. A., Cahoon L. R., Hughes T. L. Resilience through social support: an intersectional analysis of sexual minority women's social resources for wellbeing. *Journal of Homosexuality*. 2025. Vol. 72, no. 5. P. 951–971. DOI: 10.1080/00918369.2024.2360610.

# ДОДАТОК А

**Навчальні кейси з психологічного консультування ЛГБТІК+ клієнтів**

**Призначення.** Кейси використовуються для відпрацювання концептуалізації випадку, вибору втручань і перевірки професійних рішень. Усі ситуації сконструйовано для навчання. Відомості, яких немає в описі, позначаються як такі, що потребують уточнення.

**Порядок роботи.** Аналіз кожного випадку оформлюється за шістьма позиціями:

1. Запит у формулюванні клієнта.
2. Встановлені обставини та відсутні відомості.
3. Робоча гіпотеза й альтернативне пояснення.
4. Першочергове завдання допомоги.
5. Запропонована дія та підстава її вибору.
6. Ознака, за якою перевірятиметься результат.

*Кейс 1. Повторне звернення після порушення довіри*

Олексію, 28 років. Він звернувся через труднощі зі сном і зосередженням після завершення партнерських стосунків. На попередній консультації інший психолог пов’язав його сексуальну орієнтацію з відсутністю батька та запропонував працювати над «відновленням чоловічої ідентичності». Олексій припинив зустрічі. Під час нового звернення він докладно запитує про освіту психолога, ведення записів і використання особистої інформації. Говорить: «Я не хочу знову пояснювати, чому зі мною все нормально». Після уточнення умов роботи додає, що хотів би насамперед відновити сон і працездатність.

*Завдання до кейсу*

Визначити, які питання клієнта потребують прямої відповіді до подальшого збирання відомостей.

Скласти коротке пояснення умов роботи, яке враховує попередній досвід Олексія.

Запропонувати два пояснення його обережності та зазначити, які дані дозволять їх уточнити.

Сформулювати початкову ціль відповідно до заявленого запиту.

Визначити, як перевірити прийнятність наступної зустрічі для клієнта.

**Орієнтир для перевірки.** Обережність клієнта розглядається у зв’язку з конкретним досвідом професійної взаємодії. Пояснення через стійку нездатність довіряти потребує окремих підстав. Збирання інформації про ідентичність обмежується її значенням для актуального запиту.

*Кейс 2. Уникнення в умовах підтвердженої загрози*

Ірині, 34 роки. Вона живе з партнеркою та працює в невеликій компанії. Колега побачив їх разом, після чого надіслав Ірині повідомлення з образами й погрозою оприлюднити фотографії. Клієнтка зберегла листування. Вона перестала відвідувати спільні обіди, перевіряє робочий чат уночі та розглядає звільнення, хоча

не має іншого доходу. Ірина просить: «Допоможіть мені перестати боятися і поводитися як раніше». Керівництво ще не поінформоване. Невідомо, чи має колега доступ до її домашньої адреси та чи погрози виходили за межі листування.

**Завдання до кейсу**

Розмежувати підтверджені дії колеги, невстановлені обставини та прогнози клієнтки.

Визначити п’ять уточнень, необхідних для оцінювання актуальної безпеки.

Пояснити, які форми уникнення можуть виконувати захисну функцію.

Запропонувати першу психологічну мішень, робота з якою не збільшує зовнішню загрозу.

Скласти пропозицію правової консультації зі збереженням права клієнтки вирішувати, чи звертатися.

**Орієнтир для перевірки.** Погрози враховуються як обставина, що потребує реагування. Втручання не передбачає перевірки безпеки через навмисне наближення до особи, яка погрожує. Психологічна робота може стосуватися нічних перевірок, виснаження та прийняття рішень, одночасно з уточненням доступних способів захисту.

*Кейс 3. Запит, у якому ідентичність не є основною проблемою*

Данилові, 24 роки. Він трансгендерний чоловік, працює дистанційно й навчається. Звертається через відкладання навчальних завдань. За останні два місяці почав працювати вечорами, спить по п’ять–шість годин і рідше виходить із дому. Клієнт повідомляє, що близькі використовують обране ним ім’я, а умови навчання загалом прийнятні. Він не хоче присвячувати консультації обговоренню переходу: «Зараз мені потрібно розібратися з навантаженням». Психолог помічає власне бажання докладніше розпитати про гендерний досвід.

**Завдання до кейсу**

Визначити відомості, безпосередньо потрібні для аналізу відкладання завдань.

Побудувати дві робочі гіпотези щодо підтримання труднощів.

Сформулювати запитання про можливий вплив дискримінації без припущення, що вона обов’язково є причиною проблеми.

Запропонувати одне погоджуване спостереження між зустрічами.

Визначити, яке власне професійне рішення психологу доцільно винести на супервізію.

**Орієнтир для перевірки.** Межі обговорення визначаються запитом і згодою клієнта. Врахування гендерного досвіду не потребує його перетворення на центральну тему кожного звернення.

*Кейс 4. Розбіжність потреб у партнерстві*

Софії, 31 рік. Вона перебуває у партнерських стосунках чотири роки. Після переходу партнерки на позмінну роботу Софія почала надсилати їй численні повідомлення. Якщо відповідь затримується, вона перечитує попереднє листування та припускає, що стосунки завершуються. Партнерка говорить, що під час зміни не

може відповідати, але погоджується заздалегідь повідомляти графік. Софія визнає, що домовленість частково допомагає, однак соромиться просити про підтримку прямо: «Тоді вона залишиться зі мною з жалю». Клієнтка хоче зменшити кількість перевірок і навчитися обговорювати потреби.

**Завдання до кейсу**

Описати один цикл: ситуація - тлумачення - переживання - дія - наслідок.

Сформулювати гіпотезу про функцію перевірок і визначити спосіб її уточнення.

Запропонувати поведінкову перевірку, яка не передбачає контролю партнерки.

Обґрунтувати доцільність або недоцільність рольового тренінгу прохання про підтримку.

Визначити показники зміни, що враховують поведінку Софії та її оцінку власного стану.

**Орієнтир для перевірки.** Аналіз прив’язаності спирається на конкретні епізоди. Уявлення клієнтки про мотиви партнерки залишаються припущеннями. Успішність роботи оцінюється за доступністю погоджених способів реагування у повсякденному житті.

**Критерії оцінювання навчального аналізу:** відповідність даним кейсу; обґрунтованість гіпотез; урахування безпеки; узгодженість втручання із запитом; перевірюваність результату.

## ДОДАТОК Б

### Карта первинної консультації та оцінювання безпеки

**Призначення.** Карта структурує первинну зустріч і запис її результатів. Заповнення здійснюється в обсязі, необхідному для професійного рішення. Питання можуть переноситися на наступні зустрічі, якщо відсутня потреба в невідкладному уточненні.

Карта не є стандартизованою діагностичною методикою. Позначення «не з'ясовано» відрізняється від «відсутнє».

**1. Відомості про зустріч**

Код клієнта: _____

Дата та формат консультації: _____

Ім'я для звертання та бажані мовні форми: _____

Чи забезпечена приватність розмови: _____

Безпечний канал подальшого зв'язку: _____

Обмеження щодо повідомлень, дзвінків або зазначення назви служби: _____

**2. Умови співпраці**

До початку змістовної роботи обговорюються:

- тривалість, вартість і порядок проведення зустрічей;
- правила перенесення та скасування;
- конфіденційність і конкретні межі її забезпечення;
- ведення, зберігання та доступ до записів;
- умови використання матеріалу в супервізії;
- право відмовитися від запитання або запропонованої вправи;
- доступність психолога між зустрічами;
- порядок звернення по невідкладну допомогу.

Питання або застереження клієнта: _____

Погоджені умови: _____

Для роботи з неповнолітніми окремо визначаються порядок згоди, межі конфіденційності та участь законних представників відповідно до чинних вимог.

**3. Запит і вплив труднощів**

Запит словами клієнта:

_____

Чому звернення відбулося саме зараз:

_____

Початок, тривалість і зміни труднощів:

_____

Вплив на сон, навчання, роботу, самообслуговування та стосунки:

_____

Попередні спроби впоратися та їхні наслідки:

_____

Попередня допомога: що було корисним або неприйнятним:

_____

Зміна, яку клієнт хотів би помітити першою:

_____

**4. Аналіз конкретного епізоду**

| **Позиція** | **Запис** |
|---|---|
| Подія та її обставини | _____ |
| Тлумачення події клієнтом | _____ |
| Емоційні й тілесні реакції | _____ |
| Дії або утримання від дії | _____ |
| Безпосередні наслідки | _____ |
| Наслідки через певний час | _____ |
| Потреба, яка залишилася незадоволеною | _____ |
| Випадки, коли реакція була іншою | _____ |

**5. Оцінювання безпеки**

Уточнюються актуальні загрози: насильство, переслідування, примусове розкриття особистої інформації, контроль комунікації, загроза втрати житла або доступу до необхідної допомоги.

Що відбулося, коли та чи продовжується зараз:

_____

Хто або що є джерелом загрози:

_____

Чи може клієнт залишатися у безпечному місці після зустрічі:

_____

Доступні дії та перешкоди для їх виконання:

_____

За наявності ознак суїцидальної кризи або самоушкодження прямо уточнюються поточні думки, намір, план, доступ до засобів, нещодавні дії та можливість отримати допомогу. Окремо з’ясовуються доступні джерела підтримки. cdn.who.int

Висновок про актуальні потреби в безпеці:

_____

Необхідна дія, відповідальний і час виконання:

_____

Числовий бал або загальний ярлик ризику не замінює оцінювання потреб і професійного рішення. Зокрема, NICE не рекомендує використовувати шкали для прогнозування суїциду або визначення доступу до допомоги після самоушкодження.

За безпосередньої загрози життю пріоритетом стає організація невідкладної допомоги та підтримання контакту до її залучення, наскільки це можливо й безпечно.

**6. Доступні ресурси**

| Ресурс | Конкретна доступність | Обмеження |
|---|---|---|
| Людина, до якої можна звернутися | _____ | _____ |
| Безпечне місце | _____ | _____ |
| Способи саморегуляції, які вже допомагають | _____ | _____ |
| Матеріальні та побутові можливості | _____ | _____ |
| Професійна або громадська допомога | _____ | _____ |

Сам факт наявності родини, партнерства або друзів не підтверджує доступність підтримки. Уточнюється, яку допомогу конкретна людина може надати та чи безпечне звернення до неї.

**7. Початкове професійне рішення**

Робоча гіпотеза: _____

Альтернативне пояснення: _____

Відомості, які ще необхідно отримати: _____

Погоджена першочергова ціль: _____

Наступний крок: _____

Потреба в іншому фахівцеві або службі: _____

Дата перегляду домовленостей: _____

**8. Короткий підсумковий запис**

Клієнт звернувся щодо _____. За його повідомленням, труднощі впливають на _____. Установлено _____. Не з’ясовано _____. Погоджено _____. До наступного контакту передбачено _____. Подальше рішення залежатиме від _____.

## ДОДАТОК В

### Авторська модель психологічної допомоги та план консультування

**Призначення.** Додаток переводить положення авторської моделі, представленої в модулі 6, у форму планування конкретного випадку. Теорія прив'язаності спрямовує дослідження очікувань у значущих стосунках і способів отримання підтримки. Когнітивно-поведінкові методи застосовуються для роботи з погодженими процесами мислення та поведінки. Психодраматичні методи залучаються за відповідної підготовки психолога й згоди клієнта.

Таблиця В 1 - Функціональна структура моделі

| Компонент | Професійне завдання | Результат, необхідний для подальшої роботи |
|---|---|---|
| Установлення альянсу | Узгодити умови, дослідити очікування та попередній досвід допомоги | Клієнт розуміє формат роботи й може повідомляти про незгоду |
| Оцінювання потреб і концептуалізація | Уточнити труднощі, контекст, безпеку та процеси підтримання проблеми | Сформульовано робочу гіпотезу із зазначенням невстановлених обставин |
| Погодження цілей | Визначити бажані зміни та доступний обсяг роботи | Цілі зрозумілі клієнтові й мають ознаки досягнення |
| Вибір і застосування втручань | Пов'язати метод із конкретною мішенню | Для кожного втручання визначено мету, умови й спосіб перевірки |
| Рефлексія та інтеграція досвіду | З'ясувати значення отриманого досвіду й можливість його застосування | Клієнт визначає здійсненну дію поза консультацією |
| Оцінювання та завершення | Зіставити результати з цілями, уточнити подальші потреби | Погоджено завершення, продовження або передавання допомоги |

Джерело: розроблено авторкою.




Рисунок В.1 -Аналіз перегляду професійного рішення.

Афірмативна позиція, конфіденційність і підтримання альянсу стосуються всіх компонентів моделі.

**3. Форма індивідуального плану**

Код клієнта: _____

Дата укладання / перегляду: _____

Стислий опис труднощів:

_____

Зовнішні обставини, які впливають на проблему:

_____

Робоча гіпотеза про процес її підтримання:

_____

Дані, що підтримують гіпотезу:

_____

Дані, що їй суперечать або потребують уточнення:

_____

Погоджена ціль словами клієнта:

_____

| Позиція плану | Зміст |
|---|---|
| Перша мішень втручання | _____ |
| Початковий стан або частота поведінки | _____ |
| Запропонований метод | _____ |
| Передбачуваний механізм зміни | _____ |
| Умови виконання та обмеження | _____ |

| Позиція плану | Зміст |
|---|---|
| Показник результату | _____ |
| Джерело даних | _____ |
| Строк перегляду | _____ |

**4. Приклад заповнення одного напряму роботи**

**Запит:** зменшити виснаження, пов’язане з повторними перевірками відповіді партнера.

**Робоча гіпотеза:** затримка відповіді тлумачиться як ознака завершення стосунків. Перевірки ненадовго зменшують невизначеність, але відволікають від роботи й підтримують зосередження на можливому відкиданні.

**Перша мішень:** повторні перевірки в погоджених ситуаціях, коли немає ознак невідкладної потреби у зв’язку.

**Втручання:** спостереження за епізодами та погоджена поведінкова перевірка альтернативної дії.

**Передбачуваний механізм:** отримання даних про точність прогнозу та наслідки іншого способу реагування.

**Показники:** кількість перевірок у визначений проміжок; час повернення до діяльності; оцінка напруження клієнтом.

**Умова перегляду:** поява нових відомостей про стосунки, неприйнятність завдання або відсутність очікуваних змін.

**5. Запис після перегляду плану**

Що фактично виконано: _____

Який результат отримано: _____

Як клієнт оцінює користь і навантаження: _____

Чи виникли небажані наслідки: _____

Що змінилося у зовнішніх умовах: _____

Яке рішення погоджено та на якій підставі: _____

**6. Підсумок допомоги**

Досягнуті зміни: _____

Частково досягнуті або невирішені цілі: _____

Причина завершення чи припинення: _____

Способи підтримання результатів: _____

Обставини для повторного звернення: _____

Подальша допомога та порядок звернення: _____

Причина припинення зустрічей фіксується окремо від результату. Застосування цієї форми саме по собі не підтверджує ефективності моделі.

## ДОДАТОК Г

**Самооцінювання професійної готовності та етичних рішень психолога**

**Призначення.** Форма використовується для підготовки до практики, аналізу завершеного випадку та визначення питань для супервізії. Вона не встановлює рівень кваліфікації й не є психометричним опитувальником.

**Порядок заповнення.** Для кожного пункту обирається одна відповідь:

- **Підтверджено** — наявний конкретний приклад або документована дія.
- **Потребує доопрацювання** — визначено прогалину та необхідну дію.
- **Не перевірено** — відповідного досвіду або даних поки немає.

До відповіді додається коротка підстава. Загальний бал не обчислюється.

**1. Визначення запиту та професійна позиція**

| Пункт перевірки | Відповідь і підстава |
|---|---|
| Можу сформулювати запит клієнта без підміни його власним уявленням про бажаний результат | _____ |
| Розрізняю сексуальну орієнтацію, гендерну ідентичність, гендерне самовираження та статеві характеристики | _____ |
| Можу пояснити, для чого запитую особисту інформацію та як вона вплине на допомогу | _____ |
| Не встановлюю відкритість щодо ідентичності як обов’язкову ціль | _____ |

**2. Оцінювання та концептуалізація**

| Пункт перевірки | Відповідь і підстава |
|---|---|
| Відокремлюю повідомлення клієнта, власні спостереження та професійні припущення | _____ |
| Можу запропонувати альтернативне пояснення труднощів | _____ |
| Ураховую підтверджену дискримінацію та матеріальні обмеження під час планування | _____ |
| Досліджую функцію поведінки до пропозиції її змінити | _____ |
| Визначаю, які відомості необхідні для оцінювання безпеки та коли потрібна невідкладна допомога | _____ |

**3. Вибір методів і межі компетентності**

| Пункт перевірки | Відповідь і підстава |
|---|---|
| Для запропонованого втручання можу назвати мішень і показник результату | _____ |
| Маю підготовку, необхідну для застосування обраного методу | _____ |
| Пояснюю завдання так, щоб клієнт міг погодитися, відмовитися або запропонувати зміну | _____ |
| Перевіряю здійсненність завдань у реальних умовах життя | _____ |
| Можу визначити обставини для консультації іншого фахівця або передавання допомоги | _____ |

**4. Конфіденційність і професійні рішення**

| Пункт перевірки | Відповідь і підстава |
|---|---|
| Уточнюю безпечний спосіб зв’язку та зміст допустимих повідомлень | _____ |
| Можу пояснити конкретні межі конфіденційності у своєму форматі роботи | _____ |
| Веду записи в обсязі, необхідному для допомоги | _____ |
| Перед передаванням інформації визначаю мету, обсяг і підставу такого передавання | _____ |
| Після помилки можу визнати її, з’ясувати наслідки та погодити подальші дії | _____ |

**5. Аналіз рішення, яке викликає сумнів**

Ситуація:

_____

Рішення, яке розглядається:

_____

Кого воно стосується та які потреби враховує:

_____

Можливі наслідки для допомоги, безпеки й приватності:

_____

Доступні альтернативи:

_____

Що потребує перевірки в етичних правилах, чинних вимогах або супервізії:

_____

Погоджене рішення та його обґрунтування:

_____

**6. Індивідуальний план професійного розвитку**

| Виявлена потреба | Конкретна дія | Строк | Ознака виконання |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Формулювання на зразок «підвищити компетентність» уточнюються до перевірюваної дії: опрацювати визначений матеріал, отримати супервізію конкретного рішення, пройти навчання або скласти актуальний маршрут перенаправлення.

## ДОДАТОК Д

**Інформаційні ресурси та служби підтримки ЛГБТІК+ осіб**

**Призначення.** Довідник допомагає добирати ресурси відповідно до потреб клієнта. Перед зверненням уточнюються актуальні послуги, територія роботи, вікові обмеження, вартість, порядок запису та доступність місць.

**Дата перевірки наведених вебресурсів: 3 жовтня 2026 року.**

**1. Психологічна та громадська підтримка**

**ГО «Інсайт».** Організація надає психологічну підтримку ЛГБТ+ людям та їхнім близьким. На сторінці служби розміщено правила консультацій і форму заявки. Доступність допомоги залежить від пріоритетних груп, черги та наявності місць.

Ресурс: Психологічна підтримка ГО «Інсайт». «Інсайт»

**ГО «АЛЬЯНС.ГЛОБАЛ».** Сторінка звернень містить переходи до психологічних консультацій MENTALTALK, гуманітарної підтримки та послуг у сфері сексуального здоров'я. Конкретну послугу й умови її отримання слід уточнювати за відповідним напрямом.

Ресурс: Допомога ЛГБТІК+ від ГО «АЛЬЯНС.ГЛОБАЛ». Linktree

**2. Правова інформація та консультації**

**Правозахисний ЛГБТ Центр «Наш світ».** На сайті доступні правові й аналітичні матеріали та зазначено контакт для правової консультації ЛГБТІК+ осіб: **095 273 03 09**.

Ресурс: Центр «Наш світ». Українська громадська організація

**Юридичний напрям ГО «Інсайт».** Офіційний сайт містить розділ юридичного захисту та інформацію про звернення по допомогу.

Ресурс: ГО «Інсайт». захист прав ЛГБТ+ людей

**3. Медична та невідкладна допомога**

**Пошук допомоги у сфері психічного здоров'я.** МОЗ рекомендує знаходити центри ментального здоров'я через дашборд НСЗУ або контакт-центр **1677**. Цей маршрут використовується для уточнення надавачів медичних послуг; він не засвідчує спеціальної підготовки кожного фахівця до роботи з ЛГБТІК+ клієнтами.

Ресурс: Інформація МОЗ про центри ментального здоров'я. moz.gov.ua

**Екстрена допомога — 112.** Номер призначений для звернень у ситуаціях, що загрожують життю, здоров'ю та безпеці. Під час звернення необхідно повідомити місце перебування і характер події.

Ресурс: Система 112 — інформація МВС України. mvs.gov.ua

**4. Порядок погодження перенаправлення**

1. Визначити потребу, для якої пропонується інша допомога.
2. Пояснити функцію обраної служби та відомі умови звернення.
3. Уточнити прийнятність формату, вартість, доступність і ризики для приватності.

4. Погодити, чи клієнт звертається самостійно, чи потребує допомоги з організацією контакту.

5. Якщо передбачається передавання відомостей, визначити його підставу та необхідний обсяг.

6. Установити альтернативний маршрут на випадок недоступності послуги.

**5. Картка перевірки ресурсу**

Назва організації або служби: _____

Потреба, якій відповідає послуга: _____

Офіційне джерело інформації: _____

Контакт і порядок запису: _____

Територія та формат роботи: _____

Вік і групи, для яких доступна допомога: _____

Вартість, черга та інші умови: _____

Відомості про конфіденційність: _____

Дата останньої перевірки: _____

Альтернатива за недоступності: _____

Під час добору ресурсів перевіряється відповідність конкретній потребі. Позначення організації як дружньої до ЛГБТІК+ не замінює уточнення кваліфікації фахівця, змісту послуги та умов її отримання.

Навчальне видання
(українською мовою)

Гречаник Марія Ігорівна

Психологічне консультування та психотерапія ЛГБТІК+ клієнтів

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності С4 «Психологія»
освітньо-професійної програми «Психологія»
з навчальних дисциплін
«Основи психологічного консультування»
та «Гендерна психологія»

Рецензент Н. О. Губа
Відповідальний за випуск Т.В. Скрипаченко
Коректор Г.О. Горбань