

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології ім М.А.Скока

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему:
«ЕМОЦІЙНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ТА ЇЇ ПРОЯВИ В
ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ МОЛОДІ»

Виконала:

Перепелиця Марина Валеріївна,
магістрантка 2 року навчання, 61
групи

Науковий керівник:

доцент Дерев'янка С.П.
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова

ЕК

Чернігів

2025

Студент (ка) _____

(підпис) (прізвище та
ініціали)

Науковий керівник _____

(підпис) (прізвище та
ініціали)

Рецензент _____

(підпис) (прізвище та
ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 20__ року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

| | |
|---|--|
| ВСТУП..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження емоційної прив'язаності..... | 6 |
| 1.1. Поняття емоційної прив'язаності у психології: класичні та сучасні підходи | 6 |
| 1.2. Типи емоційної прив'язаності (за Боулбі, Ейнсворт, Бартолом'ю, Грінбергом)..... | 7 |
| 1.3. Прояви прив'язаності в особистих (романтичних, дружніх, сімейних) стосунках..... | 9 |
| 1.4. Психологічні наслідки дезорганізованої та надмірної прив'язаності. Ошибка! За | |
| РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження емоційної прив'язаності та її проявів в особистому житті молоді..... | 12 |
| 2.1. Методичні процедури організації емпіричного дослідження | 12 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження | 17 |
| РОЗДІЛ 3. Тренінгова програма формування усвідомленої та гармонійної емоційної прив'язаності у молоді..... | 46 |
| 3.1. Концепція та структура програми..... | 46 |
| 3.2. Методичні рекомендації щодо впровадження програми..... | 62 |
| ВИСНОВКИ | 64 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 66 |
| ДОДАТКИ..... | 69 |

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресогенних факторів міжособистісні стосунки набувають особливого значення як ресурс адаптації особистості. Водночас спостерігається тенденція до зростання труднощів у побудові гармонійних партнерських відносин серед молоді, що проявляється у відтворенні деструктивних сценаріїв взаємодії, ревнощів або емоційного відчуження.

Психологічна наука розглядає ці процеси крізь призму феномену емоційної прив'язаності. Попри ґрунтовну розробку цієї проблематики в класичних працях (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт), більшість досліджень фокусується на ранньому онтогенезі. Період молодості як сенситивний етап для активного пошуку партнера та формування інтимно-особистісних зв'язків потребує додаткового вивчення в контексті сучасних реалій.

Актуальність дослідження посилюється наявним протиріччям між високим рівнем теоретичної поінформованості сучасної молоді щодо психологічних конструктів та дефіцитом практичних навичок емоційної регуляції.

Невідповідність між когнітивним розумінням та реальними поведінковими реакціями зумовлює необхідність емпіричного вивчення впливу типів прив'язаності на якість стосунків.

Окрім того, цифровізація комунікації та трансформація соціальних норм впливають на способи вираження емоцій, що може сприяти формуванню дезадаптивних типів прив'язаності. Це актуалізує потребу в розробці практичних інструментів психологічної корекції та гармонізації сфери особистих стосунків молоді.

Об'єкт дослідження – емоційна прив'язаність особистості.

Предмет дослідження – особливості проявів емоційної прив'язаності в особистому житті сучасної молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити прояви емоційної прив'язаності у молоді, а також розробити програму психологічної корекції дезадаптивних патернів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену емоційної прив'язаності у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Емпірично дослідити та охарактеризувати типи і прояви емоційної прив'язаності у молодіжному середовищі.
3. Розробити та обґрунтувати тренінгову програму формування усвідомленої та гармонійної емоційної прив'язаності у молоді.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали фундаментальні положення теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт), концепції дорослої романтичної прив'язаності (С. Hazan, Р. Shaver, К. Bartholomew, Л. Horowitz), а також наукові доробки вітчизняних вчених щодо психології міжособистісних стосунків та спілкування (С. Максименко, Т. Яценко, Г. Бевз, П. Горностай, В. Москаленко). Для розуміння специфіки юнацького віку та молодості використано положення вікової психології (І. Кон, Е. Еріксон).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс методів:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури для визначення стану розробленості проблеми емоційної прив'язаності;
- емпіричні: анкетування (соціально-демографічні дані), психодіагностичне опитування за допомогою методик: «Досвід близьких стосунків» (ECR-R) у адаптації Т. Казанцевої.

- математико-статистичні: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, розрахунок описових статистик, визначення статистичної значущості відмінностей та кореляційний аналіз.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (31 джерело) та додатків.

У першому розділі «Теоретико-методологічні засади дослідження емоційної прив'язаності» проаналізовано еволюцію наукових поглядів на феномен прив'язаності, охарактеризовано класичні та сучасні типології, а також розглянуто психологічні наслідки порушень прив'язаності для дорослого віку.

У другому розділі «Емпіричне дослідження емоційної прив'язаності та її проявів в особистому житті молоді» обґрунтовано методичний інструментарій, описано процедуру та вибірку дослідження, представлено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів з урахуванням гендерних та вікових особливостей.

У третьому розділі «Тренінгова програма формування усвідомленої та гармонійної емоційної прив'язаності у молоді» представлено авторську розробку корекційної програми, визначено мету, принципи та зміст тренінгових модулів, надано методичні рекомендації щодо їх впровадження. Загальні висновки підсумовують результати проведеного дослідження. Список використаних джерел та додатки містять допоміжні матеріали та бланки діагностичних методик. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. **Поняття емоційної прив'язаності у психології: класичні та сучасні підходи**

Поняття емоційної прив'язаності є одним з центральних у сучасній психології, оскільки воно пояснює формування глибинних зв'язків між людьми та їхній вплив на життєвий шлях особистості. Теорія прив'язаності, розроблена в середині ХХ століття, еволюціонувала від вивчення стосунків між дитиною та опікуном до розуміння динаміки особистісних зв'язків у дорослому віці [5].

Класичні засади теорії прив'язаності.

Основоположником теорії прив'язаності вважається британський психоаналітик Джон Боулбі. Його теорія ґрунтується на ідеї, що потреба в прив'язаності є вродженою і має еволюційне значення для виживання [2; 24]. За Боулбі, прив'язаність — це стійкий, емоційний зв'язок, що формується в дитинстві, в першу чергу, з фігурою опікуна (зазвичай, з матір'ю).

Він стверджував, що якість цього раннього зв'язку закладає основу для формування так званих «внутрішніх робочих моделей» — когнітивних схем, які визначають, як людина сприймає себе, інших та свої стосунки в майбутньому [24].

Дослідження Мері Ейнсворт, колеги Боулбі, розширили його теорію, надавши емпіричні докази існування різних типів прив'язаності. За допомогою розробленої нею методики «Дивна ситуація» вона виділила три основні типи прив'язаності у дітей: надійну, тривожну та уникну [21].

Сучасні підходи та розширення теорії. У 1980-х роках науковці адаптували теорію прив'язаності для вивчення романтичних стосунків у дорослих. Вони виявили, що стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, мають тенденцію зберігатися і впливати на поведінку та взаємодію в дорослих стосунках [27]. Сучасні дослідження розширили класичні три типи, додавши четвертий — дезорганізований стиль прив'язаності, який був виділений Мейном та Соломоном.

Цей тип характеризується суперечливою та дезорієнтованою поведінкою, що є наслідком травматичного досвіду в дитинстві [29]. Сучасні підходи також розглядають прив'язаність не лише як фіксований стиль, але як динамічний процес, що може змінюватися під впливом нових життєвих обставин, що відкриває можливості для психотерапевтичної роботи [30].

Узагальнюючи викладене в підрозділі 1.1, зазначимо, що емоційна прив'язаність є фундаментальним психологічним конструктом, що бере початок у ранньому дитинстві, але продовжує визначати якість міжособистісних стосунків протягом усього життя. Класичні теорії (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) акцентують на біологічній потребі у безпеці, тоді як сучасні підходи розглядають прив'язаність як динамічну модель, що піддається трансформації та впливає на соціальну адаптацію особистості [9].

1.2. Типи емоційної прив'язаності (за Боулбі, Ейнсворт, Бартолом'ю, Грінбергом)

Дослідження емоційної прив'язаності бере свій початок з новаторських робіт Джона Боулбі, який визначив її як вроджену схильність до встановлення емоційного зв'язку. Згодом М. Ейнсворт за допомогою

експерименту «Дивна ситуація» виділила основні типи прив'язаності у дітей, які стали основою для подальших досліджень у дорослих [2; 21].

Типи прив'язаності за Боулбі та Ейнсворт:

- Надійний (безпечний) тип прив'язаності. Дитина з надійною прив'язаністю почувається комфортно та в безпеці поруч із батьками, активно досліджує світ [21]. У дорослому житті такий тип проявляється в здатності будувати здорові, довірливі стосунки. Людина відчуває себе гідною любові та здатна як давати, так і приймати підтримку [2; 27].
- Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності. Формується, коли опікун є непередбачуваним. Дитина постійно перебуває в стані тривоги [21]. У дорослому віці це призводить до емоційної залежності, ревнощів та постійної потреби в підтвердженні почуттів [2].
- Уникний тип прив'язаності. Виникає, коли дитина відчуває ігнорування емоційних потреб. Вона навчається пригнічувати почуття [24]. Доросла людина часто виглядає самодостатньою, але насправді уникає емоційної близькості та глибоких стосунків [22].

Типи прив'язаності у дорослих за Бартолом'ю та Горовіцем [22]

На основі концепції Ейнсворт, К. Бартолом'ю та Л. Горовіц розробили чотиривимірну модель, що розглядає прив'язаність через призму уявлення про себе та уявлення про інших [22].

- Надійний тип: позитивне уявлення про себе та інших. Людина довіряє собі та партнеру, не боїться близькості [22].
- Спантичений (переживаючий) тип: негативне уявлення про себе та позитивне про інших. Люди шукають схвалення, відчуваючи, що самі не варті любові [22].
- Відкидаючий (зневажливий) тип: позитивне уявлення про себе та негативне про інших. Людина переконана у своїй самодостатності, а інших вважає ненадійними, що призводить до дистанціювання [22].

- Боязливий тип: негативне уявлення про себе та інших. Людина прагне стосунків, але боїться відторгнення. Це часто призводить до дезорганізованої поведінки [22].

Теорія емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ) за Леслі Грінбергом. Л. Грінберг через ЕФТ акцентує увагу на ролі емоцій у виявленні деструктивних патернів прив'язаності. Цей підхід допомагає усвідомити емоційні реакції та сформувані нові, здорові моделі взаємодії, розглядаючи проблеми у стосунках як наслідок нерозв'язаних емоційних потреб [6].

Отже, аналіз типологій прив'язаності (за Боулбі, Ейнсворт, Бартолом'ю та ін.) дозволяє виділити основні патерни емоційної взаємодії: надійний, тривожний, уникний та дезорганізований. Кожен тип базується на специфічному поєднанні уявлень про себе та про інших, що формує стійку стратегію поведінки у ситуаціях близькості та стресу [22; 29].

1.3. Прояви прив'язаності в особистих (романтичних, дружніх, сімейних) стосунках

Патерни емоційної прив'язаності стають основою для міжособистісних стосунків, визначаючи сприйняття себе, інших та реакції на близькість [30].

Романтичні стосунки. Тут патерни впливають на вибір партнера та поведінку в конфліктах [27].

- Надійна прив'язаність: люди будують глибокі, стабільні стосунки, довіряють партнеру, відкрито висловлюють почуття та ефективно вирішують конфлікти [27].

- Тривожно-амбівалентна прив'язаність: проявляється у залежності, ідеалізації партнера та страху втрати. Це призводить до нав'язливої поведінки та ревнощів [25; 27].

- Уникна прив'язаність: характеризується прагненням до емоційної дистанції. Люди уникають інтимних розмов та в конфліктах схильні віддалятися [22; 26].

Дружні стосунки.

- Надійна прив'язаність: міцні та довготривалі зв'язки, готовність підтримувати друзів [10].

- Тривожно-амбівалентна прив'язаність: надмірна вимогливість до уваги, образа на відсутність постійної комунікації [22].

- Уникна прив'язаність: поверхневі стосунки, уникнення глибоких тем та небажання ділитися проблемами [10].

Сімейні стосунки.

- Надійна прив'язаність: здорові стосунки з родиною при збереженні незалежності [13].

- Тривожно-амбівалентна прив'язаність: нездатність відокремитися, постійна потреба у схваленні батьків [8].

- Уникна прив'язаність: відчуження від родини, обмеження спілкування та прагнення максимальної незалежності [14].

Підсумовуючи, варто наголосити, що прояви емоційної прив'язаності у молоді не обмежуються лише романтичною сферою, а екстраполюються на дружні та сімейні стосунки. Якщо надійний тип сприяє конструктивній комунікації, то ненадійні типи провокують специфічні труднощі: від емоційної залежності до відчуження та нездатності до інтимності [20].

1.4. Психологічні наслідки дезорганізованої та надмірної прив'язаності

1.4.1. Дезорганізована прив'язаність: аналіз наслідків.

Дезорганізований тип, що є наслідком травматичного досвіду, вважається найменш адаптивним. Він виникає, коли фігура догляду є джерелом страху, створюючи нерозв'язний конфлікт для дитини [29; 31].

Ключові наслідки у дорослому віці:

- Порухення емоційної регуляції. Труднощі з управлінням емоціями, нестабільність афекту, дисфункціональні стратегії подолання стресу [16; 30].
- Формування нестабільної «Я-концепції». Непослідовність у стосунках перешкоджає формуванню цілісного образу себе, що веде до внутрішньої порожнечі та розгубленості щодо ідентичності [14; 22].
- Ризик психопатологій. Існує зв'язок між дезорганізованою прив'язаністю та розвитком межового розладу особистості (МРО) [30].
- Відтворення патернів. Висока ймовірність трансгенераційної передачі травми через несвідоме повторення травматичної поведінки у власних батьківських ролях [3; 31].

1.4.2. Надмірна (тривожна) прив'язаність: виклики у стосунках.

Надмірна прив'язаність формується в умовах непослідовної доступності фігури прив'язаності [24].

Наслідки у дорослому віці:

- Страх покинутості та залежність. Постійні переживання через відкидання, «чіпляння» за партнера та вимогливість [22; 27].
- Низька самооцінка. Потреба у зовнішній валідації, оскільки внутрішнє відчуття вартості слабке [22].
- Проблеми з кордонами. Розмивання власних кордонів через страх втратити стосунки [10].
- Схильність до тривожних розладів. Постійний стрес у стосунках є фактором ризику для депресії та тривожності [30].

Вивчення цих наслідків є важливим для психотерапії, дозволяючи точно діагностувати проблеми та працювати з їх першопричинами [6; 31].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ В ОСОБИСТОМУ ЖИТТІ МОЛОДІ

2.1. Методичні процедури організації емпіричного дослідження

Логіка побудови дослідження передбачає перехід від теоретичного осмислення феномену емоційної прив'язаності до його емпіричної верифікації. Відповідно, другий розділ магістерської роботи присвячено дослідженню реальних проявів досліджуваних конструктів у молодіжному середовищі.

Метою цього етапу визначено не лише статистичну фіксацію поширеності різних типів прив'язаності, а й здійснення структурно-функціонального аналізу психологічних механізмів, що детермінують якість міжособистісних стосунків.

Окремим завданням стало виявлення рефлексивного запиту респондентів на психологічну корекцію, що слугує емпіричним обґрунтуванням доцільності впровадження розробленої тренінгової програми.

Характеристика вибіркової сукупності.

Для забезпечення репрезентативності та достовірності результатів було сформовано вибірку загальним обсягом 100 осіб. Формування вибіркової сукупності здійснювалося методом рандомізації (випадкового відбору) серед представників української молоді, що дозволило охопити респондентів із варіативним соціальним досвідом.

Структура вибірки диференційована за двома ключовими критеріями:

1. Гендерний розподіл.

У вибірці зафіксовано кількісне переважання осіб жіночої статі (89%) порівняно з чоловіками (11%). Зазначена диспропорція є характерною для добровільних опитувань, спрямованих на дослідження емоційної сфери, та корелює з вищим рівнем готовності жінок до рефлексії міжособистісних стосунків.

2. Вікова стратифікація.

Для відстеження динаміки розвитку прив'язаності віковий діапазон респондентів (від 18 до 30 років і старше) було розподілено на три підгрупи:

Група ранньої дорослості (студентська молодь, 18–22 роки) – становить найчисленнішу частку вибірки (44%).

Вибір цієї категорії зумовлений проходженням етапу активної сепарації від батьківської родини, пошуком ідентичності та побудовою перших партнерських стосунків на паритетних засадах.

Група перехідного періоду (23–29 років) – склала 24% вибірки. Цей етап характеризується завершенням професійного навчання та переходом до самостійної життєдіяльності, що актуалізує питання створення сім'ї та стає випробуванням для сформованих моделей прив'язаності.

Група зрілої молоді (30 років і старше) – становить 32%. Залучення цієї підгрупи дозволило проаналізувати функціонування механізмів прив'язаності за умови наявності сталого життєвого досвіду та порівняти стабільність патернів поведінки у віковій динаміці.

Процедура та етичні засади дослідження.

Організація дослідження здійснювалася із суворим дотриманням етичних норм та принципів конфіденційності, враховуючи сенситивність тематики. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та добровільний характер участі.

Збір емпіричних даних проводився у дистанційному форматі з використанням платформи Google Forms.

Вибір даного інструментарію обумовлений необхідністю вирішення двох методичних завдань:

Забезпечення анонімності.

Онлайн-формат мінімізує вплив ефекту соціальної бажаності, створюючи безпечні умови для щирих відповідей на особисті питання, оскільки респонденти вказували лише узагальнені демографічні показники.

Стандартизація процедури.

Усі учасники перебували в рівних умовах, отримуючи ідентичні інструкції та послідовність стимульного матеріалу, що дозволило виключити суб'єктивний вплив експериментатора.

Методичний інструментарій.

Для отримання об'єктивної картини досліджуваного феномену було застосовано комплексний діагностичний підхід (батарейо методик). Це дозволило оцінити структуру прив'язаності на трьох рівнях: когнітивному (уявлення та переконання), афективному (емоційні реакції) та поведінковому (стратегії взаємодії).

2.1.1. Процедура анкетування та психодіагностичний комплекс.

Емпіричне дослідження розпочалося з застосування авторської анкети «Емоційна прив'язаність в особистому житті», метою якої став збір контекстуальної інформації.

Цей інструмент дозволив верифікувати такі показники, як тривалість та наявність актуальних партнерських стосунків, рівень теоретичної обізнаності респондентів щодо феномену прив'язаності, а також наявність суб'єктивного запиту на психологічну корекцію.

Виявлення потреби у допомозі стало ключовим індикатором для обґрунтування актуальності розробки корекційної програми.

Основним етапом діагностики стало застосування стандартизованих методик:

Методика «Досвід близьких стосунків» (Experience in Close Relationships — ECR-R) в українській адаптації М.Й. Казанжи та Ю.С. Вторнікової (2022) [4].

Вибір цієї методики зумовлений її високою психометричною валідністю та здатністю диференціювати два ортогональні виміри прив'язаності:

Шкала тривожності (Attachment Anxiety).

Високі показники за цією шкалою інтерпретуються як прояв гіперактивації системи прив'язаності [30], що характеризується страхом відкидання, ревнощами та надмірною залежністю від партнера.

Шкала уникнення (Attachment Avoidance).

Високі показники свідчать про деактивацію системи прив'язаності [25], що проявляється у блокуванні потреби в близькості, емоційному дистанціюванні та покладанні виключно на власні ресурси.

Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Relationship Questionnaire — RQ) К. Бартолом'ю та Л. Горовіца [22]. Даний інструмент застосовано як допоміжний експрес-метод, що базується на самоідентифікації респондента з одним із чотирьох прототипів поведінки (надійний, тривожний, уникливий, боязливий).

Поєднання цих методик дозволило зіставити свідоме уявлення особистості про себе (RQ) з її реальними, часто неусвідомлюваними патернами реагування (ECR-R).

Методологічні засади інтерпретації даних.

Аналіз результатів базувався на низці теоретичних положень, що визначають специфіку психології сучасної молоді:

Принцип пластичності внутрішніх робочих моделей. Дитячий досвід взаємодії з батьками [24] розглядається як фундамент, що піддається трансформації. Дослідження спирається на концепцію «набутої надійності» (earned security), згідно з якою корекційний вплив та якісний досвід

дорослих стосунків здатні модифікувати нейронні зв'язки та поведінкові патерни [31].

Прив'язаність як механізм емоційної регуляції.

Відповідно до теорії М. Мікулінсера та Ф. Шейвера [30], типи прив'язаності розглядаються як адаптивні стратегії: від гіперактивації афекту (у тривожних осіб) до його пригнічення (у тих, хто уникає).

Надійний тип характеризується гнучкістю та здатністю до конструктивного пошуку підтримки.

Роль усвідомлення.

Ключовим чинником змін визначено переведення автоматичних реакцій у сферу свідомого контролю, що дозволяє активізувати рефлексивну позицію особистості [5].

Методи математико-статистичної обробки даних.

Для забезпечення достовірності та наукової обґрунтованості висновків масив емпіричних даних підлягав статистичній обробці з використанням програмного забезпечення SPSS 23.0 та MS Excel.

Процедура аналізу включала наступні етапи:

1. Описова статистика.

Розрахунок середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD) дозволив побудувати узагальнений психологічний профіль вибірки та оцінити варіативність показників тривожності й уникнення.

2. Частотний аналіз.

Застосовано для обробки категоріальних даних (анкета, методика RQ), що дозволило визначити відсоткове співвідношення груп респондентів за рівнем мотивації та типами прив'язаності, а також візуалізувати результати.

3. Порівняльний аналіз.

Для виявлення статистично значущих відмінностей між групами використовувалися параметричні критерії: t-критерій Стьюдента для

незалежних вибірок застосовано з метою верифікації гендерних відмінностей у проявах прив'язаності.

4. Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) використано для дослідження вікової динаміки показників у трьох виділених підгрупах (18–22, 23–29, 30+ років).

5. Кластерний аналіз.

Для типологізації респондентів на основі кількісних показників шкал ECR-R застосовано процедуру кластеризації, що дозволило емпірично виділити чотири групи, які відповідають класичним типам прив'язаності (надійний, тривожний, уникливий, боязливий) [22].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Загальна стратегія аналізу даних.

Інтерпретація отриманих емпіричних даних базується на принципах системного та структурно-функціонального підходів [5; 12].

Емоційна прив'язаність у межах даного дослідження розглядається не як статична характеристика особистості, а як динамічний багатокomпонентний конструкт, що інтегрує когнітивні схеми, емоційні реакції та поведінкові стратегії.

Відповідно, процедура аналізу передбачала уникнення спрощеного лінійного трактування результатів на користь комплексного розгляду феномену.

Для забезпечення цілісності та глибини дослідження, аналітичний процес було структуровано за трьома ієрархічними рівнями, що дозволяє послідовно перейти від поверхневих (усвідомлюваних) проявів до глибинних механізмів функціонування психіки:

1. Когнітивно-рефлексивний рівень (Рівень усвідомлення).

На даному етапі пріоритетним завданням визначено аналіз когнітивної складової прив'язаності.

Досліджувалася здатність респондентів до рефлексії власних міжособистісних стосунків та наявність у їхній свідомості теоретичних конструктів, що пояснюють природу емоційних зв'язків.

Зокрема, оцінювався ступінь розуміння причинно-наслідкових зв'язків між раннім дитячим досвідом та актуальними проблемами в дорослому житті. Фактично, цей рівень відображає доступність «внутрішніх робочих моделей» (за термінологією Дж. Боулбі) для свідомого аналізу та вербалізації [3; 24].

2. Мотиваційний рівень (Рівень готовності до змін).

Діагностика лише когнітивного розуміння проблеми не є достатньою для прогнозування успішності корекційної роботи. Тому другий вектор аналізу спрямовано на виявлення мотиваційного компоненту — наявності сформованого запиту на психологічну допомогу.

Здійснено диференціацію респондентів на тих, хто лише констатує наявність труднощів (зовнішній локус контролю), та тих, хто демонструє готовність до активної внутрішньої роботи (участь у тренінгах, психотерапії). Виокремлення групи з високою мотивацією є критично важливим, оскільки саме особистісна залученість виступає предиктором ефективності впровадження розробленої корекційної програми [10; 31].

3. Емоційно-поведінковий рівень (Рівень глибинних реакцій).

Цей рівень забезпечує верифікацію об'єктивних, часто неусвідомлюваних патернів реагування.

За допомогою стандартизованої методики ECR-R здійснювалося вимірювання базових параметрів функціонування системи прив'язаності — рівня тривожності та схильності до уникнення [4; 25]. Важливість цього етапу полягає в тому, що він дозволяє зафіксувати автоматизовані реакції, які активуються в стресових ситуаціях і можуть суперечити декларативним заявам респондентів про себе. Саме ці показники вважаються найбільш валідними маркерами реального типу прив'язаності [30].

Обґрунтування обраної моделі аналізу.

Застосування трирівневої моделі інтерпретації даних дозволило отримати комплексну картину досліджуваного феномену та виявити наявні когнітивно-поведінкові дисонанси. Зокрема, такий підхід уможливив фіксацію розбіжностей між високим рівнем теоретичного розуміння проблем (рівень 1) та деструктивними автоматичними реакціями (рівень 3). Виявлення цих диспропорцій стало емпіричним підґрунтям для визначення мішеней психологічного впливу в межах авторської тренінгової програми.

2.2.1. Соціально-демографічна характеристика вибірки.

На першому етапі аналізу емпіричних даних здійснено детальну характеристику якісного та кількісного складу респондентів. Загальна чисельність вибіркової сукупності склала 100 осіб. Зазначений обсяг вибірки є достатнім для забезпечення статистичної значущості отриманих результатів та виявлення стійких закономірностей у межах кваліфікаційного дослідження.

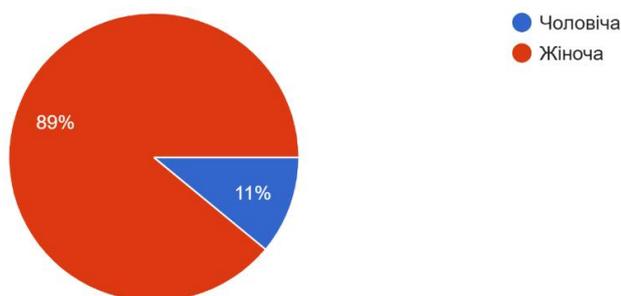
Аналіз розподілу за статтю.

Аналіз гендерної структури вибірки засвідчив наявність суттєвої кількісної диспропорції: частка респондентів жіночої статі становить 89%, тоді як чоловіків — 11%. Такий розподіл не розглядається як методологічна похибка, а інтерпретується як відображення об'єктивних соціокультурних тенденцій. У наукових дослідженнях, предметом яких є емоційна сфера та міжособистісні стосунки, жінки традиційно демонструють вищий рівень рефлексивності та готовності до саморозкриття. Натомість менша активність респондентів чоловічої статі може бути обумовлена дією гендерних стереотипів, що приписують чоловікам емоційну стриманість та раціональність. Попри кількісну перевагу жіночої аудиторії, сформована підгрупа чоловіків дозволяє здійснити порівняльний аналіз та виявити специфічні гендерні особливості сприйняття феномену прив'язаності.

Рис. 2.2.1.

Гендерна структура вибірки

Ваша стать:
100 ответов



Аналіз вікової стратифікації вибірки.

Аналіз вікової структури респондентів здійснювався з урахуванням онтогенетичного контексту, оскільки віковий фактор виступає важливим детермінантом трансформації патернів емоційної прив'язаності.

Розподіл вибірки на три підгрупи дозволив охопити якісно відмінні етапи особистісного становлення та простежити динаміку розвитку міжособистісних стосунків:

Група ранньої дорослості (студентська молодь, 18–22 роки). Ця категорія склала основу вибіркової сукупності (44,0%). Виділення даної групи є принциповим з огляду на специфіку вікових завдань розвитку. Цей період характеризується завершенням процесів психологічної сепарації від батьківської родини та перенесенням потреби у безпеці та підтримці на романтичного партнера [20]. Для представників цієї вікової когорти проблематика прив'язаності набуває особливої гостроти. Поєднання відсутності інтегрованого життєвого досвіду з юнацьким максималізмом призводить до того, що конфліктні ситуації часто сприймаються через призму катастрофізації. Саме на цьому етапі фіксуються найвищі показники тривожності, що пов'язано з нестабільністю самооцінки та пошуком ідентичності [8].

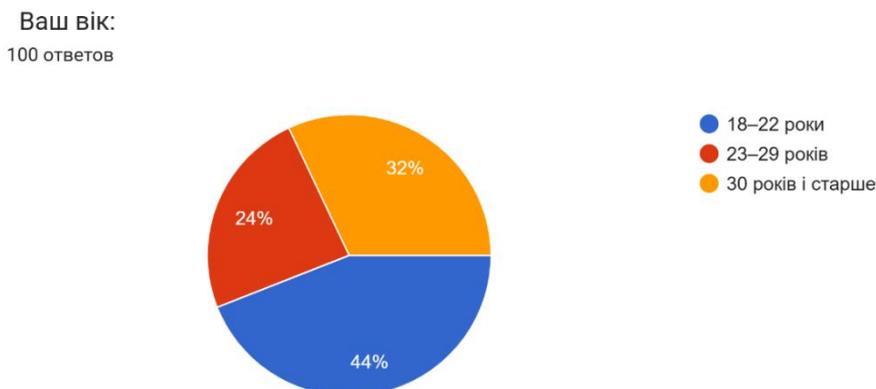
Група перехідного періоду (23–29 років). Частка респондентів цієї групи склала 24,0%. Цей віковий етап у психології розглядається як період активної соціалізації та стабілізації професійного статусу. Зміна соціальної ситуації розвитку (завершення навчання, початок кар'єри) актуалізує нормативні кризи, пов'язані з необхідністю побудови стабільних сімейних відносин.

Саме в цьому віці «внутрішні робочі моделі» прив'язаності, сформовані в дитинстві, проходять верифікацію реальністю. Зі зниженням інтенсивності романтичної закоханості виникає потреба у надійному партнерстві. Особи з ненадійними типами прив'язаності можуть стикатися з дезадаптацією: звичні деструктивні стратегії (уникнення або емоційний тиск) починають перешкоджати реалізації життєвих планів щодо створення сім'ї.

Група зрілої молоді (30 років і старше). Третина вибірки (32,0%) представлена респондентами, що мають сформований життєвий досвід. Включення цієї категорії дозволило здійснити порівняльний аналіз та оцінити стійкість патернів прив'язаності у часовій перспективі. На відміну від попередніх груп, представники зрілої молоді часто мають досвід тривалих стосунків, шлюбів або їх розірвання, що сприяє кристалізації моделей поведінки. Їхні реакції характеризуються меншою хаотичністю та більшою ригідністю (стійкістю). Результати дослідження цієї підгрупи підтверджують гіпотезу про зростання емоційної стійкості та здатності до саморегуляції з віком, що свідчить про адаптаційний потенціал психіки.

Рис. 2.2.2

Віковий розподіл респондентів



Аналіз розподілу респондентів за статусом стосунків.

Інтерпретація результатів дослідження базується на розумінні емоційної прив'язаності як динамічного феномену, що актуалізується в контексті реальної міжособистісної взаємодії.

Психоемоційний стан особистості та специфіка прояву патернів поведінки детермінуються наявністю партнера та стадією розвитку діадичних відносин [30]. На основі аналізу отриманих даних, вибірку респондентів було диференційовано на три групи, що відображають різні етапи функціонування прив'язаності:

Група стабільних стосунків (шлюб або спільне проживання). Ця категорія виявилася домінуючою у структурі вибірки, охопивши 47,0% респондентів. Висока питома вага цієї групи є важливим показником для валідності дослідження, оскільки дозволяє проаналізувати функціонування прив'язаності не як абстрактного конструкту, а як реалізованої практики. У респондентів цієї групи сформовані стійкі емоційні зв'язки, а «внутрішні робочі моделі» (очікування, реакції на стрес, способи комунікації) інтегровані в рутину повсякденного життя та спільного побуту [27].

Група стосунків на етапі становлення (неофіційні стосунки, зустрічі). Майже третина вибірки (29,0%) перебуває у фазі формування партнерства без спільного проживання.

Цей період розглядається як сенситивний етап високої невизначеності, що виконує функцію перевірки надійності об'єкта прив'язаності. Саме на цій стадії найгостріше актуалізуються адаптаційні стратегії: від тривожного моніторингу доступності партнера до уникнення з метою збереження автономії [26].

Група поза стосунками (самотні або в активному пошуку). Чверть респондентів (24,0%) на момент проведення дослідження не мала пари. Відсутність актуального партнера не розглядається як деактивація системи прив'язаності. Аналіз цієї групи спрямований на диференціацію причин самотності, яка може бути наслідком як свідомого періоду пошуку, так і результатом дії ригідних захисних механізмів (наприклад, знецінення близькості, характерного для уникливого типу) з метою упередження травматичного досвіду [22; 30].

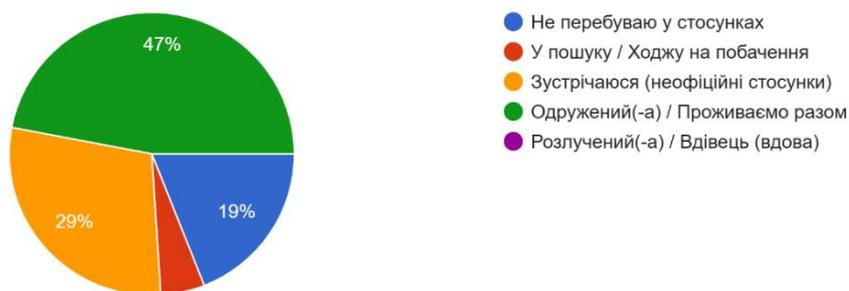
Така структура вибірки дозволила здійснити комплексний аналіз проявів емоційної прив'язаності у широкому спектрі життєвих контекстів: від етапу ініціації контакту до стадії стабілізації сімейної системи.

Рис. 2.2.3.

Розподіл респондентів за статусом стосунків

Ваш поточний статус стосунків:

100 ответов



2.2.2. Дослідження рівня психологічної компетентності та мотивації до змін

Наступним етапом емпіричного дослідження, після аналізу соціально-демографічних характеристик вибірки, стало вивчення когнітивно-рефлексивної складової свідомості респондентів. Пріоритетним завданням на цьому етапі визначено діагностику суб'єктивного сприйняття молоддю власних міжособистісних стосунків та оцінку рівня їхньої теоретичної підготовки.

Необхідність детального аналізу рівня обізнаності обумовлена методологічними принципами психокорекційної роботи. Згідно з сучасними науковими підходами [6; 31], ефективність будь-якого психологічного втручання (зокрема тренінгової роботи, представленої у третьому розділі) детермінується двома факторами: здатністю особистості до рефлексії (awareness) власних поведінкових сценаріїв та наявністю сформованої мотивації до змін. Відсутність усвідомлення проблеми унеможливорює процес її конструктивного вирішення, перетворюючи корекційні заходи на формальний процес [14].

Аналіз теоретичної обізнаності респондентів з метою виявлення рівня когнітивної компетентності респондентам було запропоновано оцінити власну обізнаність щодо поняття «типи емоційної прив'язаності». Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив виявити наступні тенденції:

Високий рівень обізнаності (51,0%). Більше половини респондентів ідентифікували себе як таких, що добре володіють термінологією та розуміють сутність поняття. Такий високий показник свідчить про значну популяризацію психологічного знання в сучасному інформаційному просторі. Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) вийшла за межі академічного дискурсу та стала частиною масової культури, що сприяє підвищенню загальної психологічної грамотності молоді [2; 21].

Фрагментарний рівень обізнаності (45,5%). Майже половина вибірки зазначила, що має лише загальне уявлення про феномен прив'язаності, не володіючи глибинним розумінням деталей.

З психологічної точки зору, такий стан можна охарактеризувати як «ефект ілюзії компетентності». Респонденти можуть оперувати термінами, проте це знання часто залишається на рівні декларації та не інтегрується у реальну поведінку. Поверхнєве розуміння може створювати хибне відчуття контролю над ситуацією, не надаючи при цьому дієвих інструментів для якісної трансформації стосунків.

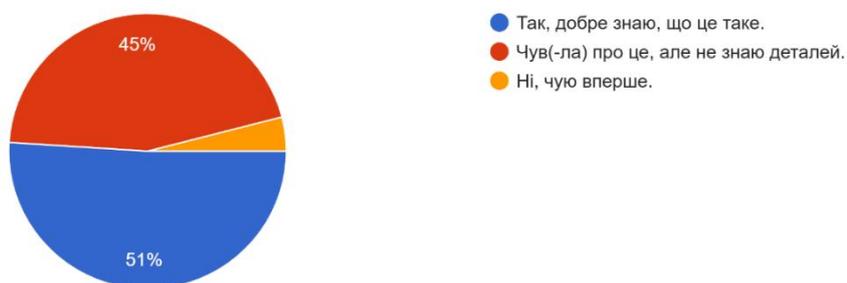
Нульовий рівень обізнаності (4,0%). Незначний відсоток респондентів, які вперше зіткнулися з даним терміном під час опитування, підтверджує високу соціальну значущість та поширеність досліджуваної проблематики в сучасному дискурсі.

Отримані результати дозволяють констатувати, що сучасна молодь характеризується високим запитом на психологічну інформацію, проте якість засвоєння цих знань часто потребує систематизації та поглиблення, що актуалізує необхідність проведення просвітницької роботи в рамках тренінгових програм.

Рис. 2.2.4.

Рівень обізнаності з поняттям прив'язаності

Чи знайомі Ви з поняттям «типи емоційної прив'язаності»?
100 ответов



Феномен «ілюзії компетентності».

Зіставлення показників суб'єктивної обізнаності з результатами психодіагностики (за методикою ECR-R) дозволило зафіксувати специфічний дисонанс, який у контексті даного дослідження визначено як феномен «ілюзії компетентності».

Статистичні дані демонструють суттєву розбіжність: при високому рівні декларованої поінформованості (96% респондентів стверджують, що знайомі з типологією прив'язаності), у 52% вибірки діагностовано виражені ознаки ненадійних типів прив'язаності. Таке співвідношення свідчить про те, що наявність теоретичних знань не виконує протективної функції та автоматично не забезпечує формування гармонійних стосунків. Спостерігається розрив між когнітивним рівнем (знанням термінології) та поведінковим рівнем (реальними стратегіями взаємодії). Суб'єктивне відчуття розуміння проблеми може створювати хибну впевненість у контролі над ситуацією, тоді як деструктивні патерни продовжують відтворюватися на несвідомому рівні. Подолання цієї невідповідності визначено як одну з пріоритетних мішеней розробленої тренінгової програми.

Суб'єктивні уявлення щодо детермінації стосунків дитячим досвідом Важливим аспектом дослідження став аналіз атрибутивних процесів респондентів — того, як саме вони пояснюють причини власних труднощів у дорослому житті. Виявлення переконань респондентів щодо впливу раннього дитячого досвіду є стратегічно важливим для прогнозування їхньої резистентності (опору) до психокорекційного втручання. Розподіл відповідей на питання щодо наявності зв'язку між сформованою в дитинстві прив'язаністю та якістю дорослих стосунків виявив наступну структуру переконань:

Визнання детермінуючого впливу дитинства (62,0%). Абсолютна більшість респондентів дотримується думки, що ранній досвід відіграє вирішальну роль у формуванні дорослих стосунків [2; 27]. Такий результат свідчить про інтеріоризацію психоаналітичних концепцій масовою свідомістю. З точки зору організації корекційної роботи, це вказує на високу готовність учасників до аналізу дитячо-батьківських відносин та відсутність когнітивного заперечення причинно-наслідкових зв'язків [15; 31].

Позиція «помірного впливу» (24,0%). Четверть вибірки демонструє збалансований підхід, визнаючи значущість минулого досвіду, але не абсолютизуючи його. Респонденти цієї групи наголошують на важливості актуальних життєвих обставин та свідомого вибору, що інтерпретується як прояв особистісної зрілості та інтернального локусу контролю.

Позиція заперечення впливу («Тут і тепер») – 6,0%. Незначна частка респондентів категорично заперечує зв'язок дорослого життя з дитинством, стверджуючи повну автономність особистості. У контексті глибинної психології така позиція може розглядатися як прояв захисних механізмів (витіснення або заперечення), спрямованих на дистанціювання від травматичного досвіду та уникнення емоційного болю [17; 30].

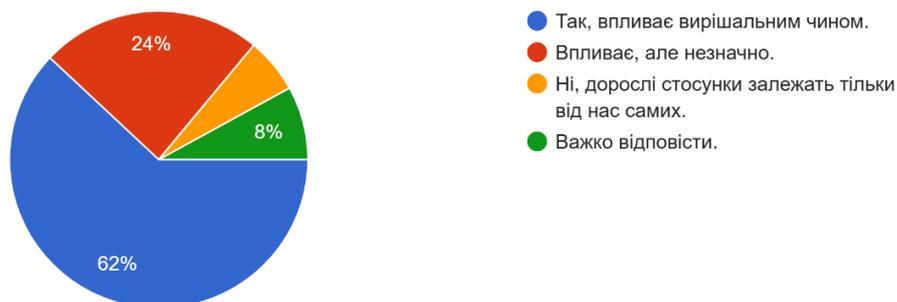
Невизначена позиція (8,0%). Частина респондентів не змогла сформулювати однозначної думки, що може свідчити про недостатню рефлексію власної життєвої історії.

Рис. 2.2.5.

Переконання молоді щодо впливу дитячого досвіду

Як Ви вважаєте, чи впливає тип прив'язаності, сформований у дитинстві, на Ваші дорослі стосунки?

100 ответов



Аналіз суб'єктивної потреби респондентів у рефлексії та самопізнанні.

Логіка емпіричного дослідження передбачала вивчення не лише зовнішніх проявів поведінки, а й внутрішнього запиту особистості на зміни. Наступним етапом діагностики стало вимірювання рівня потреби у самопізнанні та розумінні власної емоційної сфери. Теоретичним підґрунтям цього етапу виступає положення про те, що усвідомлення (awareness) є необхідною умовою довільної саморегуляції. Згідно з психологічними закономірностями, неможливість вербалізувати та ідентифікувати власний стан («алекситимічні прояви») блокує здатність особистості керувати своїми реакціями [19]. Відтак, суб'єктивне відчуття нерозуміння власних емоційних процесів розглядається як перший крок до формування запиту на психологічну допомогу.

Розподіл відповідей на діагностичне питання «Чи відчуваєте Ви потребу краще розібратися у власних емоційних реакціях?» засвідчив високу гостроту проблеми у молодіжному середовищі:

Високий рівень актуалізації потреби (Ядро запиту) – 48,0%. Майже половина респондентів обрала варіант відповіді, що підтверджує критичну важливість проблеми для їхнього поточного стану. Такий високий кількісний показник свідчить про значний рівень внутрішнього психоемоційного напруження. Можна припустити, що представники цієї групи регулярно стикаються з інтенсивними афективними станами (спалахи ревнощів, невмотивована тривога, образа), які характеризуються низьким рівнем підконтрольності свідомості [30]. Для цієї категорії респондентів дефіцит емоційної компетентності є не теоретичною проблемою, а фактором, що суттєво знижує якість життя та виступає щоденним джерелом дистресу.

Помірний рівень актуалізації (Потенційний запит) – 40,0%. Значна частина вибірки підтвердила наявність інтересу до самопізнання, обравши варіант «Швидше так». Ця група визнає наявність певних «сліпих зон» у розумінні власної психіки. Хоча рівень їхньої дезадаптації може бути нижчим, ніж у першій групі, сформована пізнавальна потреба створює сприятливе підґрунтя для психокорекційної роботи, оскільки свідчить про готовність до розширення сфери самосвідомості.

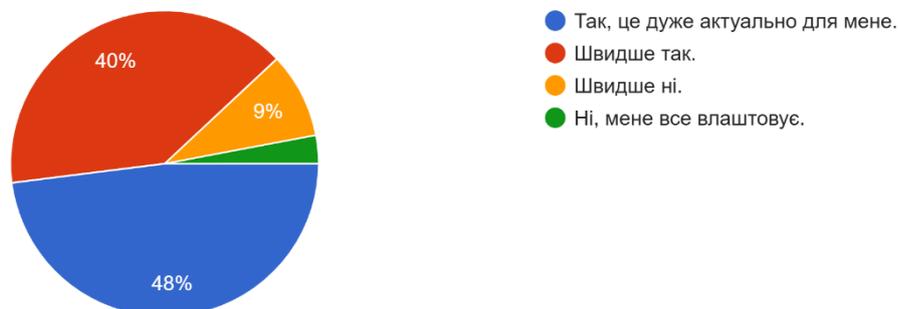
Низький рівень або відсутність запиту – 12,0%. Меншість респондентів заперечила необхідність глибшого аналізу власних емоцій. Інтерпретація цього результату потребує врахування двох альтернативних гіпотез. З одного боку, це може свідчити про високий рівень емоційного інтелекту та наявність надійної прив'язаності, що забезпечує гармонійне самовідчуття. З іншого боку, в контексті глибинної психології, відсутність інтересу до внутрішнього світу часто інтерпретується як наслідок дії ригідних захисних механізмів (витіснення, заперечення). Така позиція є характерною для осіб з уникливим типом прив'язаності, які схильні до деактивації емоційної сфери та уникнення контакту з почуттями задля збереження уявної стабільності [17; 26].

Рис. 2.2.6.

Рівень актуальності потреби у самопізнанні

Чи відчуваєте Ви потребу краще розібратися у власних емоційних реакціях у стосунках (чому виникають ревності, страх, бажання відсторонитися)?

100 ответов



Аналіз мотиваційної готовності до участі у психокорекційній роботі.

Заключним етапом констатувального експерименту стала діагностика поведінкової готовності респондентів до змін. Метою даного етапу визначено диференціацію респондентів за критерієм переходу від когнітивного усвідомлення проблеми до реальних дій, спрямованих на її вирішення. На основі аналізу відповідей щодо бажання взяти участь у тренінговій програмі, вибірку було розподілено на три групи:

Група активної дії («Ядро цільової аудиторії»). 37,0% респондентів продемонстрували високий рівень мотивації, обравши варіант «Так, із задоволенням». Ця категорія учасників характеризується сформованим запитом на психологічну допомогу та готовністю до глибокої інтрапсихічної роботи (саморозкриття, рефлексія, опрацювання травматичного досвіду) [31]. Саме ця група розглядається як найбільш ресурсна для апробації тренінгової програми.

Група потенційної готовності (Прагматично-орієнтована група). Найчисельнішою (48,5%) виявилася категорія респондентів, що зайняла позицію умовної згоди: «Можливо, якщо це буде цікаво». Висока питома вага цієї групи вказує на специфічні вимоги сучасної молоді до психологічних продуктів: критичність сприйняття, прагматизм та орієнтація на прикладний результат. Такий розподіл відповідей слугує емпіричним обґрунтуванням вибору методичних засобів програми. Для залучення цієї частини аудиторії зміст тренінгу не може обмежуватися традиційними лекційними формами. Необхідним є застосування інтерактивних методів навчання, гейміфікації та аналізу реальних кейсів, що дозволяє продемонструвати практичну цінність психологічних знань [1].

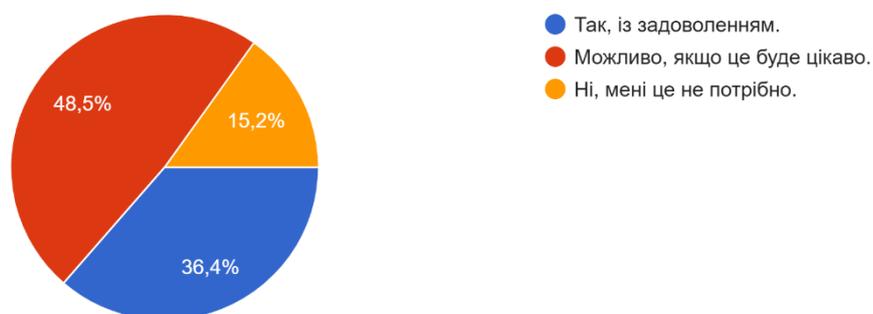
Група опору. Лише 15,0% опитаних висловили категоричну відмову від участі. Інтерпретація цього показника є неоднозначною: до цієї групи можуть належати як особи з надійним типом прив'язаності, які суб'єктивно задоволені якістю своїх стосунків, так і респонденти з ригідними захисними механізмами (знецінення, заперечення), що уникають контакту з травматичними переживаннями [17; 22].

Узагальнення результатів діагностики мотивації Отримані дані свідчать про те, що сумарно 85,5% респондентів (групи активної та потенційної готовності) є відкритими до психологічного впливу. Це підтверджує високу соціальну затребуваність розробленої тренінгової програми та визначає вимоги до її структури: вона має поєднувати глибину психологічного опрацювання з динамічністю та практичною спрямованістю форм роботи.

Рис. 2.2.7.

Мотиваційна готовність до участі у корекційних заходах

Чи хотіли б Ви взяти участь у тренінгу або програмі для гармонізації стосунків та розвитку надійної прив'язаності?
99 ответов



Узагальнення даних щодо мотиваційної готовності.

Сумарний аналіз отриманих результатів (групи активної та потенційної готовності) демонструє, що 85,0% респондентів характеризуються позитивною мотивацією до змін.

Цей емпіричний факт є вагомим аргументом на користь впровадження психокорекційних заходів: наявний високий рівень соціального запиту підтверджує, що розробка тренінгової програми є не лише науково-теоретичним завданням, а й відповіддю на реальні потреби молодіжного середовища.

2.2.3. Психодіагностика патернів прив'язаності: аналіз шкали «Тривожність»

Наступним етапом емпіричного дослідження стала діагностика глибинних емоційних реакцій за допомогою методики ECR-R. Першим проаналізованим параметром стала шкала «Тривожність» .

У контексті теорії прив'язаності високі показники за цією шкалою інтерпретуються як прояв гіперактивації системи прив'язаності [25; 30].

Психологічна сутність даного феномену полягає у домінуванні інтенсивного страху відкидання та нав'язливій потребі у злитті з партнером, що розглядається суб'єктом як єдиний спосіб підтвердження власної цінності [22].

Кількісний аналіз показників.

Розрахунок середнього арифметичного значення (М) по всій вибірці (N=100) зафіксував показник на рівні 3,64 бали (за 7-бальною шкалою Лайкерта).

Інтерпретація даного результату вказує на його розташування в діапазоні середніх значень. Статистично це свідчить про відсутність тотальної невротизації вибірки та збереження адаптаційного потенціалу у більшості респондентів. Водночас, наявність стабільного середнього рівня тривожності дозволяє констатувати, що сфера міжособистісних стосунків залишається для сучасної молоді джерелом психоемоційної напруги, а не виключно ресурсом підтримки.

Якісний аналіз структурних компонентів тривожності.

Оскільки усереднені показники можуть нівелювати індивідуальні відмінності, було здійснено контент-аналіз відповідей на окремі індикаторні запитання методики, що дозволило виявити специфічні зони психологічної вразливості респондентів.

1. Маркер «Страх втрати об'єкта прив'язаності».

На пряме діагностичне твердження «Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера» високі бали (5, 6 або 7) обрали 38,0% респондентів.

Цей емпіричний факт вказує на те, що більше третини досліджуваної молоді не має сформованого базового відчуття безпеки у партнерських стосунках [23].

Домінування страху розриву створює постійне внутрішнє напруження, яке виснажує психічні ресурси особистості.

Згідно з дослідженнями [30], саме цей страх виступає детермінантою деструктивної поведінки, що проявляється у формі ревнощів, контролю та вимог постійної уваги.

Рис. 2.2.8.

Розподіл відповідей щодо актуалізації страху втрати партнера



2. Маркер «Потреба у зовнішній валідації (дефіцит самоцінності)». Наступний етап якісного аналізу стосувався дослідження взаємозв'язку між типом прив'язаності та стійкістю «Я-концепції».

Аналіз розподілу відповідей на індикаторне твердження №26 («Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене») засвідчив, що з ним погодилися 48,0% респондентів.

Цей показник інтерпретується як критичний маркер емоційної залежності. Отримані дані дозволяють констатувати поширеність серед молоді феномену «екстернального локусу самоцінності».

Психологічний механізм цього явища полягає у нездатності особистості спиратися на внутрішнє відчуття власної вартості та перенесенні центру оцінювання на фігуру партнера.

Така позиція створює підґрунтя для формування співзалежних відносин, оскільки емоційне благополуччя особистості стає повністю детермінованим (залежним) від поведінкових реакцій та настрою Іншого, що суттєво знижує рівень психологічної стійкості.

1Рис. 2.2.9.

Вираженість потреби у зовнішньому підтвердженні любові



Узагальнення результатів діагностики за шкалою тривожності. Підсумовуючи аналіз показників тривожного компоненту прив'язаності, можна констатувати, що саме ця сфера є домінуючою зоною психологічної вразливості досліджуваної вибірки.

Виявлені тенденції свідчать про наявність інтрапсихічного конфлікту: актуальна потреба в інтимності та прийнятті блокується відсутністю базової довіри до стабільності партнера.

Такий стан запускає компенсаторний механізм «гіперактивації» системи прив'язаності. Психологічний зміст цього процесу полягає у несвідомому посиленні афективних реакцій (тривоги, вимогливості), що є дезадаптивною спробою утримати об'єкт прив'язаності та знизити суб'єктивне відчуття загрози розриву стосунків.

2.2.4. Психодіагностика патернів прив'язаності: аналіз шкали «Уникнення».

Наступним кроком емпіричного дослідження стала інтерпретація результатів за другим біполярним виміром методики ECR-R — шкалою «Уникнення» (Attachment Avoidance). Якщо тривожність відображає стратегію гіперактивації, то уникнення характеризується протилежним механізмом — деактивацією системи прив'язаності [25; 30]. Цей конструкт визначає ступінь схильності особистості до емоційного дистанціювання, блокування потреби у близькості та пріоритезації автономії як захисної стратегії від потенційної фрустрації або емоційного болю.

Кількісний аналіз показників: порівняльна характеристика

Розрахунок середнього арифметичного значення за шкалою уникнення по всій вибірці зафіксував показник на рівні 3,40 бали. Порівняльний аналіз отриманих даних дозволяє виявити статистично значущу різницю: показник уникнення є нижчим за рівень тривожності (3,64 бали). З точки зору психологічної інтерпретації, такий розподіл оцінюється як позитивний прогностичний маркер [4].

Це свідчить про те, що стратегія тотального відчуження та повної ізоляції не є домінуючим патерном для сучасної української молоді. Респонденти зберігають орієнтацію на міжособистісну взаємодію, контакт і довіру, надаючи перевагу ризику зближення (навіть за умови високої тривожності) перед стратегією емоційної холодності та псевдосамодостатності [22].

Якісний аналіз: феномен блокування саморозкриття.

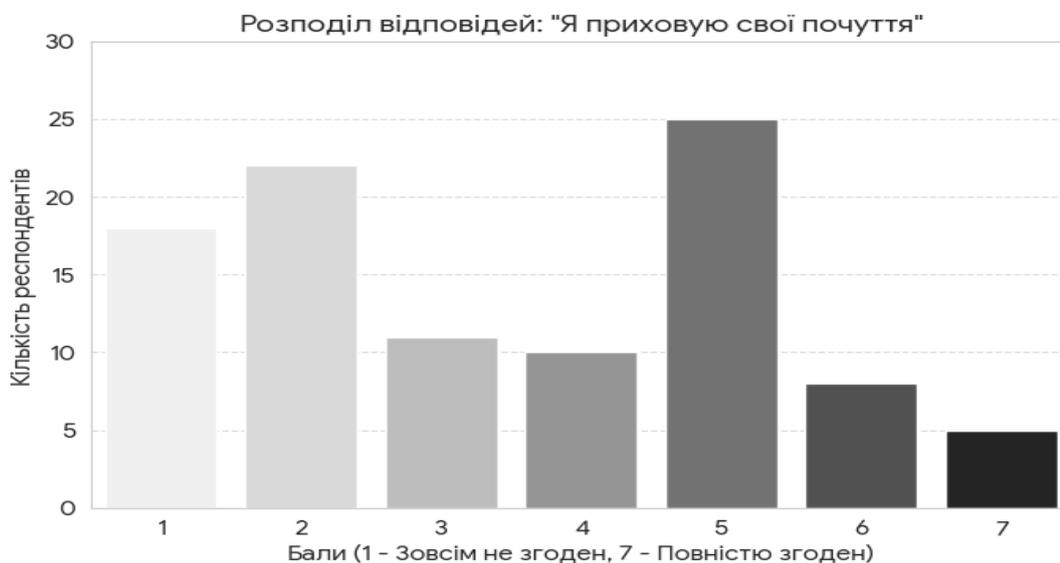
Попри помірні усереднені кількісні показники, структурний аналіз окремих індикаторів шкали виявив наявність специфічних комунікативних бар'єрів.

Зокрема, показовим є розподіл відповідей на твердження №13: «Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі». Згоду з даним пунктом висловили 38,0% опитаних. Отриманий результат вказує на наявність феномену, який у межах дослідження визначено як «емоційна самоцензура».

Спостерігається парадоксальна психологічна ситуація: перебуваючи у партнерських стосунках і декларуючи прагнення до близькості, молоді люди часто несвідомо блокують можливість автентичного контакту. Обмеження саморозкриття виступає захисним механізмом, що базується на глибинному ірраціональному переконанні: «демонстрація вразливості неминуче призведе до нерозуміння або відкидання» [30]. Таке стримування емоцій створює ефект «емоційного фасаду», що ускладнює побудову глибоких довірливих відносин.

Рис. 2.2.10.

Схильність респондентів до приховування справжніх емоцій

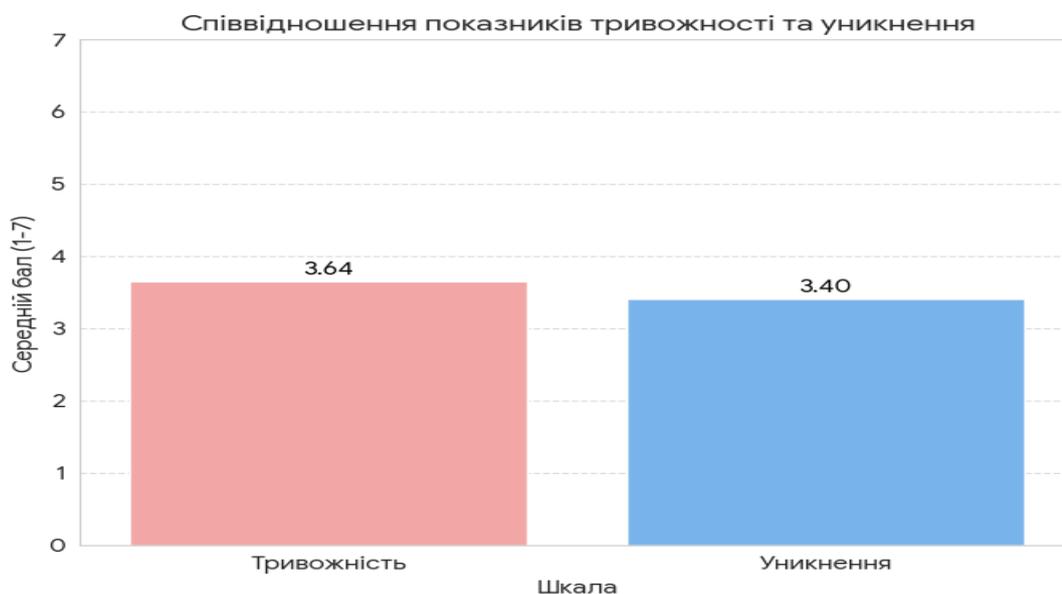


Цей емпіричний результат ілюструє парадоксальний феномен, який у контексті дослідження кваліфіковано як «емоційна самоцензура».

Спостерігається виражений когнітивно-поведінковий дисонанс: респонденти декларують високу потребу в афіліації (близькості), однак на поведінковому рівні демонструють уникнення стану вразливості. Механізм цього явища полягає у свідомому пригніченні аутентичних переживань через ірраціональне очікування, що емоційна відкритість буде використана проти особистості або спровокує відторгнення з боку партнера. Наслідком такої захисної стратегії стає формування «поверхневої інтимності» — специфічного патерну стосунків, що характеризується наявністю фізичної присутності та соціальної взаємодії за умови блокування глибинного емоційного резонансу страхом перед травматизацією [30].

Рис.2.2.11.

Співвідношення показників тривожності та уникнення у профілі прив'язаності молоді



Порівняльний аналіз шкал: психологічний профіль вибірки.

Зіставлення середніх показників за двома ключовими шкалами методики ECR-R дозволило реконструювати узагальнений психологічний профіль сучасної молоді. Статистичні дані демонструють стійку тенденцію

до превалювання рівня Тривожності ($M = 3,64$) над рівнем Уникнення ($M = 3,40$).

Дана диспропорція має фундаментальне значення для інтерпретації результатів і вказує на наступні психологічні закономірності:

Орієнтація на афіліацію.

Нижчі показники за шкалою уникнення свідчать про те, що для респондентів цінність міжособистісної близькості залишається високою. Всупереч стереотипам про «атомізацію суспільства», молодь не обирає стратегію ізоляції. Збереження довіри та готовності до побудови зв'язків [10] вказує на наявність значного адаптаційного ресурсу.

Феномен «тривожної залученості».

Домінування тривожного компоненту свідчить про те, що прагнення до стосунків супроводжується дефіцитом відчуття безпеки. Внутрішня картина світу респондентів характеризується сумнівами у власній значущості та страхом втрати об'єкта прив'язаності. У поведінковому аспекті це часто актуалізує сценарій «переслідувача» (pursuer) [28]: замість дистанціювання, особистість намагається подолати тривогу шляхом посилення контролю та вимог до партнера.

Обґрунтування мішеней психокорекції.

Виявлене співвідношення показників ($3,64 > 3,40$) визначає стратегію подальшої тренінгової роботи. Оскільки комунікативний бар'єр (уникнення) не є критичним, пріоритетним завданням програми визначено розвиток навичок емоційної регуляції та формування внутрішньої опори [6].

Мета корекції полягає у трансформації дезадаптивної тривожності у зрілу надійну прив'язаність.

2.2.5. Типологічна структура емоційної прив'язаності.

Для деталізації отриманих даних було застосовано процедуру кластеризації на основі двофакторної моделі К. Бартолом'ю [22], що дозволило розподілити вибірку (N=100) на чотири класичні групи:

Надійний тип — 48,0%.

Домінуючу групу склали респонденти з гармонійним профілем прив'язаності (низькі показники тривожності та уникнення).

Ця категорія характеризується позитивною «Я-концепцією» та довірою до оточення. Наявність майже половини вибірки у цій групі свідчить про високий рівень психологічної стійкості української молоді, здатної зберігати конструктивні патерни взаємодії навіть в умовах соціальної нестабільності.

Тривожно-стурбований тип — 21,0%.

П'ята частина респондентів віднесена до групи ризику емоційної залежності. Психологічний портрет цього типу включає ідеалізацію партнера на фоні знецінення власної особистості [25]. Основною проблемою даної групи є постійна потреба у зовнішньому підтвердженні любові, що призводить до афективної лабільності та виснаження емоційних ресурсів у парі.

Боязливий тип — 21,0%.

Аналогічна частка вибірки (21%) демонструє ознаки дезорганізованої прив'язаності, що поєднує високу тривожність із високим уникненням. Цей патерн характеризується амбівалентним внутрішньоособистісним конфліктом (конфлікт «наближення-уникнення»). Особистість прагне близькості, однак блокує її через інтенсивний страх травматизації. Така динаміка часто є наслідком негативного минулого досвіду і потребує делікатного корекційного втручання [29; 31].

Уникливо-відсторонений тип — 10,0%.

Найменш чисельна група, представники якої реалізують захисну стратегію «псевдоавтономії». Високе уникнення при низькій тривожності свідчить про витіснення потреби у близькості та фокусування на досягненнях або хобі як способі уникнення емоційної вразливості [22].

Рис. 2.2.12.

Типологічна структура емоційної прив'язаності молоді



Узагальнена оцінка поширеності ненадійної прив'язаності.

Інтеграція отриманих типологічних даних дозволяє зробити узагальнюючий висновок щодо якості емоційного функціонування досліджуваної вибірки.

Сумарний показник дезадаптивних типів прив'язаності (21,0% тривожних + 21,0% боязливих + 10,0% уникливих) становить 52,0%.

Цей статистичний факт свідчить про те, що більше половини респондентів мають ознаки порушення прив'язаності, що дозволяє констатувати емпіричне підтвердження висунутої гіпотези дослідження. Виявлена тенденція вказує на системний характер проблеми: значна частина молоді намагається будувати міжособистісні стосунки за відсутності сформованого надійного емоційного фундаменту [20].

Структурний аналіз дезадаптивних патернів.

Деталізація структури ненадійної прив'язаності демонструє домінування тривожного радикалу. Сукупна частка респондентів з високим рівнем тривоги (тривожний та боязливий типи) становить 42,0%, тоді як чистий уникливий тип зустрічається значно рідше (10,0%).

Отримані дані дозволяють стверджувати, що основною проблемою у сфері стосунків сучасної молоді є не емоційна холодність, а механізм гіперактивації афекту: надмірна залежність, ревності та інтенсивний страх втрати партнера при невмінні регулювати власні емоційні стани [30].

Висока поширеність деструктивних сценаріїв (кожен другий респондент перебуває у зоні ризику) виступає прямим емпіричним обґрунтуванням необхідності впровадження активних психокорекційних методів, що будуть представлені у наступному розділі.

1.2.6. Порівняльний аналіз: гендерні та вікові особливості проявів прив'язаності

З метою виявлення детермінант формування прив'язаності було проведено диференційований аналіз результатів у розрізі демографічних груп.А)

Гендерні особливості емоційної прив'язаності.

Зіставлення середніх показників у групах чоловіків (N=11) та жінок (N=89) дозволило виявити специфічні тенденції, що суперечать традиційним гендерним стереотипам, які приписують жінкам вищу схильність до емоційної залежності, а чоловікам — до автономії [26].

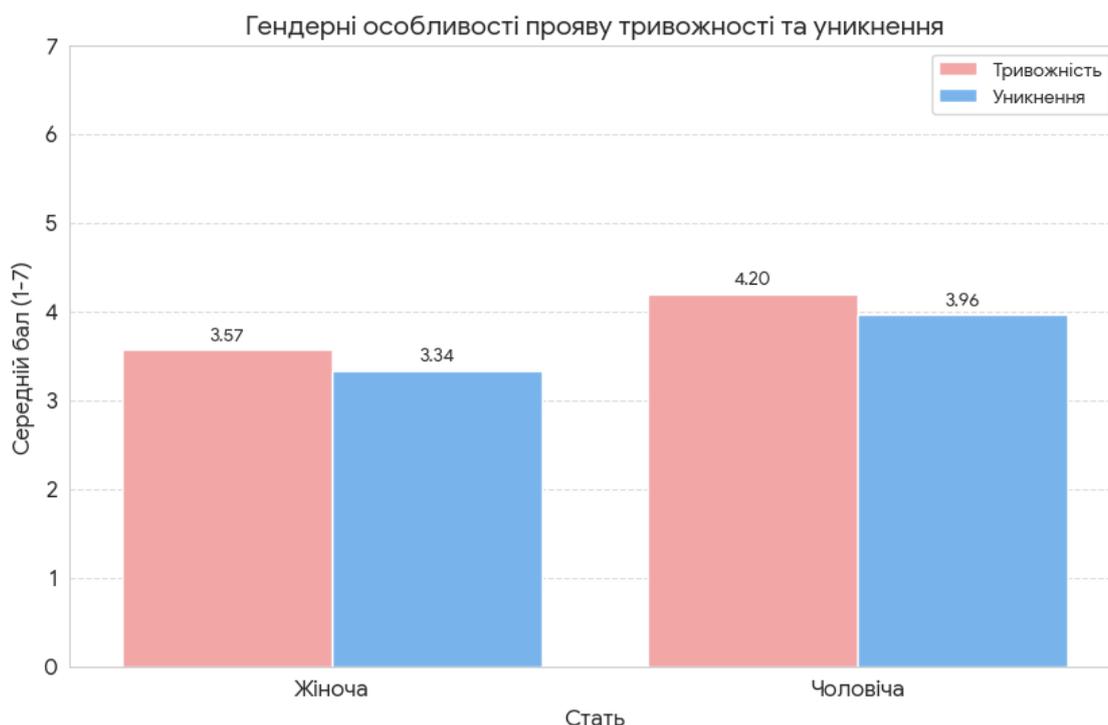
Результати дослідження демонструють іншу картину:

За шкалою «Тривожність»: Респонденти чоловічої статі продемонстрували суттєво вищий середній бал (4,20), порівняно з жінками (3,57). Це може свідчити про приховану емоційну напругу та невпевненість чоловіків у стабільності стосунків, яка часто маскується соціальними очікуваннями.

За шкалою «Уникнення»: Показники чоловіків також виявилися вищими (3,96), ніж у жінок (3,34). Отриманий профіль (висока тривожність у поєднанні з високим уникненням) наближає чоловічу частину вибірки до боязливого (дезорганізованого) типу. Це вказує на наявність амбівалентного внутрішнього конфлікту: виражена потреба у близькості блокується страхом відкидання, що створює значні труднощі у побудові довірливих стосунків. Жінки ж, маючи нижчі показники за обома шкалами, демонструють вищий рівень адаптивності та емоційної компетентності у сфері прив'язаності. 3,34).

Рис. 2.2.13.

Гендерні профілі вираженості тривожності та уникнення



Психологічна інтерпретація гендерних відмінностей: феномен «прихованої чоловічої вразливості».

Результати порівняльного аналізу чоловічої частини вибірки актуалізують необхідність перегляду традиційних уявлень про емоційну сферу сучасних чоловіків.

Зафіксоване парадоксальне поєднання високих показників тривожності ($M=4,20$) та уникнення ($M=3,96$) інтерпретується як маркер глибокого інтрапсихічного конфлікту, структура якого включає наступні компоненти:

1. Конфлікт амбівалентності потреб.

Високий рівень тривожності свідчить про наявність у респондентів чоловічої статі фрустрованої потреби в афіліації (прийнятті та близькості). Водночас, реалізація цієї потреби блокується страхом невідповідності соціальним очікуванням. Спостерігається феномен «нормативної чоловічої алекситимії», коли соціокультурні табу на прояв слабкості [13] вступають у протиріччя з реальною емоційною чутливістю особистості.

2. Уникнення як компенсаторна стратегія.

У контексті отриманих даних високі показники уникнення розглядаються не як ознака байдужості, а як вимушений механізм психологічного захисту. Емоційне дистанціювання виконує функцію протекції вразливого «Я» від потенційного болю та знецінення [22; 30].

3. Адаптаційний ресурс жіночої вибірки.

Порівняно нижчі показники дезадаптації у жінок пояснюються специфікою гендерної соціалізації, яка легітимізує емоційну експресію. Широкий репертуар доступних копінг-стратегій (пошук соціальної підтримки, вербалізація переживань) дозволяє жінкам ефективніше здійснювати емоційну саморегуляцію та «каналізувати» стрес, не допускаючи його соматизації або переходу в аутоагресію [13; 19].

Узагальнення: Виявлені тенденції дозволяють віднести молодих чоловіків до групи підвищеного психологічного ризику. Їхня зовнішня автономність часто є «фасадним» утворенням, що приховує

дезорганізовану прив'язаність. Це обумовлює необхідність включення до тренінгової програми спеціальних блоків, спрямованих на створення безпечного простору для легалізації та опрацювання чоловічих емоцій [6].

Аналіз вікової динаміки трансформації патернів прив'язаності.

Диференціація вибірки за віковим критерієм дозволила простежити еволюцію механізмів прив'язаності в процесі онтогенезу:

1. Етап ранньої дорослості (18–22 роки). Дана група продемонструвала найбільшу варіативність емоційних реакцій, що корелює із завданнями вікового розвитку (пошук ідентичності). Високий рівень тривожності на цьому етапі розглядається не як патологічний прояв, а як побічний ефект процесів соціально-психологічної адаптації та експериментування з різними рольовими моделями у стосунках [8; 20].

2. Етап стабілізації (30 років і старше). Група зрілої молоді демонструє достовірне зниження рівня тривожності. Ця тенденція пояснюється механізмом «кристалізації досвіду»: інтеграція помилок минулого та відмова від ідеалізованих очікувань сприяють формуванню більш реалістичних та конструктивних стратегій взаємодії [18]. Отримані дані підтверджують гіпотезу про пластичність системи прив'язаності. Вона не є ригідною структурою, а піддається трансформації під впливом життєвого досвіду, що підтверджує високу ефективність психокорекційного втручання саме у молодому віці, коли психіка зберігає гнучкість [31].

РОЗДІЛ 3.

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОЇ ТА ГАРМОНІЙНОЇ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У МОЛОДІ

3.1. Концепція та структура програми

3.1.1 Мета, принципи та структура програми

Розробка корекційно-розвивальної програми базується на результатах емпіричного дослідження, представлених у другому розділі роботи. Виявлені статистичні показники (52% респондентів мають ознаки ненадійної прив'язаності) та зафіксований феномен «ілюзії компетентності» актуалізують необхідність застосування глибинного підходу до психокорекції. Традиційні методи, спрямовані виключно на тренування комунікативних навичок, визнано недостатньо ефективними для роботи з дезадаптивними патернами прив'язаності.

Тому концепція програми передбачає вплив не лише на поведінковий рівень, а передусім на трансформацію «Внутрішніх робочих моделей» (Internal Working Models) — глибинних когнітивних схем, що детермінують сприйняття себе та партнера.

Концептуальна платформа.

Методологічним підґрунтям програми виступає концепція «набутої надійності» (earned security). Даний підхід базується на положенні про нейропластичність мозку та можливість корекції стилю прив'язаності у дорослому віці. Груповий простір розглядається як середовище для отримання нового корекційного емоційного досвіду, що дозволяє учасникам сформувати нові нейронні зв'язки та навички безпечної взаємодії.

Мета програми: корекція дезадаптивних патернів емоційної прив'язаності (тривожності та уникнення) та формування у молоді навичок побудови зрілих, гармонійних міжособистісних стосунків.

Завдання програми:

Розвиток рефлексивної компетентності (Деконструкція сценаріїв). Навчання учасників ідентифікації автоматичних реакцій («тригерів»), що базуються на минулому травматичному досвіді, та розмежуванню реальної поведінки партнера від власних проєкцій.

Формування навичок емоційної регуляції (Контейнування). Підвищення толерантності до невизначеності та розвиток здатності витримувати емоційну напругу без застосування деструктивних стратегій (гіперактивності афекту або емоційного дистанціювання).

Розвиток комунікативної асертивності. Формування вміння прямої вербалізації потреб у прив'язаності та вразливості замість використання маніпулятивних стратегій контролю або образи.

Специфічні принципи реалізації програми.

Окрім загальнодидактичних принципів тренінгової роботи, програма спирається на специфічні засади, необхідні для роботи з глибинними емоційними структурами:

Принцип емоційної валідації (легалізації).

Створення безпечного психологічного простору, де будь-які афективні прояви (зокрема ревності, страх, злість) визнаються нормативними реакціями. Це сприяє зниженню психологічного опору та дестигматизації «негативних» почуттів.

Принцип дозованого наближення (мікро-кроків).

Врахування специфіки учасників з уникливим типом прив'язаності, для яких інтенсивна близькість може бути загрозовою. Динаміка групи будується за принципом поступового поглиблення контакту для попередження ретравматизації.

Принцип психосоматичної інтеграції (тілесного заземлення). Оскільки тривога прив'язаності має виражений соматичний компонент, когнітивна робота поєднується з тілесно-орієнтованими техніками саморегуляції та заземлення для стабілізації емоційного стану.

Організаційна структура та дизайн програми.

Програма орієнтована на молодь віком 18–30 років. Форма проведення — соціально-психологічний тренінг. Загальний обсяг програми становить 24 академічні години, структуровані у 4 логічно взаємопов'язані модулі (по 6 годин кожен):

Модуль 1: Створення безпеки та діагностика патернів.

Модуль 2: Опрацювання минулого досвіду та деконструкція захисних механізмів.

Модуль 3: Формування нових навичок емоційної регуляції та комунікації.

Модуль 4: Інтеграція набутого досвіду та планування майбутнього.

Таблиця 3.1.1.

Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя за статтю

| № | Назва модулю / Тема сесії | Основний зміст та мета (коротко) | Години |
|---|--|--|--------|
| I | Вступний модуль. Архітектура безпеки | | 3 год |
| 1 | Знайомство з феноменом прив'язаності: від теорії до досвіду. | Створення «надійної бази» групи. Вправа «Метафора зв'язку». Інтерактивний розбір механізмів | 3 |

| | | | |
|-----|--|--|-------|
| | | формування прив'язаності («Емоційний Wi-Fi»). | |
| II | Діагностично-корекційний модуль. Реставрація «Я-образу» | | 9 год |
| 2 | Родом дитинства: 3 деконструкція батьківських сценаріїв. | Аналіз Внутрішніх Робочих Моделей. Техніка «Лінія прив'язаності». Усвідомлення впливу минулого на вибір партнерів. | 3 |
| 3 | Приборкання тривоги: 3 відновлення самоцінності. | Робота катастрофізацією («Адвокат диявола») 3 Тілесні техніки заземлення та регуляції афекту для тривожного типу. | 3 |
| 4 | Трансформація уникнення: ризик бути живим. | Легалізація потреби підтримці. у Робота зі страхом поглинання. Вправа «Дистанція комфорту». | 3 |
| III | Комунікативний | | 6 год |

| | | | |
|----|--|--|-------|
| | модуль. Мова близькості та кордони | | |
| 5 | Анатомія кордонів: як бути разом, не втрачаючи себе. | Тренування навичок диференціації. Вправа «Територія Я». Відпрацювання асертивної відмови без почуття провини. | 3 |
| 6 | Код доступу: як просити про любов і підтримку. | Трансформація «протестної поведінки» у прямий запит. Техніка перекладу з «мови претензій» на «мову потреб». | 3 |
| IV | Інтегративний модуль. Конфлікт як точка росту | | 6 год |
| 7 | Екологія конфлікту: сварка без руйнування зв'язку. | Кейс-стаді «Стоп-кадр». Вивчення технік деескалації та «ремонт стосунків» (repair attempts). | 3 |
| 8 | Інтеграція: мій новий сценарій. | Асиміляція досвіду «набутої надійності». Арт-техніка «Карта | 3 |

| | | | |
|--|--------------------------|------------------------------------|--------|
| | | прив'язаності». Ритуал завершення. | |
| | Загальний обсяг програми | | 24 год |

3.1.2. Зміст та методичне наповнення тренінгової програми.

Змістове наповнення програми структуровано у чотири логічно взаємопов'язані модулі.

Організація навчально-терапевтичного процесу базується на принципі концентричної динаміки («спіралі»): від створення безпечного простору та стабілізації емоційного стану учасників до поступового опрацювання травматичного досвіду, тренування нових поведінкових навичок та їх інтеграції у реальну життєдіяльність. Такий підхід забезпечує екологічність психологічного впливу та мінімізує ризики ретравматизації.

Нижче наведено детальний опис змісту та процедури проведення кожного модуля.

Модуль 1. Вступний. Архітектура безпеки.

Мета модуля: створення безпечного психологічного простору, формування групової згуртованості, зниження первинної тривожності учасників та первинна психоедукація щодо природи прив'язаності.

Обґрунтування: З огляду на результати емпіричного дослідження (домінування тривожного та боязливого типів), створення атмосфери безумовного прийняття є критично важливим етапом. Група має виконувати функцію терапевтичного «контейнера», здатного витримувати емоційну напругу учасників без оціночних суджень.

Сесія 1. «Знайомство з феноменом прив'язаності: від теорії до власного досвіду»

Цілі сесії:

Формування «надійної бази» в групі та встановлення довірливих стосунків.

Зниження ситуативної тривожності та психоемоційної напруги.

Психоедукація: розкриття адаптивної природи механізмів прив'язаності.

Дестигматизація проявів ненадійної прив'язаності (зміна установки «зі мною щось не так» на розуміння захисної функції поведінки).

Хід роботи:

1. Організаційний етап: «Угода про безпеку» (Встановлення сетінгу). На відміну від стандартних тренінгових норм, що вимагають тотальної активності, пріоритетним правилом даної програми визначено «Правило СТОП» (право на відмову від відповіді або дії). Психологічний зміст: Для учасників з уникливим та тривожним типом прив'язаності наявність легітимного права на дистанціювання є базовою умовою безпеки. Гарантія невтручання в особисті кордони без дозволу парадоксальним чином знижує рівень опору та сприяє швидшому формуванню довіри [31].

2. Проективна вправа-знайомство: «Метафора мого зв'язку». Процедура: Учасникам пропонується презентувати себе не через біографічні факти, а через метафоричний образ, відповідаючи на запитання: «Якби ваші стосунки були природним явищем, твариною або архітектурною спорудою, то якою саме?». Психологічний зміст: Використання проективної методики дозволяє обійти раціональні захисні механізми (інтелектуалізацію) та отримати доступ до безпосереднього емоційного досвіду [15].

Типові маркери, що підлягають аналізу:

Уникливий тип: Образи закритості та колючості («їжак, м'який всередині», «кактус», «одинокий вовк»).

Тривожний тип: Образи залежності («плющ, що шукає стіну», «ліана»).

Боязливий тип: Образи амбівалентності («фортеця з піднятим мостом» — потреба у захисті та ізоляції водночас). Вправа сприяє універсалізації переживань: учасники усвідомлюють, що їхні почуття не є унікально «неправильними», що знижує відчуття ізолюваності [5].

3. Інтерактивна міні-лекція: «Архітектура прив'язаності». Теоретичний матеріал подається з використанням методів сторітелінгу та дидактичних метафор для полегшення засвоєння складних конструктів.

Блок А. Метафора «Емоційний Wi-Fi». Теорія Дж. Боулбі [2; 24] пояснюється через аналогію з біологічним сканером. Дитина народжується з потребою постійного моніторингу доступності об'єкта прив'язаності. Наявність стабільного сигналу (емоційного відгуку матері) забезпечує спокій. Втрата сигналу або його нестабільність (перебої) автоматично активує систему тривоги (паніку), що є еволюційним механізмом виживання, а не патологією.

Блок Б. Модель «Трикутник безпеки».

Візуалізація факторів батьківської поведінки, що формують надійну прив'язаність [21]:

Чутливість (здатність розпізнавати емоції дитини).

Доступність (фізична та емоційна присутність у стресових ситуаціях).

Передбачуваність (послідовність реакцій).

Аналіз: Якщо хоча б одна з вершин «трикутника» відсутня, конструкція втрачає стійкість, що призводить до формування ненадійних патернів (тривоги або уникнення). Це дозволяє учасникам зняти провину з себе та зрозуміти каузальні (причинно-наслідкові) зв'язки власної поведінки.

Завдання для саморефлексії: Учасникам пропонується ідентифікувати дефіцитарну зону у власній історії розвитку (якої з вершин

«трикутника» бракувало в дитинстві). Це дозволяє визначити індивідуальну мішень для подальшої корекції.

Блок В. Концепція трансгенераційної передачі травми. Розгляд механізмів несвідомої трансляції батьківських сценаріїв. Усвідомлення того факту, що емоційна холодність батьків часто була наслідком їхньої власної травматизації («синдром емоційної порожнечі»), сприяє зниженню рівня агресії та образи. Відбувається зміщення фокусу з позиції «Хто винен?» на конструктивну позицію «Як це виправити?» [3].

4. Завершення сесії (Шеринг): «Валіза відкриттів». Процедура: Інтеграція отриманого досвіду шляхом вербалізації ключових інсайтів. Це дозволяє здійснити моніторинг групової динаміки та оцінити рівень «емоційної температури» перед переходом до глибинної роботи.

Модуль 2. Діагностично-корекційний. Реставрація «я-образу».

Мета модуля: ідентифікація та трансформація дезадаптивних «Внутрішніх робочих моделей», деконструкція батьківських сценаріїв та формування цілісного, реалістичного образу «Я». Обґрунтування: На цьому етапі відбувається перехід від групової взаємодії до інтрапсихічної (внутрішньої) роботи. Завдання полягає у виявленні когнітивних фільтрів («окулярів»), через які учасники сприймають реальність, та встановленні зв'язку між минулим травматичним досвідом і актуальними проблемами.

Сесія 2. «Реконструкція онтогенезу: деконструкція батьківських сценаріїв»

Цілі сесії:

Аналіз індивідуальної історії формування прив'язаності.

Встановлення каузальних (причинно-наслідкових) зв'язків між дитячим досвідом та вибором партнерів у дорослому житті.

Психологічна сепарація: подолання механізмів ідеалізації або демонізації батьківських фігур.

Хід роботи:

1. Графічна методика «Лінія прив'язаності» (Life-line). Процедура: Учасникам пропонується візуалізувати хронологію свого життя у вигляді графіка, де горизонтальна вісь — це часова перспектива, а вертикальна — суб'єктивний рівень безпеки. Завдання полягає у фіксації ключових подій, що вплинули на відчуття захищеності (сепарація з матір'ю, поява сиблінгів, розлучення батьків, перший романтичний досвід).

Психологічний зміст: Методика спрямована на переведення несвідомого матеріалу у сферу свідомого. Робота в малих групах дозволяє виявити циклічні патерни поведінки (наприклад, несвідоме відтворення сценарію відкидання через вибір емоційно недоступних партнерів) [15; 31].

2. Сепараційна техніка «Інвентаризація психологічного спадку» («Валіза та Смітник»). Процедура: Символічний розподіл батьківських установок та моделей поведінки на дві категорії:

«Валіза» — ресурсні аспекти (турбота, цінності), які особистість свідомо приймає (інтеріоризує).

«Смітник» — деструктивні аспекти (агресія, тривожність, гіперопіка), від яких учасник вирішує відмовитися. Психологічний зміст: Вправа сприяє диференціації Его-станів, формуванню автономії та прийняттю відповідальності за власну поведінку (перехід від «я такий, бо мене так виховали» до «я обираю бути іншим») [8; 24].

Сесія 3. «Регуляція тривоги: відновлення самоцінності»

(Фокусна робота з тривожним та боязливим типами)

Цілі сесії:

Зниження рівня гіперактивації системи прив'язаності у стресових ситуаціях [30].

Інтерналізація локусу контролю (повернення відчуття керування власним життям).

Когнітивна реструктуризація: трансформація катастрофічних думок у реалістичні судження.

Хід роботи:

1. Когнітивна гра «Адвокат реальності» (Робота з внутрішнім Критиком).

Проблема: Схильність тривожних осіб до катастрофізації невизначеності (наприклад, «партнер не відповідає = він мене покинув»).

Процедура: Учасник озвучує ірраціональний страх. Група виконує функцію «тестування реальності», генеруючи 5 альтернативних, нейтральних пояснень ситуації (побутові причини, зайнятість).

Психологічний зміст: Розвиток навичок когнітивного рефреймінгу. Мозок «навчається» гальмувати автоматичну реакцію паніки, розширюючи варіативність інтерпретацій поведінки партнера [22].

2. Практикум «Соматична регуляція» (Мистецтво заземлення).

Процедура: Оскільки тривога супроводжується вегетативними реакціями, проводиться навчання тілесно-орієнтованим технікам:

«Квадратне дихання» (стабілізація газообміну та серцевого ритму).

«Центрування» (фокусування уваги на фізичній опорі стоп).

Психологічний зміст: Розрив зв'язку між стимулом (тригером) та автоматичною реакцією. Техніки дозволяють активувати парасимпатичну нервову систему, повертаючи здатність до раціонального мислення [6; 31].

Сесія 4. «Трансформація уникнення: розвиток толерантності до контакту»

(Фокусна робота з уникливим типом та чоловічою частиною групи)

Цілі сесії:

Легалізація фрустрованої потреби в афіліації (визнання права на близькість) [6].

Опрацювання страху поглинання (страху втрати «Я» у стосунках) [30].

Розвиток емоційної чутливості та довіри.

Хід роботи:

1. Проксемічний експеримент «Дистанція комфорту».

Процедура: Моделювання ситуації зближення у парах. Завдання одного учасника — наближатися, іншого — зупинити його вербальною командою «Стоп» у момент виникнення дискомфорту.

Психологічний зміст: Особи з уникливим типом часто мають порушені кордони («величезна буферна зона»). Вправа формує навичку вербальної регуляції дистанції замість звичного поведінкового патерну втечі або емоційного відчуження [31].

2. Вправа на довіру «Сліпий та Поводир».

Процедура: Один учасник (із зав'язаними очима) передає контроль над своїм пересуванням партнеру.

Аналіз: Дослідження феномену гіперконтролю.

Обговорення переживань: що є найстрашнішим у залежності? У який момент виникає імпульс перервати контакт?

Психологічний зміст: Метафоричне опрацювання теми взаємозалежності. Учасники отримують досвід безпечного покладання на іншого, що корегує установку «нікому не можна довіряти» [2; 22].

3. Рефлексія модуля: «Я-реальне vs Я-ідеальне». Завершення етапу через формулювання нових внутрішніх дозволів: «Я маю право на підтримку» (для уникливих) та «Я можу впоратися сам» (для тривожних) [5; 15].

Модуль 3. Комунікативний. Формування кордонів та мови близькості.

Мета модуля: розвиток асертивності, формування навичок встановлення здорових психологічних меж та оволодіння інструментами ненасильницької комунікації для вираження потреб у прив'язаності. Обґрунтування: Третій етап програми спрямований на інтеграцію внутрішніх змін у процес міжособистісної взаємодії. Акцент зміщується з інтрапсихічної роботи на розвиток комунікативної компетентності, що

дозволяє попередити формування співзалежних (злиття) або контрзалежних (ізоляція) стосунків.

Сесія 5. «Психологічні кордони: баланс між автономією та злиттям»

Цілі сесії:

Диференціація понять «Я» та «Ми»: профілактика патологічного злиття.

Розвиток навички захисту особистого простору без почуття провини.

Подолання страху відмови (корекція ірраціональної установки «Відмова = Відкидання»).

Хід роботи:

1. Проксемічний експеримент «Територія Я».

Процедура: Учасники за допомогою мотузок моделюють на підлозі межі свого персонального простору. Інструкція передбачає вільне переміщення кімнатою та спроби наближення до кордонів інших учасників.

Психологічний зміст: Дослідження автоматизованих тілесних реакцій на вторгнення.

Для тривожного типу: тренування здатності до паузи (гальмування імпульсу миттєвого злиття) та перевірки відчуття безпеки.

Для уникливого типу: розвиток толерантності до наближення та формування проникності кордонів (перехід від «глухої стіни» до «дверей з ручкою зсередини») [31].

2. Комунікативний тренажер «Асертивна відмова».

Проблема: Страх деструкції стосунків через відмову.

Процедура: Відпрацювання алгоритму «сендвіча» (м'якої відмови), що дозволяє зберегти контакт:

Приєднання: Валідизація важливості прохання («Я розумію, що для тебе це важливо...»).

Відмова: Чітке позначення меж («...але я не можу це зробити...»).

Аргументація через «Я-почуття»: («...бо я відчуваю втому»).

Альтернатива: Пропозиція компромісу («...давай перенесемо на завтра?»).

Результат: Формування нового досвіду: відмова у проханні не тотожна відкиданню особистості партнера.

Сесія 6. «Код доступу: пряма вербалізація потреб»

Цілі сесії:

Трансформація маніпулятивних стратегій у прямий діалог.

Навчання ідентифікації та вираженню вразливості.

Оволодіння технікою «Я-повідомлення».

Хід роботи:

1. Аналітична вправа «Словник перекладача».

Теоретичне підґрунтя: Концепція «протестної поведінки» [28]: агресія або ігнорування розглядаються як деструктивні спроби відновити втрачений контакт.

Процедура: Робота з картками, що містять типові конфліктогени. Завдання — перефразувати претензію у повідомлення про потребу.

Приклад (Протест): «Тобі на мене байдуже! Ти постійно на роботі!»

Трансформація (Потреба): «Я сумую. Мені самотньо, я потребую твого часу».

Приклад (Уникнення): Холодне мовчання.

Трансформація: «Мені зараз боляче, я потребую, щоб ти мене почув».

2. Практикум «Я-повідомлення 2.0».

Процедура: Відпрацювання модифікованої формули М. Розенберга з акцентом на фінальному компоненті — Конкретному Проханні.

Заміна абстрактних вимог («Будь ніжнішим») на чіткі інструкції («Будь ласка, обійми мене зараз»). Це знижує рівень невизначеності та тривоги у партнера.

3. Вправа на інтимність «Очі в очі».

Процедура: Підтримання зорового контакту в діадах протягом 2 хвилин без вербальної комунікації.

Психологічний зміст: Розвиток здатності витримувати напругу прямого контакту та емоційної близькості без використання захисних механізмів (жартів, відведення погляду). Тренування навички «бути присутнім» [6].

Модуль 4. Інтегративний. Конфлікт як точка росту.

Мета модуля: зміна когнітивної репрезентації конфлікту (від загрози до ресурсу), формування навичок емоційної деескалації та інтеграція набутого досвіду.

Обґрунтування: Для осіб з травмою прив'язаності будь-який конфлікт асоціюється із загрозою розриву. Модуль спрямований на формування досвіду конструктивного проходження кризи із збереженням емоційного зв'язку.

Сесія 7. «Екологія конфлікту: деескалація та відновлення зв'язку»

Цілі сесії:

Розуміння механізмів конфліктної поведінки різних типів прив'язаності.

Оволодіння техніками зниження емоційної напруги («тайм-аут»).

Формування навичок «ремонт стосунків» (repair attempts).

Хід роботи:

1. Кейс-стаді «Анатомія сварки».

Аналіз: Розгляд динаміки конфлікту через призму теорії прив'язаності: крик «тривожного» інтерпретується як сигнал SOS («Почуй мене!»), а мовчання «уникливого» — як захист меж («Мені потрібен простір!»). Пошук «точки неповернення» (моменту втрати чутливості до партнера).

2. Техніка безпеки «Екологічний Тайм-аут».

Проблема: Імпульсивний вихід з контакту (уникнення) провокує паніку у партнера.

Алгоритм:

Повідомлення про стан («Я зараз втрачаю контроль»).

Прохання про паузу («Мені потрібно 20 хвилин»).

Обіцянка повернення («Ми продовжимо розмову о 20:00»).

Психологічний зміст: Останній пункт є критично важливим, оскільки знімає страх покинутості та робить паузу безпечним інструментом регуляції.

3. Тренінг «Ремонтні роботи» (Repair Attempts).

Процедура: Складання списку фраз-маркерів, що дозволяють знизити напругу під час сварки («Я злюся, але я тебе люблю», «Давай спробуємо спочатку»).

Сенс: Формування мета-повідомлення: «Наш зв'язок важливіший за предмет суперечки».

Сесія 8. «Фінальна інтеграція: сценарій майбутнього»

Цілі сесії:

Закріплення відчуття «набутої надійності».

Створення плану перенесення навичок у реальне життя.

Екологічне завершення групового процесу (досвід здорового прощання).

Хід роботи:

1. Арт-терапевтична техніка «Карта внутрішньої опори».

Процедура: Створення колажу, що візуалізує не ідеалізованого партнера, а стан внутрішньої безпеки та самоцінності. Техніка спрямована на «якоріння» ресурсного стану.

2. Ресурсна вправа «Валіза в дорогу» (Зворотний зв'язок).

Процедура: Учасник на «гарячому стільці» отримує вербальні «подарунки» від групи (якості, зміни, які помітили інші). Це забезпечує зовнішню валідизацію внутрішніх трансформацій.

3. Ритуал «Розв'язування кола».

Психологічний зміст: Свідоме проживання завершення контакту. Вербалізація почуттів суму, вдячності та страху дозволяє отримати досвід «здорового розставання» — завершення стосунків без знецінення та руйнування себе.

3.2. Методичні рекомендації щодо впровадження програми

Ефективність реалізації запропонованої тренінгової програми детермінується не лише змістовим наповненням, а й дотриманням низки методичних умов. Психокорекція глибинних патернів прив'язаності є складним процесом, що висуває підвищені вимоги до організації групового простору та кваліфікації ведучого.

На основі аналізу специфіки роботи з дезадаптивними типами прив'язаності сформульовано наступні рекомендації:

1. Вимоги до професійної компетентності тренера. Ключовим інструментом корекційного впливу у даній програмі виступає особистість ведучого, який виконує роль «Тимчасової фігури прив'язаності».

Функція контейнування: Фахівець повинен володіти високою здатністю до витримування інтенсивних афективних реакцій групи (тривоги, агресії) без втрати професійної позиції.

Емоційна стійкість: Обов'язковою умовою є опрацьованість власного типу прив'язаності тренера. Наявність у ведучого неінтегрованого травматичного досвіду створює ризик емоційного злиття з групою або виникнення деструктивного контрперенесення.

2. Критерії формування групи (Відбір учасників). Для забезпечення групової динаміки рекомендовано дотримуватися принципу

гетерогенності. Оптимальним є склад, що включає представників різних типів прив'язаності, зокрема учасників з надійним типом, які виконуватимуть стабілізуючу функцію та демонструватимуть конструктивні моделі поведінки.

Протипоказання: Програма не рекомендована для осіб, що перебувають у стані гострого горя, клінічної депресії або мають виражені розлади особистості, що потребують індивідуальної психотерапії.

3. Стратегії роботи з опором. Специфіка тренінгу передбачає неминуче виникнення опору, форми якого залежать від типу прив'язаності учасників:

Уникливий тип: Опір проявляється через знецінення процесу (раціоналізація, критика вправ як «примітивних»), відсторонення або сарказм. Рекомендація: Уникнення тиску, повага до потреби в дистанції, поступове залучення.

Тривожний тип: Опір проявляється через захоплення групового часу, спроби порушення меж сетінгу, пошук постійної уваги ведучого. Рекомендація: Чітке утримання часових рамок, повернення відповідальності за емоційний стан учаснику.

4. Оцінка ефективності та пролонгований ефект. Важливо враховувати, що формування нових нейронних зв'язків та трансформація «внутрішніх робочих моделей» є тривалим процесом. Завершення тренінгу розглядається як запуск механізмів змін, а не їх фінал. Об'єктивна оцінка зниження рівня особистісної тривожності та покращення якості стосунків можлива через 3–6 місяців після завершення програми (відстрочений ефект).

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження феномену емоційної прив'язаності та розроблено психокорекційну програму для гармонізації міжособистісних стосунків молоді. Узагальнення результатів дослідження дозволяє сформулювати такі висновки відповідно до поставлених завдань:

Відповідно до першого завдання, здійснено теоретичний аналіз наукових підходів, який дозволив визначити емоційну прив'язаність як складний динамічний конструкт, розвиток якого триває протягом усього життя. З'ясовано, що ключовим регулятором поведінки у стосунках дорослих є «внутрішні робочі моделі» — стійкі когнітивні схеми, сформовані на основі раннього досвіду. Доведено, що ці моделі функціонують як несвідомі фільтри сприйняття, детермінуючи очікування особистості щодо надійності партнера. Порушення у цій сфері призводять до формування дезадаптивних типів прив'язаності, що суттєво знижує якість життя та блокує побудову гармонійних взаємин.

Відповідно до другого завдання, емпірично досліджено типи та прояви емоційної прив'язаності у молодіжному середовищі.

Загальна картина: Діагностичний зріз виявив тривожну тенденцію — 52% респондентів мають ознаки ненадійних патернів прив'язаності. Структурний аналіз засвідчив домінування тривожного компонента над уникливим. Це свідчить про те, що молодь має високу потребу в афіліації (близькості), але її реалізація блокується відсутністю базового почуття безпеки, що провокує стратегії контролю та ревнощів.

Гендерний парадокс: Спростовано стереотип про «жіночу емоційність». Емпірично зафіксовано, що саме респонденти чоловічої статі продемонстрували найвищі показники дезадаптації, що відповідають профілю боязливого (дезорганізованого) типу. Це інтерпретується як

наслідок внутрішнього конфлікту між фрустрованою потребою у теплі та нормативними вимогами маскулінності.

Вікова динаміка: Найбільш вразливою визначено групу ранньої дорослості (18–22 роки), що пов'язано з процесами сепарації від батьків та пошуком ідентичності.

Когнітивно-поведінковий дисонанс: Виявлено феномен «ілюзії компетентності». При високому рівні декларованої теоретичної обізнаності (96%), респонденти демонструють нездатність застосувати ці знання на практиці, що підтверджує необхідність саме тренінгової роботи.

Відповідно до третього завдання, розроблено та обґрунтовано авторську тренінгову програму «Формування усвідомленої та гармонійної емоційної прив'язаності».

Концепція: Методологічною основою програми стала ідея «набутої надійності», яка передбачає можливість трансформації деструктивних робочих моделей у дорослому віці через новий емоційний досвід.

Структура та зміст: Програма розрахована на 24 години та спрямована на деконструкцію травматичних сценаріїв, розвиток навичок емоційної регуляції та формування асертивної комунікації.

Актуальність: Високий рівень мотиваційної готовності вибірки до участі у тренінгу (85%) підтверджує практичну значущість розробленої програми та необхідність її впровадження у систему психологічної допомоги молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О. В. Емоційний інтелект як чинник соціальної адаптації студентської молоді. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 7, Вип. 48. С. 12–18.
2. Боулбі Дж. Прив'язаність / пер. з англ. Львів: ВНТЛ-Класика, 2004. 450 с.
3. Боулбі Дж. Створення та руйнування емоційних зв'язків / пер. з англ. К.: Університетське вид-во, 2006. 240 с.
4. Вторнікова Ю. С., Казанжи М. Й. Адаптація методики «Досвід близьких стосунків» (ECR-R) на українській вибірці. Український психологічний журнал. 2022. № 1 (17). С. 25–42.
5. Горностаєв П. П. Психологія особистості: Словник-довідник. К.: КНТ, 2006. 320 с.
6. Грінберг Л. Емоційно-фокусована терапія. К.: Ростис, 2018. 368 с.
7. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір. К.: Самміт-Книга, 2010. 432 с.
8. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. К.: Ваклер, 2006. 340 с.
9. Завацька Н. Є. Психологія соціальної адаптації дорослих: монографія. Луганськ: СХУ ім. В. Даля, 2012. 248 с.
10. Казанжи М. Й. Психологія міжособистісної фасилітації: монографія. Одеса: Купрієнко СВ, 2013. 285 с.
11. Кокур О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
12. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

13. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2013. 448 с.
14. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення: монографія. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2011. 240 с.
15. Савінов В. В. Наративна психологія: практика конструювання історій. К.: Главник, 2013. 112 с.
16. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
17. Фройд А. Психологія Я та захисні механізми. К.: Факт, 1993. 180 с.
18. Фурман А. А. Психологія особистісної зрілості. Тернопіль: Економічна думка, 2016. 268 с.
19. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.
20. Якимчук І. П. Особливості прив'язаності у юнацькому віці. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2015. Т. 2, Вип. 14. С. 220–225.
21. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978. 391 p.
22. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61, No. 2. P. 226–244.
23. Bowlby J. A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory. London: Routledge, 1988. 180 p.
24. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books, 1969. 428 p.

25. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press, 1998. P. 46–76.
26. Fraley R. C., Shaver P. R. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*. 2000. Vol. 4, No. 2. P. 132–154.
27. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 3. P. 511–524.
28. Johnson S. M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. New York: Brunner-Routledge, 2004. 386 p.
29. Main M., Solomon J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the Preschool Years*. Chicago: University of Chicago Press, 1990. P. 121–160.
30. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press, 2007. 575 p.
31. Wallin D. J. *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford Press, 2007. 366 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Емоційна прив'язаність в особистому житті» (Авторська розробка)

Шановний респонденте! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню особливостей побудови стосунків сучасною молоддю. Опитування є анонімним, усі отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукової роботи.

1. Ваш вік: _____
2. Ваша стать: Чоловіча Жіноча
3. Ваш поточний статус стосунків:
 - Не маю пари / в активному пошуку
 - Зустрічаюся (неофіційні стосунки)
 - Живемо разом / цивільний шлюб
 - Офіційний шлюб
 - Розлучений(-а)
4. Чи знайомі Ви з поняттям «типи емоційної прив'язаності»?
 - Так, добре знаю, що це таке
 - Чув(-ла) про це, але не знаю деталей
 - Вперше чую про цей термін
5. Як Ви вважаєте, чи впливає досвід стосунків з батьками у дитинстві на Ваші стосунки у дорослому віці?
 - Так, впливає вирішальним чином
 - Впливає, але незначно
 - Ні, дорослі стосунки залежать тільки від нас самих «тут і тепер»
 - Важко відповісти
6. Чи відчуваєте Ви потребу краще розібратися у власних емоційних реакціях у стосунках (ревності, страх втрати, бажання віддалитися)?

Так, це дуже актуально для мене

Швидше так

Швидше ні

Ні, мене все влаштовує

7. Чи хотіли б Ви взяти участь у психологічному тренінгу для гармонізації стосунків?

Так, із задоволенням

Можливо, якщо це буде цікаво

Ні, мені це не потрібно

Дякуємо за співпрацю!

Додаток Б

Методика «Досвід близьких стосунків» (ECR-R) (Адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікової)

Інструкція: Наступні твердження стосуються того, як Ви відчуваєте себе в романтичних стосунках. Ми цікавимося тим, як Ви взагалі переживаєте стосунки, а не тільки тим, що відбувається в теперішніх стосунках. Оцініть кожне твердження за 7-бальною шкалою, де: 1 — абсолютно не згоден; 4 — нейтрально; 7 — абсолютно згоден.

Текст опитувальника (фрагмент ключових питань):

1. Я віддаю перевагу тому, щоб не показувати партнерові, що я відчуваю в глибині душі.
2. Я боюся, що мене кинуть.
3. Мені дуже комфортно бути близьким з романтичним партнером. (Обернене)
4. Я багато хвилююся про свої стосунки.
5. Тільки-но партнер починає зближуватися зі мною, я відчуваю потребу відсторонитися.
6. Я хвилююся, що партнер не хвилюється про мене так само, як я про нього.
7. Мені некомфортно відкриватися партнерові.
8. У мене виникає бажання «розчинитися» в партнері, і це іноді лякає людей. ... (повний список із 36 питань)

Ключ до методики:

- Шкала «Уникнення» (Avoidance): Сума балів за питаннями (прямі + обернені): 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35.
- Шкала «Тривожність» (Anxiety): Сума балів за питаннями (прямі + обернені): 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36.

Примітка: Деякі питання шкалюються у зворотному порядку.

Додаток В

Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (RQ)
(K. Bartholomew & L. Horowitz).

Інструкція: Прочитайте чотири описи стилів поведінки у стосунках.
Оберіть той, який найкраще описує Вас.

Опис А (Надійний тип).

Мені легко емоційно зблизитися з іншими людьми. Я комфортно
почуваюся, коли залежу від них і коли вони залежать від мене. Я не
хвилююся про те, що буду самотнім, або про те, що мене не приймуть.

Опис Б (Тривожно-стурбований тип).

Я хочу бути гранично емоційно близьким з іншими, але часто
помічаю, що інші неохоче зближуються зі мною настільки, наскільки б
мені хотілося.

Я почуваюся некомфортно без близьких стосунків, іноді хвилююся,
що інші не цінують мене так само високо, як я ціную їх.

Опис В (Уникливо-відсторонений тип).

Я почуваюся комфортно без близьких емоційних стосунків. Для
мене дуже важливо відчувати незалежність і самодостатність. Я віддаю
перевагу тому, щоб не залежати від інших і щоб інші не залежали від мене.

Опис Г (Боязливий тип).

Мені дещо некомфортно бути близько до інших. Я хочу емоційно
близьких стосунків, але мені важко повністю довіряти іншим або залежати
від них. Я іноді боюся, що мені буде боляче, якщо я дозволю собі стати
занадто близьким з кимось.

Додаток Д

Матеріали до тренінгової програми (Роздаткові матеріали для учасників)

1. Схема «Трикутник формування прив'язаності» (до Модуля 1) (Візуальна схема для лекції)

- Чутливість (Sensitivity): Здатність партнера/батьків помічати емоції.
- Доступність (Availability): Фізична та емоційна присутність у момент стресу.
- Передбачуваність (Consistency): Стабільність реакцій (відсутність хаосу).
- Центр трикутника: Відчуття «Безпечної бази».

3. Картки «Переклад з мови Протесту на мову Потреб» (до Модуля 3)

Таблиця 1

Алгоритм трансформації протестної поведінки в асертивні висловлювання

| Фраза «Протестної поведінки» (Як ми говоримо, коли боляче) | Прихована Потреба (Що ми насправді відчуваємо) | Асертивне прохання (Як сказати, щоб почули) |
|--|--|--|
| «Ти вічно сидиш у своєму телефоні!» | Мені здається, що я неважлива(-ий) для тебе. Мені страшно. | «Мені не вистачає нашого спілкування. Будь ласка, відклади телефон на 10 хвилин, обійми мене». |
| «Роби що хочеш, мені байдуже!» | Я боюся, що ти мене відштовхнеш, тому відштовхую тебе першим(-ою). | «Я зараз дуже злюся і боюся, що ми посваримося. Мені потрібна пауза, щоб заспокоїтися». |
| «Якби ти мене любив(-ла), ти б здогадався(-лася)!» | Я хочу відчувати, що ми на одній хвилі. | «Для мене важливо, щоб ти зробив(-ла) ось це... Це допоможе мені відчути твою турботу». |

