

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Сумський державний університет**  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувачка кафедри  
психології, політології та  
соціокультурних технологій  
\_\_\_\_\_ Андріана КОСТЕНКО  
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)  
\_\_\_\_\_ 2024 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**

зі спеціальності 053 Психологія,

Освітньо-професійної програми Психологія

на тему: «Особливості дитячо-батьківських стосунків у осіб юнацького віку з деструктивними типами прив'язаності»

Здобувачки групи ПЛ-01  
Клименко Анастасії Михайлівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Анастасія КЛИМЕНКО  
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач, кандидат психологічних наук, Наталія КОЛЯДА \_\_\_\_\_  
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

**Суми - 2024**

## ЗМІСТ

	Стор.
Анотація	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ДЕСТРУКТИВНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ	8
1.1. Психологічні особливості дитячо-батьківських стосунків.....	8
1.2. Надійний та деструктивні типи прив'язаності в осіб юнацького віку.....	12
Висновки до 1 розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ДЕСТРУКТИВНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ	17
2.1 Організаційні аспекти і методологія дослідження типів прив'язаності та дитячо-батьківських стосунків.....	17
2.2 Аналіз результатів дослідження типів прив'язаності у осіб юнацького віку .....	19
2.3 Особливості результатів дослідження дитячо-батьківських стосунків.....	21
2.4 Аналіз кореляційних зв'язків між дитячо-батьківськими стосунками та деструктивними типами прив'язаності.....	32
Висновки до 2 розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ НА ДЕСТРУКТИВНІ ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ДИТЯЧО- БАТЬКІВСЬКИМИ СТОСУНКАМИ	38
3.1 Різні методи корекції деструктивних типів прив'язаності.....	38
3.2 Особливості застосування когнітивно-поведінкової терапії для корекції деструктивних типів прив'язаності.....	41
3.3 Програма корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками.....	42
3.4 Апробація програми корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками.....	46
Висновки до 3 розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

### Анотація

Кваліфікаційна робота бакалавра зосереджується на дослідженні дитячо-батьківських взаємин, а також на типах прив'язаності та методах корекції деструктивних типів прив'язаності, спричинених несприятливими дитячо-батьківськими стосунками. Робота охоплює аналіз таких концепцій, як надійний, унікаючий та тривожний типи прив'язаності в контексті юнацького віку. Також досліджено емоційне ставлення до дітей, міжособистісну дистанцію, позитивний інтерес, директивність, ворожість та автономність у відносинах батьків із дітьми.

У роботі використано методики для визначення типу прив'язаності та переважаючих аспектів дитячо-батьківських взаємин. Результати емпіричного дослідження показали, що серед учасників дослідження переважає надійний тип прив'язаності, але серед деструктивних форм прив'язаності найбільш поширений тривожний тип. Також спостерігається низький рівень задоволення особистих потреб від батьківських відносин за методикою дитячо-батьківських взаємин. Негативні кореляції виявлені між емпатією, прийняттям батьками та унікаючим типом прив'язаності.

Крім того, проаналізовано різні підходи до корекції деструктивних форм прив'язаності, зроблено висновок про ефективність методу когнітивно-поведінкової терапії. Також, розроблено тренінгову програму для корекції деструктивних типів прив'язаності з метою наближення до надійного типу. Ця програма пройшла апробацію і детально описана щодо її етапів та особливостей.

**Ключові слова:** типи прив'язаності, унікаючий тип прив'язаності, тривожний тип прив'язаності, надійний тип прив'язаності, деструктивні типи прив'язаності, дитячо-батьківські стосунки, емоційне ставлення до дитини, міжособистісна дистанція, юнацький вік.

### **Abstract**

The bachelor's thesis is devoted to the study of the peculiarities of child-parent relationships in adolescents, types of attachment, and the correction of existing destructive types of attachment due to unfavorable child-parent relationships. We have studied and described such concepts as secure, avoidant, and anxious attachment types in the context of adolescence. In addition, in the area of child-parent relationships, we analyzed emotional attitudes toward the child, interpersonal distance, positive interest, directivity, hostility, and autonomy.

We used methods to determine the type of attachment and the predominant components of the child-parent relationship. The empirical study showed that among the respondents, the reliable type of attachment prevails, but among the destructive types of attachment, the anxious type of attachment is more characteristic. In turn, according to the methodology of child-parent relationships, there is a tendency for parents to have a low level of satisfaction of the needs of individuals. Negative correlations were found between empathy, parental acceptance, and avoidant attachment in the subjects.

We also analyzed different approaches to the correction of destructive attachment types and concluded that the method of cognitive behavioral therapy is the most optimal. In addition, we created a training program for the correction of destructive attachment types in order to move towards a secure type. This training program has been tested and described in terms of its stages and peculiarities of creation.

**Key words:** types of attachment, avoidant type of attachment, anxious type of attachment, secure type of attachment, destructive types of attachment, child-parent relationships, emotional attitude towards the child, interpersonal distance, adolescence.

## Вступ

**Актуальність дослідження.** Неможливо переоцінити значення проблеми деструктивних типів прив'язаності, особливо серед молоді. Це питання активно обговорюється в контексті розширення впливу соціальних мереж та зростання інтересу до психологічної освіти. З огляду на широкий попит, значна кількість осіб, що зіткнулася з проблемами міжособистісних взаємин, може відзначити корисність нашого корекційного тренінгу.

У взаємодії з людьми майже завжди присутній первинний зв'язок, який формується в ранньому дитинстві. Більшість дітей проявляють схожий тип прив'язаності під час спілкування з друзями у школі та пізніше в житті. Отже, розвиток надійної прив'язаності має визначальне значення для успішного формування відносин та взаємодії з оточуючими людьми. У випадках, коли особа формує деструктивний тип прив'язаності, це може негативно вплинути на її якість життя, викликаючи потребу у корекції.

Відомо, що ключовим фактором у цьому процесі є взаємодія дитини з близькими дорослими. Якщо до дитини ставляться негативно протягом перших років її життя або якщо вона стикається з депривацією протягом цього періоду, це може призвести до формування унікаючої або тривожної прив'язаності, що може спровокувати поведінкові розлади.

На думку вчених, таких як Н. Авдєєва, С. Мещеряков, Є. Смирнова, Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, формування типу прив'язаності відіграє важливу роль у становленні особистості дитини, оскільки створює відчуття захищеності та сприяє успішній соціалізації. Дитяча прив'язаність базується на необхідності фізичного контакту з близькими дорослими. Надійний тип прив'язаності є важливим фактором для когнітивного та особистісного розвитку дитини, що сприяє її подальшому благополуччю.

Отже, взаємовідносини в ранньому дитинстві з найближчими батьками дають основу для формування типу прив'язаності, що визначає можливість побудови надійних або деструктивних відносин у соціумі. Таким чином,

вирішення проблеми деструктивних типів прив'язаності визначає наш вибір теми кваліфікаційної роботи " Особливості дитячо-батьківських стосунків у осіб юнацького віку з деструктивними типами прив'язаності ".

**Мета дослідження:** вивчити особливості дитячо-батьківських стосунків у осіб юнацького віку з деструктивними типами прив'язаності та створити програму корекції деструктивних типів прив'язаності.

**Об'єкт дослідження:** дитячо-батьківські стосунки осіб юнацького віку.

**Предмет дослідження:** особливості дитячо-батьківських стосунків у осіб юнацького віку з деструктивними типами прив'язаності.

Ми поставили наступні **завдання** задля досягнення мети роботи:

1. Проаналізувати наукові джерела в межах теми психологічних особливостей дитячо-батьківських стосунків у осіб юнацького віку з деструктивними типами прив'язаності.

2. Емпірично дослідити особливості дитячо-батьківських стосунків у осіб юнацького віку з деструктивними типами прив'язаності.

3. Проаналізувати кореляцію дитячо-батьківських стосунків та деструктивних типів прив'язаності.

4. Розробити програму корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками.

5. Апробувати програму корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками та проаналізувати її дієвість.

**Гіпотеза дослідження:** когнітивно-поведінковий метод корекції деструктивних типів прив'язаності дозволить наблизитися до надійного типу прив'язаності.

**Методи дослідження:** Для теоретичної частини роботи використані методи аналізу інформації, порівняння, узагальнення та синтез. Емпіричне дослідження включає в себе опитування, порівняння результатів. Ми застосували опитувальник «Який у вас стиль прив'язаності?»(у модифікації К. Фрейлі оригінальної анкети Experience in Close Relationships, ECR), а також

методику Дитячо-батьківські відносини (П. Троянівська). Наступним кроком є математична статистика: середнє, мода, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, кореляційний аналіз та регресійний аналіз даних. Для корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками було створено тренінг із використанням когнітивно-поведінкового методу.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в поглибленому дослідженні та описі типів прив'язаності, а саме надійного, уникаючого та тривожного в осіб юнацького віку. Окрім цього, було виділено основні дитячо-батьківські стосунки, що присутні при їхньому формуванні. Також проаналізовано методи корекції деструктивних типів прив'язаності що є ефективними в наблизенні до саме надійного типу.

**Практична значущість дослідження** полягає в розробці програми корекції деструктивних типів прив'язаності. Дане напрацювання може бути використане в психологічній діяльності задля якісного наблизення до надійного типу прив'язаності у відносно короткий проміжок часу як у груповому так і в індивідуальному форматі. Програма корекції деструктивних типів прив'язаності має на меті покращення психологічного благополуччя, налагодження міжособистісних стосунків та вирішення внутрішніх конфліктів, що сформовані під впливом дитячо-батьківських стосунків ще з дитинства.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Проведено 5 занять тривалістю 1 година 20 хвилин в онлайн форматі на платформі Google Meet зі студентами юнацького віку, які є учнями СумДУ.

Впроваджено результати дослідження на міжнародній науковій конференції «Нові тенденції в психології та педагогіці» в Радомі, Польща.

**Структура та обсяг роботи.** Робота містить у собі вступ, три розділи, висновки до розділів та список наукових джерел, які були задіяні в роботі. Основну частину роботи подано на 57 сторінках.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ДЕСТРУКТИВНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ**

## **1.1. Психологічні особливості дитячо-батьківських стосунків**

Розуміння та аналіз дитячо-батьківських стосунків є важливим аспектом для побудови гармонійних сімейних взаємовідносин. Окрім цього, психологічно здорова модель взаємин, що спостерігається від раннього дитинства, є важливим компонентом у формуванні подальших міжособистісних зв'язків протягом наступних вікових періодів.

Вивченням батьківсько-дитячих стосунків займалися такі відомі науковці, як: М. Айнсворт [2], Е. Фромм [8], Д. Боулбі [4], К. Бреннан [5], К. Фрейлі [7], М. Штерн [9], З. Крижановська [1] та інші. Цей список не є вичерпним і поповнюється з кожним роком, адже в суспільстві розвивається тенденція до поглиблення та вирішення психологічних труднощів для налагодження взаємостосунків з іншими.

На відміну від вищезгаданих класиків у дослідженні психології сім'ї, відносно новою є теорія бондингу Г. Паркера (Parental Bonding Instrument, PBI). Г. Паркер зазначає, що в центрі даної теорії знаходяться: емоційне ставлення до дитини, міжособистісна дистанційованість, емпатія, байдужість. Вищезазначені характеристики можуть призводити до наступних форм поведінки батьків: гіперконтроль, надмірне втручання в дії дитини, перешкоджання автономності та прояву індивідуальності дитини [6]. Подібна негативна поведінка батьків призводить до розладу у взаємостосунках та, як наслідок, до деструктивного типу прив'язаності, що буде константним протягом подальшого життя, якщо не втручатися в його корекцію.

У свою чергу В. Гарбузов пропонує класифікацію зв'язків у родині відповідно до поведінки батьків наступним чином:



- **Відторгнення.** Константне неприйняття дитини, яке може виражатися в активному намаганні змінити її стиль поведінки. Іноді подібна поведінка супроводжується апатією та надмірною поблажливістю. Тобто наявна нестабільність і непередбачуваність, що для дитини є емоційно складним та зазвичай призводить саме до тривожного типу прив'язаності.

- **Гіперопіка.** Нервові і недовірливі ставлення батьків до самопочуття дитини, соціалізації в школі. Часто спостерігається надмірне навантаження дитини, ігноруючи здатність та бажання самої дитини. Такі батьки можуть обирати для своєї дитини подальші заклади освіти, не беручи до уваги побажання дитини.

- **«Кумир сім'ї».** До дитини ставляться як до неперевершеної особи, вона є абсолютним центром і причиною існування батьків. Зазвичай батьки цього не усвідомлюють і чують про це від інших людей, які з'являються в їхньому житті [6].

Із цього можна вивести думку, що кожній родині притаманний свій стиль виховання, куди входить те, як вони виражають любов до своїх дітей, як вони реагують на потреби, чи присутня підтримка та схвалення починань. Науковець М. Арутюнян відповідно до цього дослідила психологічні особливості дитячо-батьківських відносин і виділила наступні форми сімей: сім'я, що орієнтована на дитину, традиційна та демократична сім'я. Вони відрізняються проявом влади та формах спілкування [14].

Відповідно, традиційна сім'я культивує повагу до авторитету старших і практикує виховний вплив зверху вниз. Слухняність по відношенню до батьків є центровим. Дитина, яка виховується в такій сім'ї, отримує соціалізацію, яка готує її до безпроблемної інтеграції у вертикально орієнтовану соціальну структуру. Діти з традиційних сімей гарно сприймають соціальні вимоги, але при цьому присутня низька ініціативність, комунікативні навички не дуже розвинені.

У свою чергу в сім'ї, що орієнтована на дитину, головною метою батьків є створення щасливого життя дитині. Діти впливають на своїх батьків (метод

«знизу-вгору»), в результаті чого дитина росте з високою самооцінкою, іноді завищеною. Також підвищується ризик соціальної дезадаптації при зіткненні з іншим типом взаєностосунків. У сім'ї діє «симбіотична» взаємодія.

Так, у демократичній сім'ї, де батьки і дитина мають рівний статус, виховний вплив є "горизонтальним". Завжди беруться до уваги потреби всіх сторін. Таким чином, дитина розвиває адекватні поняття прав і обов'язків, а також свободи, відповідальності за дії, незалежності та інше.

Логічним буде зазначити, що батьки, які нехтують потребами своїх дітей або налаштовані до них негативно, демонструють емоційне відторгнення та дистанційованість. Іноді подібна поведінка визначається пасивним характером. Наприклад, це може проявлятися через незадоволеність діями дитини або як надмірна турбота, що видає нещирість і нетерпіння, або через несвідому потребу уникати фізичних дотиків. Існує зв'язок між тривожністю дитини, агресивністю, демонстративністю і недостатньою батьківською увагою. Наприклад, ігнорування того, що каже дитина, знецінення її думок [14].

Інший науковець О. Захаров аналізує особистісні риси батьків невротичної дитини та виявляє набір цих рис як для матері, так і для батька [6]. На його думку, для матерів невротичних дітей характерні крайня ригідність, замкнутість, нетерплячість, неконструктивність вимог, конфліктність, відсутність емпатії, чутливості, тривожність, низька самооцінка. Батьки такої дитини легко піддаються маніпуляціям, пасивні, емоційно нестабільні. А. Міллер виділяє схожі риси матері невротичної дитини: вона приховує свій емоційний дисбаланс, що призводить до того, що жінка демонструє сильно авторитарну, навіть диктаторську поведінку [3].

Крім того, подружжя батьків невротичних дітей, у яких вже формується деструктивний тип прив'язаності, мають певні спільні риси: у них схожа структура потреб, яка включає фрустровану потребу в емоційній близькості, інтенсивне прагнення до незалежності, страх перед змінами, внутрішній конфлікт і невпевненість у собі. Такі батьки, на думку О.Захарова, психічно

виснажені і обирають шкідливі форми самоствердження. Тут дитина мимоволі перетворюється на «цапа-відбувайла», коли переносяться всі душевні негаразди батьків безпосередньо на дитину[6].

На думку лікаря-психіатра О. Личко, існує наступна робоча стратегія для характеристики сім'ї. Серед її основоположних ознак - гармонійні або дисгармонійні стосунки. Також він зазначає, що дисгармонійна сім'я різного рівня не є нормальною [6].

Але, на противагу попередньої думки, Д. Ісаєв окрім дисгармонійних компонентів виділяє також і сприятливі, а саме: авторитарний, потураючий та демократичний стиль виховання [10].

Демократичні практики виховання, як правило, призводять до найміцніших зв'язків між батьками та дітьми, і, відповідно, до надійного типу прив'язаності. Демократичне середовище в системі виховання характеризується самостійністю мислення, ініціативністю, позитивним ставленням до життя тощо. При цьому батьки створюють і суворо дотримуються правил, не ставлять себе вище за дитину; вони відкриті до діалогу і застосовують свою владу лише тоді, коли це необхідно, без фанатизму. Вони також цінують незалежність і слухняність у своїх дітях [1].

Намагаючись зрозуміти різні стилі виховання, численні дослідники дійшли висновку, що практичніше оцінювати батьківство одночасно в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах. Люди часто зосереджуються більше на фактах і результатах із зовнішнього світу, ніж на переживаннях і причинах, що є головним в психології [1].

Отже, об'єднуючи ці характеристики ми наближаємося до одного з чотирьох основних типів батьківського відношення: позитивне ставлення до дитини в поєднанні з незалежністю та ініціативністю; дистанційованість та суворість, де дитині надається необхідна свобода, але батьки холодно ставляться до неї; обмежувальне ставлення, коли батьки емоційно яскраво проявляють себе по відношенню до дитини, але здійснюють надмірний

контроль над її поведінкою; або холодне, стримуюче ставлення, коли батьки здійснюють надмірний контроль над дитиною.

## **1.2. Надійний та деструктивні типи прив'язаності в осіб юнацького віку**

Тема емоційної прив'язаності не втрачає своєї актуальності серед дослідників. Дослідженням даної теми займалися безліч науковців, серед них найбільше заглибилися в дане питання Д. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Махлер, Д. Штерна та інші. Першочергово прив'язаність – це емоційний зв'язок, який формується між найближчими дорослими та дитиною на першому етапі її розвитку внаслідок близького чи емоційно-дистанційованого контакту. Вона зберігається і в подальших вікових періодах, є константною у дружніх, романтичних стосунках та у спілкуванні з рідними [1].

У нашій роботі ми зосереджуємося саме на юнацькому віковому періоді. Його можна вважати апогеєм особистісного зростання, становлення світогляду та створення особистих правил [14]. Але навіть такі життєві обставини не змінюють емоційного ставлення до інших людей. Перш за все, якщо не відбулося значних змін у стосунках між батьками та дітьми і це не вплинуло на емоційні стосунки, то тип прив'язаності залишається незмінним протягом усього життя людини якщо його не корегувати [22].

Щодо формування в осіб юнацького віку типу прив'язаності, то слід зазначити, що діти, які спостерігали відносно себе безпечний стиль поведінки батьків, демонструють адекватну поведінку як у типових, так і в надмірно стресових обставинах в подальших вікових періодах. Оскільки вони мають позитивні рольові модель, то можуть користуватися підтримкою близьких людей і вірять, що ці люди будуть поруч, коли їм це буде потрібно [3]. У цьому й полягає надійний тип прив'язаності осіб юнацького віку та причини його формування. З іншого боку, маленькі діти, які спілкуються з несприятливими фігурами прив'язаності та мають деструктивні рольові 15 моделі, проявляють

дратівливість, мають уникаючий та тривожний тип прив'язаності в юнацькому віці.

Виділяються три основні типи прив'язаності: надійний, уникаючий та тривожний. Особи, які виховуються в згуртованих сім'ях, де батьки мають стабільний міжособистісний емоційний контакт зі своїми нащадками, розвивають надійний тип прив'язаності. Батьки можуть належним чином задовольнити потреби дитини і не є емоційно-дистанційованими. Діти, які мають безпечну прив'язаність, відчують себе захищеними, що спонукає їх більше досліджувати своє оточення [20].

Особи юнацького віку з надійним стилем прив'язаності не відштовхують своїх близьких і не є надмірно залежними від них. Вони мають високий рівень самооцінки, впевнені, що заслуговують на любов, довіряють своїм близьким, готові доходити до консенсусу в конфліктних ситуаціях. Звичайно, ці люди також мають складнощі у стосунках, але корінь їхніх проблем не слід шукати в ранньому дитинстві. Вважається, що найбільш емоційно-приспосованою до життя є саме людина з надійним типом прив'язаності [20].

На протигагу вищезгаданого стилю прив'язаності, юнаки з уникаючим типом прив'язаності низько оцінюють якість своїх міжособистісних зв'язків. Вони вважають себе нездатними будувати стосунки якісним чином. Навіть коли вони починають зустрічатися, юнаки схильні бути емоційно заціпенілими (приховувати свої справжні емоції) і тримати дистанцію з партнерами. Вони не бачать у стосунках нічого позитивного. Оскільки батьки не дали дитині надійної емоційної прив'язаності в дитинстві, вони уникають глибоких стосунків, які вимагають емоційного зближення та саморозкриття [17].

Оскільки дитина бачила лише деструктивну модель поведінки як єдину відому, то саме її вона наслідує в наступні вікові періоди. Деструктивна поведінка, яка спостерігалася в сім'ї від народження, не створює підґрунтя для конструктивних зв'язків у майбутньому. Коли потреби дитини не 16 задовольняються, можна припустити, що значущий для неї дорослий не

вважає за потрібне приділяти увагу її потребам. Крім того, уникаюча прив'язаність виникає, коли дитина переживає заперечення прив'язаності, коли батьки відкидають її та ігнорують її потреби, коли вона не отримує емоційної підтримки [17].

Парадоксально, проте особи юнацького віку, які демонструють таку емоційно відсторонену поведінку, насправді відчайдушно потребують особистих стосунків і підтримки, але вони погано підготовлені до того, щоб мати справу з цим і реагувати на це адекватним чином. В результаті чого вони, як правило, почувуються самотніми [17].

Юнаки, які демонструють уникаючий стиль прив'язаності, схильні до прояву обмеженості у висловлюванні своїх емоцій. Навіть коли найближчі люди просять поділитися внутрішніми переживаннями, вони намагаються придушити свої почуття і часто уникають розмови про них. Як наслідок, така поведінка може призвести до того, що люди у стосунках віддаляються один від одного, що ускладнює спілкування між ними. Важливо зазначити, що надмірне прагнення осіб юнацького віку до незалежності пов'язане зі страхом бути відкинутими. Вони переконані, що, якщо будуть незалежними одинаками, то їх ніхто не покине, а розрив стосунків не завдасть їм емоційних страждань. Оскільки вони уникають залежності від інших людей, їм важко демонструвати свої справжні почуття. Вони уникають близької дружби, є вразливими, що в результаті призводить до відчуття самотності і бажання бути в особистій ізоляції. Вони вірять, що таким чином їхні стосунки будуть захищені від будь-якого майбутнього болю чи розбитого серця [13].

Ще одна несприятлива форма прив'язаності – тривожна. Постійна тривожність, що виникає через нерозуміння справжності прояву поваги до них з боку інших людей. Тому вони потребують постійного підтвердження з боку партнерів, що їх цінують і вони є важливими. Але проблема таких взаємовідносин полягає в тому, що через викривлене сприйняття особа 17 юнацького віку з тривожним типом прив'язаності завжди відчуває недостатність прояву почуттів по відношенню до себе [13]. Коли не вистачає

близькості, люди з цим типом прив'язаності завжди перебувають в нав'язливому пошуку теплих стосунків. Такі індивіди дуже бояться залишатися самотніми.

Парадоксально, але багато хто відчуває тривогу навіть перебуваючи в нормальних романтичних стосунках. Адже вони постійно незадоволені собою, бо пов'язують перепади настрою партнера з власною неправильною, недоречною поведінкою. Коли їхній партнер спілкується з друзями, вони відчувають себе покинутими, надзвичайно відчувають ревність і нервують. Така поведінка об'єктивно свідчить про низьку самооцінку [17]. Оскільки вони бояться самотності, вони залежні і дуже страждають; коли стосунки змінюються в негативний бік, вони постійно шукають підтвердження своєї любові.

Особи з тривожним типом прив'язаності бояться відторгнення або покинутості з боку тих, кого вони люблять. Людина з вираженою тривожністю може перебувати в стані вічного занепокоєння і неспокою. Подібні форми поведінки формуються з моменту народження, коли людина може спостерігати суперечливу поведінку найближчих родичів що і сформувало тривожну прив'язаність. Зазвичай поведінка батьків дитини в такому випадку є непослідовною: вони то дозволяють, то забороняють певну діяльність дитині. Вони можуть різко зникати або з'являтися безладно. Дитина починає "чіплятися" за них, намагаючись утримати їх [13]. Дана поведінка зберігається протягом подальших вікових періодів.

Отже, тип прив'язаності, який формується в дитинстві залежно від дитячо-батьківських стосунків, зберігається протягом наступних вікових періодів, якщо не зазнає корекції. Надійний тип прив'язаності дозволяє будувати здорові взаємостосунки з людьми, у той час як деструктивні стають на заваді та провокують конфлікти або є причиною ізоляції.

## Висновки до першого розділу

Вивченням батьківсько-дитячих стосунків займалася велика кількість науковців: М. Айнсворт, Е. Фромм, Д. Боулбі, К. Бреннан, К. Фрейлі, М. Штерн, З. Крижановська та інші. Цей список не є вичерпним і поповнюється з кожним роком адже в суспільстві розвивається тенденція до поглиблення та вирішення психологічних труднощів задля налагодження взаємостосунків з іншими.

Ми схилиємося до теорії бондингу Г. Паркера. В центрі даної теорії емоційне ставлення до дитини, міжособистісна дистанційованість, емпатія, байдужість. Дані складові є найголовнішими у формуванні подальшого типу прив'язаності дитини.

Тема емоційної прив'язаності не втрачає своєї актуальності серед дослідників. Дослідженням даної теми займалися безліч науковців, серед них найбільше заглибилися в дане питання Д. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Махлер, Д. Штерна та інші. Першочергово прив'язаність – це емоційний зв'язок який формується між найближчими дорослими та дитиною на першому етапі її розвитку внаслідок близького чи емоційно-дистанційованого контакту. Вона зберігається і в подальших вікових періодах, є константною у дружніх, романтичних стосунках та у спілкуванні з рідними.

Тип прив'язаності, який формується в дитинстві залежно від дитячо-батьківських стосунків, зберігається протягом наступних вікових періодів, якщо не зазнає корекції. Надійний тип прив'язаності дозволяє будувати здорові взаємостосунки з людьми, у той час як деструктивні стають на заваді та провокують конфлікти або є причиною ізолюваності.



## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ДЕСТРУКТИВНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

### 2.1. Організаційні аспекти і методологія дослідження типів прив'язаності та дитячо-батьківських стосунків

Дослідження було проведене онлайн за допомогою платформи Google Forms. У ньому взяли участь сто осіб юнацького віку у співвідношенні 1:1 чоловіків та жінок. Більшість з них навчаються в Сумському державному університеті.

На першому етапі нашого дослідження була задіяна методика Experience in Close Relationships (ECR) у модифікації К. Фрейлі і має назву «Який ваш тип прив'язаності?». Даний опитувальник використовується для ідентифікації наявного типу прив'язаності. Дослідивши тип прив'язаності ми можемо більше дізнатися поведінку у стосунках, відповівши на запитання цього опитувальника. Опитувальник складається з 42 запитань, на які можна відповісти «так» або «ні». Враховуються тільки відповіді «так», відповіді «ні» ніяк не аналізуються. Для визначення схильності людини до одного з трьох типів прив'язаності – тривожного, надійного або уникаючого – питання розташовані рівномірно.

Перша частина методики містить опис цих категорій. Кожній відповіді «так» відповідає буква А, В чи С. Зрештою, необхідно визначити, яких літер більше. Якщо відповідей з літерою А, то людина має тривожний тип прив'язаності; якщо В – надійний; якщо С – уникаючий.

Вперше опитувальник був опублікований у 1998 році за авторством Келлі Бреннана, Філіпа Шавера та Кетрін Кларк. Однак у початковому виданні було лише два види прив'язаності: уникаючий та тривожний. Пізніше Кріс Фрейлі, професор Іллінойського університету, разом з Нільсоном Воллером і Келлі Бреннаном модифікував першоджерело. Версія опитувальника у цьому дослідженні вважається найпопулярнішою в наукових колах [20].

Опитувальник дитячо-батьківських стосунків (CPRI), розроблений П. Троянівською, є цінним інструментом для вивчення дитячо-батьківських стосунків в нашому дослідженні. Раніше дослідження таких стосунків зосереджувалися переважно на батьківському впливі, покладаючись виключно на відповіді батьків, які вони самі повідомляли. Однак погляди дітей, особливо щодо конфліктів та сімейних проблем, дають більш достовірну інформацію. Цей метод оцінює індивідуальні стосунки осіб юнацького віку з їхніми матерями та батьками. Опитувальник складається з 116 запитань і пропонує окремі відповіді про кожного з батьків. Варіанти відповідей включають: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «завжди» або «пропустити». Оцінки для цих категорій розподіляються наступним чином: 1 бал – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – завжди.

Оцінка результатів включає 19 окремих шкал, які класифікуються наступним чином:

- шкали, що фокусуються на унікальних аспектах емоційних зв'язків між батьками та дітьми;
- шкали, що досліджують комунікацію та міжособистісну динаміку;
- контрольні шкали;
- шкали, що відображають конфліктні або неконфліктні стосунки;
- додаткові різноманітні шкали.

Нами були проаналізовані такі шкали, як: прийняття, емпатія, емоційна дистанційованість, підтримання автономності, авторитарна поведінка, виконання потреб дітей, неадекватність самооцінки та ворожість подружжя.

Після завершення процесу оцінювання результатів, отримані бали за кожною шкалою порівнюються з віковими нормами. Низький бал свідчить про те, що присутній недостатній розвиток відповідної характеристики у батьків, а високий бал свідчить – про її надмірну присутність, що виходить за межі норми.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження типів прив'язаності у осіб юнацького віку

В емпіричній частині дослідження було використано програму Microsoft Office Excel. Спочатку було проведено описову статистику. Її результати наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Статистичні дані типів прив'язаності відповідно до методики «Який ваш тип прив'язаності?»

Середнє значення	1,86 ± 0,05
Мода	2
Медіана	2
Стандартне відхилення	0,62
Коефіцієнт варіації	33%

Цей набір даних демонструє нормальний розподіл, про що свідчить близькість до одного значення середнього, медіани та моди. Крім того, коефіцієнт варіації, що становить 33%, знаходиться в межах прийнятного діапазону, що свідчить про високий ступінь однорідності нашої вибірки за типами прив'язаності.

Ми можемо спостерігати, що дві третини (60%) досліджуваних демонструють надійний стиль прив'язаності. На противагу цьому, трохи більше одного з десяти осіб (13%) демонструють унікаючий тип прив'язаності. Решта, тобто приблизно кожен четвертий (27%), демонструє тривожний стиль прив'язаності. Більш детальний аналіз цих стилів прив'язаності серед осіб юнацького віку відповідно до статі виявляє деякі помітні відмінності. У той час як приблизно половина (44%) молодих дівчат мають надійний тип прив'язаності, майже чотири з десяти (38%) юначок мають тривожний тип. Таку різницю між статями можна пояснити більшою емоційною виразністю, чутливістю та емпатією юначок в порівнянні з

юнаками. І навпаки, менш ніж у кожного шостого (16%) юнака спостерігаються ознаки тривожного стилю прив'язаності, що, ймовірно, пов'язано з їхньою загальною нижчою емоційною чуйністю та емпатією (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Розподіл типів прив'язаності відповідно до статі у %**

Тип прив'язаності	Юнаки	Юначки	Вся вибірка
Надійний тип прив'язаності	76%	44%	60%
Унікаючий тип прив'язаності	8%	18%	13%
Тривожний тип прив'язаності	16%	38%	27%

Отже, проаналізувавши статистичні дані з дослідження типів прив'язаності за методикою "Який ваш тип прив'язаності?", можна зробити кілька висновків щодо психологічних особливостей та можливих взаємозв'язків між типами прив'язаності та статевою приналежністю.

Більшість досліджуваних мають надійний тип прив'язаності. Це, безумовно, може свідчити про те, що опитування почуваються комфортно у відносинах та мають стійкий, здоровий зв'язок з іншими людьми та не відчують дискомфорту під час близьких взаємин.

З іншого боку, розподіл показує, що приблизно кожна восьма особа має унікаючий тип прив'язаності, а четверта частина вибірки характеризує свою прив'язаність як тривожну. Ці результати можуть вказувати на проблеми у встановленні та підтримці здорових міжособистісних зв'язків у цій групі людей у повсякденному житті.

Дослідження також виявило деякі відмінності в отриманих результатах між юнаками та юначками. Так, юначки зазвичай проявляють більшу схильність до тривожного типу прив'язаності, що може бути пов'язане з їхньою більшою емоційною експресивністю, чутливістю та емпатією. У свою чергу у юнаків спостерігається менша частота тривожного типу прив'язаності,

що може відображати їхню загальну меншу емоційну чутливість та емпатію в порівнянні з юначками.

### **2.3. Результати дослідження особливостей дитячо-батьківських стосунків**

Відповідно до плану дослідження, нашим наступним кроком є аналіз стосунків дітей та батьків за методикою «Дитячо-батьківські відносини» (П. Троянівська). Перший блок шкал, який був проаналізований, – особливості емоційних стосунків між особами юнацького віку та їхніми найближчими дорослими. Характеристика взаємовідношень в родині розділена окремо стосовно матері та батька. Сюди входять наступні критерії: шкала емпатії, шкала емоційної дистанційованості та прийняття. В ході аналізу нами було встановлено певну парадоксальність отриманих результатів (табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

#### **Відсоткове співвідношення рівня емпатії батьків та матерів (%)**

	Низький рівень	Межі норми	Вище норми
Батько	58%	35%	7%
Мати	38%	40%	22%

Таким чином, аналізуючи відсоткове співвідношення отриманих даних за шкалою емпатії, ми можемо спостерігати переважання в батьків низького рівня емпатії, коли для матерів більш характерна емпатія в межах норми. Низький рівень емпатії у батьків, у порівнянні з межами норми, може вказувати на можливі проблеми в розвитку міжособистісних відносин з дітьми, а також на їхню здатність відчувати і розуміти емоції своїх дітей. Це може вплинути на загальну якість сімейних взаємин та психологічний комфорт у сім'ї.

У той же час, високий рівень емпатії у матерів може свідчити про їхню більшу здатність до співчуття та розуміння потреб і емоцій своїх дітей. Це

може сприяти покращенню комунікації в родині та забезпечити підтримку та розуміння для дітей у складних ситуаціях та вирівнювання гармонії в родині, у зв'язку з недостатньою емпатійністю батьків.

Наступним етапом нашої роботи є аналіз емоційної дистанційованості в дитячо-батьківських стосунках (табл.2.4).

Таблиця 2.4

#### Рівні емоційної дистанції батьків та матерів (%)

	Низький рівень	Межі норми	Вище норми
Батько	64%	21%	15%
Мати	42%	41%	17%

Ми можемо спостерігати, що отримані дані за шкалою емоційної дистанції суперечать результатам за попередньою шкалою емпатії. При тому що в батьків переважає низький рівень емпатії, емоційна дистанція проявляється на низькому рівні.

Таким чином, вони проявляють більшу емоційну близькість та доступність в спілкуванні з дітьми, що є парадоксально за своєю сутністю. Більшість матерів проявляють низький рівень дистанційованості в стосунках з дітьми та рівень емоційної дистанції в межах норми. Безумовно, це може вказувати на позитивний аспект у взаємодії між батьками та дітьми, оскільки це сприяє покращенню психологічного комфорту та формуванню здорових міжособистісних відносин, адже емоційний зв'язок та взаєморозуміння з дітьми є наріжним каменем у формуванні соціальних навичок дитини та позитивного світосприйняття в цілому.

Таблиця 2.5

#### Рівень прийняття батьками та матерями (%)

	Низький рівень	Межі норми	Вище норми
Батько	33%	45%	21%
Мати	22%	51%	27%

Встановлено, що із трьох шкал в блоці емоційних стосунків батьків та дітей тільки за шкалою прийняття переважають результати в межах норми. Безумовно, це вказує на те, що досліджувані, в основному, усвідомлюють і приймають особистість та почуття своїх дітей. Внаслідок цього, діти є більш адаптованими до міжособистісних стосунків у подальшому житті. Адже із самого дитинства найближчі дорослі демонструють по відношенню до них уважність до потреб та почуттів, враховуючи при цьому індивідуальні риси та особливості.

В рамках дослідження наступним етапом є аналіз блоку міжособистісного спілкування та взаємодії батьків із досліджуваними. Сюди відноситься заохочення автономності, авторитарність та задоволення потреб дитини (рис 2.1).

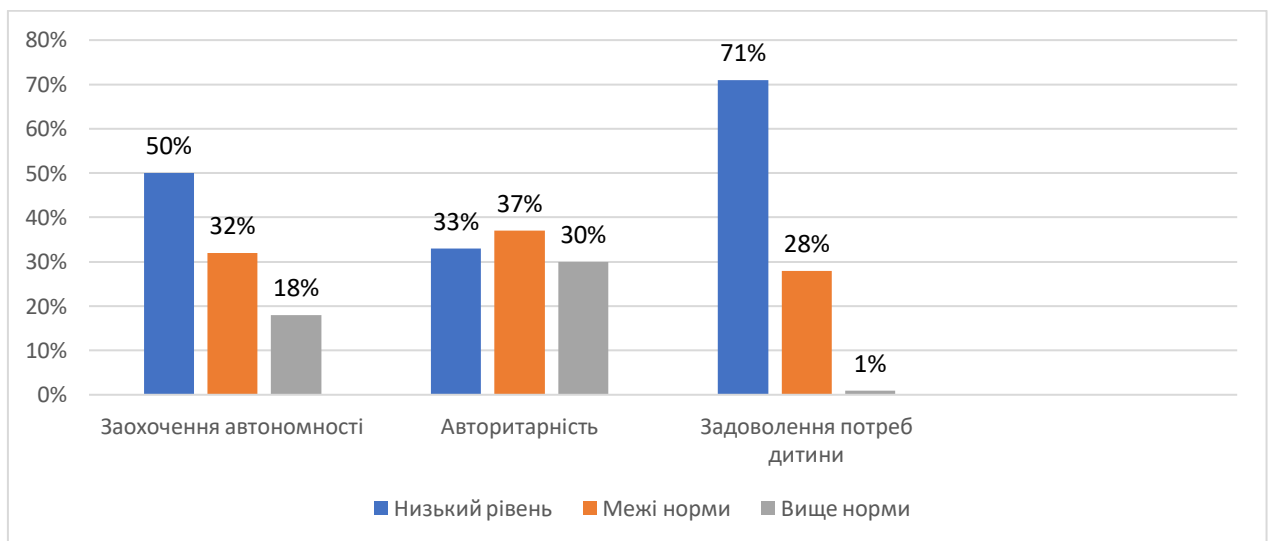


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення рівня заохочення автономності, авторитарності та задоволення потреб матерями

Згідно отриманих даних можна зробити висновки, що половина матерів стимулюють автономність на низькому рівні. Це може свідчити про те, що в них існує тенденція до надмірного контролю над дітьми, вірогідно, внаслідок гіпертрофованого страху за їхню безпеку або надмірного бажання забезпечити їхнє благополуччя. У той час як 32% матерів заохочують автономність в межах норми, що може свідчити про те, що вони адекватно ставляться до

самостійності дітей, визнаючи їхню потребу у власному розвитку та відповідальності. Більшість матерів (37%) демонструють авторитарний підхід до виховання в межах норми. Це говорить про бажання забезпечити дисципліну та порядок у сім'ї з метою створення безпечного середовища та благополуччя дітей без підкорення їхньої волі, без приниження їхньої самостійності та ініціативності. Деякі матері (33%) використовують авторитарність рідко. Це може вказувати на те, що вони використовують певний рівень авторитарного підходу, але при цьому також враховують індивідуальні потреби та особливості кожної дитини. Нарешті авторитарний підхід вище норми спостерігається у 30% матерів. Це може вказувати на більш жорсткий або суворий підхід до виховання, який може виникати з недостатньої емпатії чи стресових ситуацій у сімейному житті.

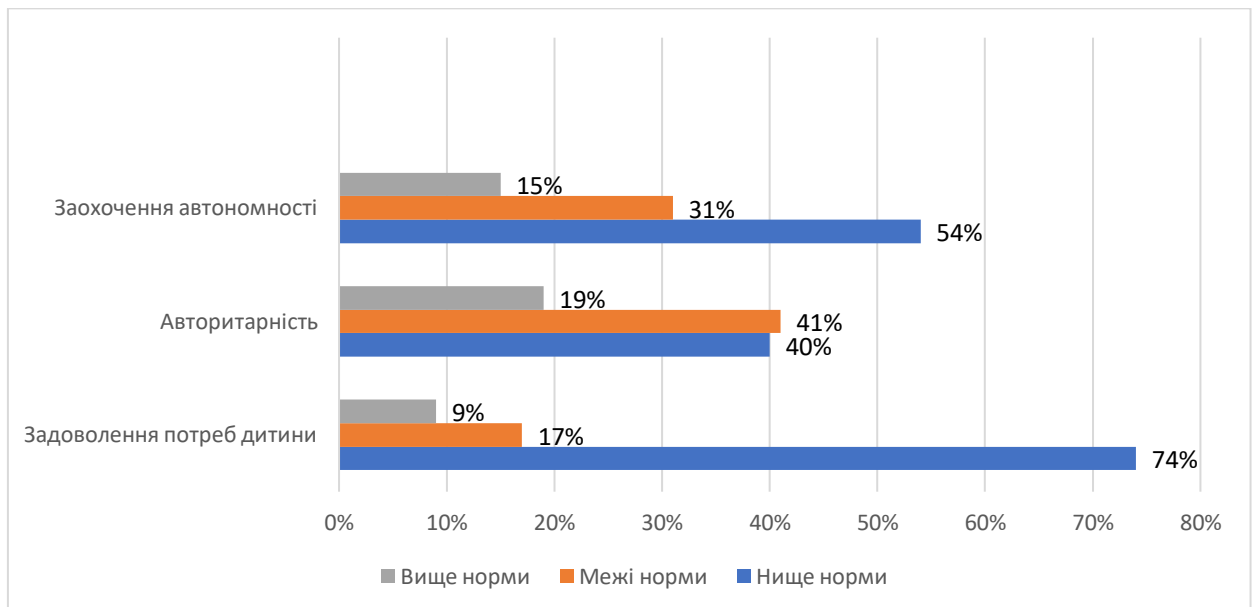


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення рівня заохочення автономності, авторитарності та задоволення потреб батьками

Інша ситуація прослідковується у батьків (рис.2.2).

На відміну від матерів, більша половина батьків (54%) не заохочують автономність своїх дітей надаючи перевагу контролю та обмеженню своїх дітей у прийнятті власних рішень та самостійності в цілому. Деякі батьки (31%) заохочують автономність в межах норми. Це свідчить про баланс між контролем та підтримкою самостійності у вихованні. Тільки 15% батьків



стимулюють автономність на рівні вище норми, активно підтримуючи та заохочуючи самостійність та самовизначення своїх дітей.

Більшість батьків (41%) використовують авторитарність у вихованні в межах норми, як і матері. Це може свідчити про те, що вони використовують деякі аспекти авторитарного підходу, але при цьому розуміють важливість балансу між авторитетом та підтримкою. Дещо меншому відсотку батьків (37%) притаманна відсутність авторитарності відносно своїх дітей. І тільки 19% мають переважно суворий метод виховання із складними правилами, які вони накладають на своїх дітей.

Аналогічно із матерями, переважна більшість (74%) батьків майже не задовольняють потреб своїх дітей на нормальному рівні. Дана поведінка може характеризуватися відсутністю достатнього часу, ресурсів або знань для адекватного реагування на потреби своїх дітей. Невелика частина батьків (17%) забезпечують потреби своїх дітей на нормальному рівні, що може вказувати на те, що вони докладають певних зусиль, щоб відповідати потребам своїх дітей і в них це виходить. Тільки 9% батьків забезпечують потреби своїх дітей на рівні вище норми, вкладаючи більше зусиль у забезпечення потреб своїх дітей, активно шукаючи способи для покращення їхнього благополуччя та розвитку.

Окрім цього ми проаналізували блок викривлення сприйняття образу дитини батьком та матір'ю та ставлення до чоловіка/дружини. У цьому блоці присутні такі шкали як: неадекватність образу дитини та ворожість до чоловіка/дружини (рис.2.3).

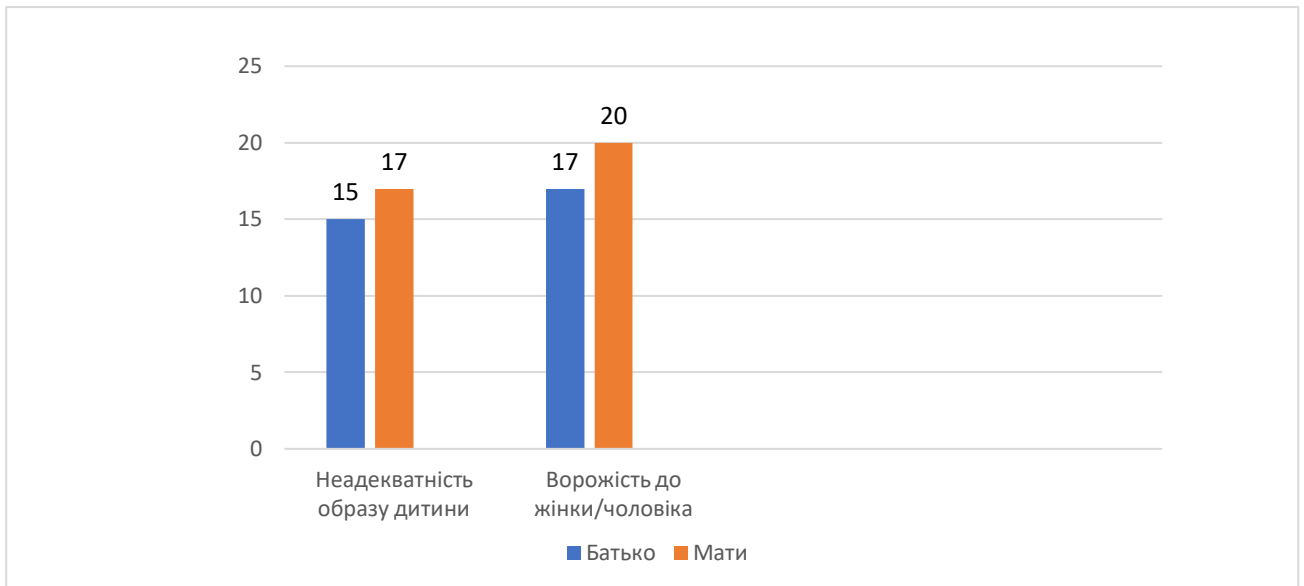


Рис. 2.3. Відсоткові показники середнього значення неадекватності образу дитини та ворожості до чоловіка/дружини

За даними проаналізованих шкал образ дитини, який сприймається обома батьками, знаходиться в межах стандартного діапазону на основі середніх значень. Отже, батьки загалом бачать свою дитину реалістично та неупереджено. Коли йдеться про стосунки один з одним між чоловіком та дружиною, чоловіки демонструють типову поведінку без помітного негативу, який позитивно впливає на сімейну динаміку та на дитину. Жінки схильні демонструвати більш жорстке ставлення до своїх партнерів (рис. 2.3).

Більшість досліджуваних мають надійний тип прив'язаності. Це може свідчити про те, що вони почуваються комфортно у відносинах та мають стійкий, здоровий зв'язок з іншими людьми.

З іншого боку, розподіл показує, що приблизно кожний восьмий досліджуваний має унікаючий тип прив'язаності, а чверть вибірки характеризує свою прив'язаність як тривожну. Ці результати можуть вказувати на проблеми у встановленні та підтримці здорових міжособистісних зв'язків у цій групі людей.

Окрім цього, ми здійснили аналіз прояву дитячо-батьківських стосунків у кожному з типів прив'язаності (табл.2.6). Серед усіх трьох типів

прив'язаності, як надійного так і деструктивних, прослідковуються найвищі середні бали за прийняттям матір'ю та заохоченням автономності матір'ю. У той час, як на останньому щаблі знаходяться дані за авторитарністю з боку батька.

Таблиця 2.6

**Прояв дитячо-батьківських стосунків у кожному з типів прив'язаності (сер.бал)**

<i>Дитячо-батьківські стосунки</i>	<i>Унікаючий тип прив'язаності</i>	<i>Тривожний тип прив'язаності</i>	<i>Надійний тип прив'язаності</i>
Прийняття матір'ю	22,8	24,6	25,8
Заохочення автономності матір'ю	21,7	23,2	24,3
Авторитарність батька	11,9	14,4	11,7

Це може вказувати на культурні особливості, що притаманні нашій країні. Тобто материнська фігура відіграє ключову роль у формуванні стосунків з дітьми, незалежно від їх типу прив'язаності. Висока оцінка прийняття та заохочення автономності з боку матері може вказувати на те, що матері у нашій країні ставляться до своїх дітей з розумінням, повагою та підтримкою, сприяючи їхньому самостійному розвитку та самовизначенню. Також, виходячи з вищезазначеного, досліджуваним не характерний, авторитарний стиль виховання, що характеризується високим рівнем контролю та строгості з боку батька, адже це може пригнічувати внутрішню мотивацію та самовизначення дитини. Це співпадає зі сприятливими властивостями демократичного або ліберального стилю виховання, який надає пріоритет самостійності та автономності дитини. Такий підхід може сприяти формуванню впевнених у собі, самостійних та адаптивних особистостей.

Також, ми маємо висновки щодо коефіцієнту варіативності зі значущістю прояву певних характеристик (табл.2.7). Так, серед осіб із тривожним типом прив'язаності парадоксальним чином прослідковується рівномірний розподіл дитячо-батьківських стосунків, без яскраво вираженого якогось із деструктивних проявів.

Таблиця 2.7

**Коефіцієнт варіативності зі значущістю прояву дитячо-батьківських стосунків серед окремих типів прив'язаності**

Тип прив'язаності	Дитячо-батьківські стосунки									
	Прийняття		Емпатія		Авторитарність		Неадекватний образ дитини		Ворожість до ч/ж	
	Б	М	Б	М	Б	М	Б	М	Б	М
Надійний	21,2	25,8	16,6	20,5	11,7	14,2	14,5	16,1	17,6	20,8
Унікаючий	16,5	22,9	12,7	17,9	11,9	15,1	13,8	16,9	13,7	19,1
Тривожний	22,9	24,6	18,1	21,2	14,4	18,1	18,5	19,8	16,1	17,7

**Примітка:** Б - батько, М - мати, ч - чоловік, ж - жінка,

Це може вказувати на нову тенденцію поведінки у сімейних взаємовідносинах, яка не підпадає під попередні моделі поведінки, де мав бути виражений негативний аспект у поводженні батьків із дитиною. Це, безумовно, ускладнює ситуацію в діагностиці та ідентифікації русійних поведінкових патернів, які впливають на формування тривожного типу прив'язаності, тож ми не маємо таких даних, що могли б стверджувати те, що саме вони впливають на формування даного стилю.

Таблиця 2.8

**Регресійні дані аналізу впливу дитячо-батьківських стосунків на надійний тип прив'язаності**

Показник	F	Значущість F
Заохочення автономності батьком	-0,23	0,03
Заохочення автономності матір'ю	0,22	0,03
Авторитарність матері	0,20	0,04
Задоволення потреб дитини матір'ю	-0,21	0,05

**Примітка:** R-квадрат=0,18

Здійснивши регресійний аналіз залежності надійного типу прив'язаності від дитячо-батьківських стосунків ми отримали наступні результати (табл.2.8). Слід зазначити, що значення R-квадрат становить 0,18. Це говорить про те, що лише 18% випадків наявності надійного типу прив'язаності можна пояснити дитячо-батьківськими стосунками, що досліджувалися. Безумовно, це не є достатньо вагомим показником для ствердження сильного зв'язку між даними характеристиками. Проте певні висновки все ж можна вважати показними в даному дослідженні, адже  $F=1,14$ , його значущість становить 0,33, а р-значення за певними дитячо-батьківськими стосунками дорівнює результатам, що не переважають 0,05.

**Регресійна формула зв'язку між надійним типом прив'язаності(залежна змінна) та заохоченням автономності батьком(незалежна змінна)**

$$\text{Надійний тип прив'язаності} = 5,59 - 0,23$$

Аналізуючи цю формулу, ми можемо спостерігати від'ємне значення коефіцієнту, тобто негативний зв'язок між надійним типом прив'язаності та заохоченням автономності батьком, що є доволі нехарактерним в розумінні та сутності надійного типу прив'язаності в цілому. У даному випадку низький рівень, або відсутність ініціативного заохочення батьком автономності своєї дитини впливає на формування надійного типу прив'язаності. Можна

пояснити це тим, що вразі відсутності заохочення автономність своєї дитини, вона може відчувати більшу потребу у підтримці та захисті з боку батьків. Це може сприяти розвитку надійної прив'язаності, де дитина відчуває, що може покладатися на своїх батьків у складних ситуаціях.

**Регресійна формула зв'язку між надійним типом  
прив'язаності(залежна змінна) та заохоченням автономності  
матір'ю(незалежна змінна)**

$$\text{Надійний тип прив'язаності} = 5,59 + 0,22$$

Діаметрально протилежна ситуація щодо матерів. Чим більше вони заохочують автономність своєї дитини, тим більша вірогідність того, що в дитини буде саме надійний стиль прив'язаності. Подібна розбіжність результатів із батьком може вказувати на те, що для гармонійності взаємовідносин в родині хтось один має заохочувати самостійність дитини, а інший бути більш стриманим у цьому, щоб уникнути надмірно ліберального стилю виховання, що може перетворитися на безконтрольну поведінку.

**Регресійна формула зв'язку між надійним типом  
прив'язаності(залежна змінна) та задоволенням потреб дитини збоку  
матері(незалежна змінна)**

$$\text{Надійний тип прив'язаності} = 5,59 - 0,21$$

Ситуація у випадку із задоволенням потреб дитини збоку матері дає змогу спостерігати від'ємний коефіцієнт та вказує на негативний зв'язок надійного типу прив'язаності від цієї характеристики. Тобто низький рівень задоволення потреб дитини збоку матері впливає на формування надійного типу прив'язаності, що можна пояснити відсутністю гіперопіки збоку матері, яка позитивно впливає на формування взаємостосунків дитини з іншими людьми.

Варто зазначити, що в ході аналізу результатів за тривожним та уникаючим типом прив'язаності ми не спостерігали жодних значущих особливостей щодо дитячо-батьківських стосунків, які б впливали на формування якогось із деструктивних типів прив'язаності. Усі р-значення

переважають 0,05. Це вказує на діаметрально протилежну ситуацію в порівнянні з отриманими даними аналізу надійного типу прив'язаності, що говорить про нездатність передбачення формування деструктивних типів прив'язаності. Це дає нам змогу стверджувати те, що формування деструктивного типу прив'язаності є виключно індивідуальною ситуацією для кожної з родин, не має конкретної моделі, а відображає сукупність індивідуальних реакцій дитини на психологічні травми та стресові ситуації в цілому.

Отже, для батьків характерний низький рівень емпатії відносно своїх дітей, у той час як матерям характерна висока емпатійність. Емоційна дистанція не характерна ні батькам, ні матерям, тобто переважає емоційна близькість. Прийняття дітей знаходиться в межах норми. Заохочення автономності та задоволення потреб матерями та батьками здійснюється однаково на низькому рівні, авторитарність для них не характерна. Батьки загалом бачать свою дитину реалістично та неупереджено, демонструють позитивне ставлення до дружин, у той час як дружини більш агресивно ставляться до чоловіків.

Дослідження також виявило деякі відмінності між статями. Жінки, зазвичай, проявляють більшу схильність до тривожного типу прив'язаності, що може бути пов'язане з їхньою більшою емоційною експресивністю, чутливістю та емпатією. У той час як у чоловіків рідше спостерігається тривожний тип прив'язаності через меншу емоційну чутливість та емпатію.

Окрім цього, було встановлено, що деякі характеристики виходять із культурних особливостей країни. Так, прийняття, заохочення автономності та відсутність авторитарності у вихованні співпадає зі сприятливими властивостями демократичного або ліберального стилю виховання, який надає пріоритет самостійності та автономності дитини. Такий підхід може сприяти формуванню впевнених у собі, самостійних та адаптивних особистостей.

Також ми зіткнулися з новою тенденцією поведінки при тривожному стилі прив'язаності у сімейних взаємовідносинах, яка не підпадає під

попередні моделі поведінки, де мав бути виражений негативний аспект у поведженні батьків із дитиною

#### **2.4. Аналіз кореляційних зв'язків між дитячо-батьківськими стосунками та деструктивними типами прив'язаності**

З метою знаходження зв'язків у досліджуваних між певними дитячо-батьківськими стосунками та наявними типами прив'язаності нами був застосований кореляційний аналіз даних за допомогою програми Excel. Ми використали саме універсальний метод, у зв'язку з отриманими нерівномірними даними в методиці на ідентифікацію дитячо-батьківських стосунків. Виходячи із кількості досліджуваних у вигляді ста осіб, ми маємо критичне кореляційне значення 0,2, у той час як рівень значущості прирівнюється до 0,05.

Проаналізувавши подані дані в таблиці, ми можемо стверджувати, що типи прив'язаності мають негативні кореляційні зв'язки із дослідженими характеристиками дитячо-батьківських стосунків. У той час як для різних проявів дитячо-батьківських стосунків характерний не тільки негативний кореляційний зв'язок, а я позитивний.

Як вже зазначалося раніше, під час математичного аналізу, нами не було виявлено зв'язку між тривожним типом прив'язаності та батьківськими стосунками. І навпаки, надійний тип прив'язаності демонструє слабку негативну кореляцію ( $r=-0,2$ ) зі спотвореним сприйняттям матір'ю своєї дитини. Викривлене бачення реальності у таких матерів може перешкоджати формуванню здорової прив'язаності у їхніх дітей, що є вагомою проблемою під час будування міжособистісних стосунків у подальших вікових періодах (табл. 2.9).



Таблиця 2.9

**Кореляційні зв'язки між дитячо-батьківськими стосунками та типами прив'язаності (частина 1)**

	Н	У	Т	ПБ	ПМ	ЕБ	ЕМ	ЕмБ	ЕмМ	АБ	АМ	АвБ
Н	-	-	-0,62	-	-	-	-	-	-	-	-	-
У	-0,42	-	-0,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Т	0,05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПБ	0,19	<b>-0,23</b>	0,09	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПМ	0,02	-0,16	-0,09	0,32	-	-	-	-	-	-	-	-
ЕБ	0,02	<b>-0,20</b>	0,08	<b>0,87</b>	<b>0,32</b>	-	-	-	-	-	-	-
ЕМ	-0,04	-0,19	0,06	<b>0,37</b>	<b>0,71</b>	<b>0,49</b>	-	-	-	-	-	-
ЕмБ	-0,19	-0,06	0,09	<b>0,68</b>	0,16	<b>0,74</b>	<b>0,24</b>	-	-	-	-	-
ЕмМ	0,01	0,05	0,12	0,07	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	-	-	-	-
АБ	0,16	-0,06	0,02	<b>0,89</b>	<b>0,27</b>	<b>0,83</b>	<b>0,29</b>	<b>0,69</b>	0,08	-	-	-
АМ	-0,11	-0,16	-0,07	<b>0,25</b>	<b>0,57</b>	<b>0,29</b>	<b>0,58</b>	0,03	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	-	-
АвБ	<b>-0,24</b>	-0,05	0,13	<b>0,27</b>	-0,05	<b>0,34</b>	0,02	<b>0,57</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>-0,28</b>	-
АвМ	-0,18	-0,02	0,18	-0,12	<b>-0,32</b>	-0,06	<b>-0,20</b>	0,06	0,10	-0,13	<b>-0,35</b>	<b>0,41</b>

***Примітка:** Н-надійний тип прив'язаності, У-унікаючий тип прив'язаності, Т-тривожний тип прив'язаності, ПБ-прийняття батьком, ПМ-прийняття матір'ю, ЕБ-емпатія в батька, ЕМ-емпатія в матері, ЕмБ-емоційна дистанція в батька, ЕмМ-емоційна дистанція в матері, АБ-заохочення автономності батьком, АМ- заохочення автономності матір'ю, АвБ-авторитарність в батька, АвМ-авторитарність в матері.*

Не менш важливим є той факт, що в нашому дослідженні саме батько бере участь у побудові фундаменту для унікаючого типу прив'язаності, на відміну від попередньої кореляції, де був помітний вплив виключно матері на створення прив'язаності. Крім того, існує негативний зв'язок ( $r=-0,2$ ) між унікаючим стилем прив'язаності осіб юнацького віку та прийняттям і співчуттям з боку його батька. Це може означати, що батько більш вірогідно сформує в дитини унікаючий тип прив'язаності в майбутньому, якщо він не приймає і не цінує унікальні якості своєї дитини, проявляє менше емпатії до дитини і не розуміє її почуттів (табл.2.10).

Таблиця 2.10

**Кореляційні зв'язки між різними дитячо-батьківськими  
стосунками (частина 2)**

	ЗБ	ЗМ	НОБ	НОМ	ВДЖ
ЗБ	-	-	-	-	-
ЗМ	<b>0,46</b>	-	-	-	-
НОБ	<b>0,55</b>	0,17	-	-	-
НОМ	<b>0,29</b>	<b>0,30</b>	<b>0,76</b>	-	-
ВДЖ	0,19	-0,06	<b>0,60</b>	<b>0,32</b>	-
ВДЧ	-0,06	<b>-0,42</b>	<b>0,27</b>	0,09	<b>0,60</b>

*Примітка:* ЗБ-заохочення потреб батьком, ЗМ-заохочення потреб матір'ю, НОБ-неадекватність образу дитини з боку батька, НОМ-неадекватність образу дитини з боку матері, ВДЖ-ворожість до жінки, ВДЧ-ворожість до чоловіка.

Сильний позитивний кореляційний зв'язок був виявлений між схваленням та емпатією батька ( $r=0,9$ ), заохоченням незалежності ( $r=0,9$ ) та ворожою поведінкою по відношенню до матері ( $r=0,8$ ). Цей результат вказує на те, що чим менше батько схвалював і розвивав особливі якості своєї дитини, тим нижчий рівень його емпатії до неї і тим менше він заохочував самовизначення щодо особистих рішень. Водночас ця динаміка прийняття виходить за межі стосунків між дитиною і батьком, впливаючи на складні стосунки з дружиною і породжуючи ворожість ( $r=0,8$ ) по відношенню до неї. Таким чином, зниження рівня прийняття корелює з напруженими стосунками у шлюбі, а точніше – ворожість відносно партнера в парі(табл.2.6.).

Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження дав змогу виявити доволі парадоксальний зв'язок між емпатією батька до дитини та його ворожістю до дружини. При  $r=0,9$  він є чітко позитивним. Це свідчить про те, що емоційний зв'язок в дитячо-батьківських стосунках та окремо з його дружиною не залежать один від одного та не впливають одне на інше. Іншими

словами, емпатія батька до дитини не обов'язково трансформується у добрі стосунки з дружиною, і навпаки – у ворожість.

З іншого боку, проаналізувавши зв'язок за шкалами авторитарності та задоволення потреб із боку батька, було встановлено порівняно високий позитивний зв'язок ( $r=0,8$ ). Ймовірно, юнаки вважають, що батьки максимально вправно забезпечують їхні потреби, але при цьому також присутній сильний авторитарний елемент у вихованні дитини та спілкуванні.

Таким чином, під час аналізу зв'язків між типами прив'язаності та дитячо-батьківськими стосунками виявилось, що спотворене сприйняття матір'ю дитини є одним із рушійних сил у формування типу прив'язаності. Це підкреслює важливість розуміння і підтримки з боку батьківських ролей.

Цікаво, що унікаючий тип прив'язаності у осіб юнацького віку виявився в значній мірі пов'язаним зі стосунками із батьком, зокрема з прийняттям і співчуттям до дитини з боку батька. Це свідчить про важливість ролі батька у формуванні психологічного благополуччя дитини, а також про необхідність більшої уваги до взаємодії батька з дитиною, щоб забезпечити здоровий розвиток прив'язаності.

Стосунки між батьками є не менш важливим фактором у формуванні стосунків дитини з батьками та подальшому її розвитку. Сильний позитивний зв'язок між схваленням та емпатією батька та ворожістю по відношенню до матері підкреслює необхідність врахування динаміки сімейних відносин при аналізі впливу батьків на формування особистості дитини. Отримані результати підкреслюють необхідність розробки програм інтервенції, спрямованих на підтримку здорових сімейних відносин та розвиток позитивної прив'язаності у дітей.

## **Висновки до 2 розділу**

Таким чином, наше дослідження було зосереджене на таких специфічних шкалах дитячо-батьківських стосунків, як: прийняття, емпатія, емоційна дистанційованість, підтримання автономності, авторитарна

поведінка, виконання потреб дітей, неадекватність самооцінки та ворожість подружжя. У свою чергу в класифікації досліджуваних типів прив'язаностей виділено 3 типи: унікаючий, тривожний та надійний.

Встановлено, що для батьків характерний низький рівень емпатії відносно своїх дітей, у той час як матерям характерна висока емпатійність. Емоційна дистанція нехарактерна ні батькам, ні матерям, тобто переважає емоційна близькість. Прийняття дітей знаходиться в межах норми. Заохочення автономності та задоволення потреб матерями та батьками здійснюється однаково на низькому рівні, але й авторитарність для них не характерна. Батьки загалом бачать свою дитину реалістично та неупереджено, демонструють позитивне ставлення до дружин, у той час як дружини більш агресивно ставляться до чоловіків.

Більшість досліджуваних мають надійний тип прив'язаності. Це може свідчити про те, що вони почуваються комфортно у відносинах та мають стійкий, здоровий зв'язок з іншими людьми.

З іншого боку, розподіл показує, що приблизно кожна восьма особа має унікаючий тип прив'язаності, а чверть вибірки характеризує свою прив'язаність як тривожну. Ці результати можуть вказувати на проблеми у встановленні та підтримці здорових міжособистісних зв'язків у цій групі.

Дослідження також виявило деякі відмінності між статями. Жінки, зазвичай, проявляють більшу схильність до тривожного типу прив'язаності, що може бути пов'язане з їхньою більшою емоційною експресивністю, чутливістю та емпатією. У той час як у чоловіків спостерігається менша частота тривожного типу прив'язаності, що може відображати їхню загальну меншу емоційну чутливість та емпатію.

Під час аналізу кореляційних зв'язків між типами прив'язаності та особливостями дитячо-батьківських стосунків виявилось, що спотворене сприйняття матір'ю дитини є одним із рушійних сил у формуванні типу прив'язаності. Це підкреслює важливість розуміння і підтримки з боку батьківських ролей.

Дослідження показали, що унікаючий тип прив'язаності у молодих людей пов'язаний зі стосунками із батьком, зокрема з прийняттям і співчуттям до дитини з його боку. Це підкреслює важливість ролі батька у формуванні психологічного благополуччя дитини та необхідність більшої уваги до взаємодії батька з дитиною для забезпечення здорового розвитку прив'язаності.

Взаємовідносини між батьками виявляються не менш важливим фактором у формуванні стосунків дитини з батьками та у її подальшому розвитку. Сильний позитивний зв'язок між схваленням та емпатією батька та ворожістю по відношенню до матері підкреслює необхідність врахування динаміки сімейних відносин при аналізі впливу батьків на формування особистості дитини.

Окрім цього, було встановлено, що деякі характеристики виходять із культурних особливостей країни. Так, прийняттях, заохочення автономності та відсутність авторитарності у вихованні співпадає зі сприятливими властивостями демократичного або ліберального стилю виховання, який надає пріоритет самостійності та автономності дитини. Такий підхід може сприяти формуванню впевнених у собі, самостійних та адаптивних особистостей.

Також ми зіткнулися з новою тенденцією поведінки при тривожному стилі прив'язаності у сімейних взаємовідносинах, яка не підпадає під попередні моделі поведінки, де мав бути виражений негативний аспект у поводженні батьків із дитиною

Загалом, результати цього дослідження вказують на складність взаємозв'язків між дитячою прив'язаністю та батьківськими стосунками. Це підкреслює необхідність подальших досліджень у цій області та розробки програм інтервенції, спрямованих на підтримку здорових сімейних відносин та розвиток позитивної прив'язаності у дітей.

### **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ НА ДЕСТРУКТИВНІ ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИМИ СТОСУНКАМИ**

#### **3.1. Різні методи корекції деструктивних типів прив'язаності**

Теорії про типи прив'язаності протягом довгих років мають велике значення при вивченні психологічних основ міжособистісних зв'язків. Починаючи з 1950-х років, Дж. Боулбі [6] заклав фундаментальну основу, яка була розширена М. Ейнсворт [4] у 1970-х роках. Зважаючи на постійну еволюцію людських стосунків, вивчення деструктивних типів прив'язаності набуло нової актуальності в сучасних психологічних дослідженнях. Дослідники постійно розробляють нові інструменти для подолання нездорових зв'язків та вдосконалюють наявні існуючі методи. У попередній частині дослідження ми розглянули теорію деструктивних типів прив'язаності; далі ми розглянемо детальніше про практичні способи зміцнення здорових міжособистісних зв'язків.

Перший рушійний варіант впливу на вже наявну прив'язаність – це застосування перенесення. Це психодинамічний метод, який використовується в терапевтичних сесіях для подолання несприятливих стилів прив'язаності. Суть даного підходу полягає в тому, що клієнт проходить всі етапи роботи над проблемою з емпатійним психологом, якого він розглядає як надійну фігуру прив'язаності, щоб зменшити згубні психологічні наслідки [6]. Таким чином, центральну роль у цьому випадку відіграють позитивні взаємостосунки між психологом та клієнтом, без яких неможливо встановити альянс та не буде психотерапевтичного ефекту.

Інший варіант – це метод інтерв'ю, який використовується на ранніх стадіях психотерапії, при цьому питання у даному випадку переважно стосуються дитинства і стосунків з батьками. Теми, що обговорюються в бесіді, включають кожного члена сім'ї, ставлення до них, складні обставини дитинства, розлуку з батьками, почуття щодо конкретних батьківських дій та

багато інших глибинних тем. Можна визначити конкретні причини розвитку несприятливої прив'язаності під час інтерв'ювання та віднайти продуктивні корекційні шляхи.

Одним із ключових моментів є те, що, вирішуючи проблеми деструктивної прив'язаності у дітей раннього віку, батькам важливо не покидати дитину протягом тривалих періодів у її найважливіші роки становлення. Така тривала розлука може спричинити дистрес і негативно вплинути на розвиток майбутніх стосунків з іншими людьми. Ця проблема залишається актуальною в сучасних сім'ях, особливо в тих, де батьки жонглюють відповідальною роботою та іншими обов'язками, у той час як на якісне проведення часу разом з дитиною не вистачає ні внутрішнього ресурсу, ні фізичної змоги. Щоб мінімізувати дискомфорт для дитини, ці моменти розлуки необхідно робити максимально комфортними [2].

Також, використовується метод спостереження у психологічній діяльності щодо типів прив'язаності. Таким чином, відбувається спостереження за поведінкою як дітей, так і дорослих, що допомагає виявити деструктивні стилі прив'язаності, які потім можна виправити із більшим успіхом.

Не слід ігнорувати і той факт, що подібні типи прив'язаності часто виникають через напружені сімейні зв'язки, то саме сімейна терапія може виявитися корисною у вирішенні основних проблем даного типу. Тож слід звертати увагу не тільки на індивідуальні зустрічі із психологом, а і на групові-сімейні. Для якісного терапевтичного результату необхідно буде повністю змінити негативне ставлення у сімейних стосунках. Психологічне середовище зміниться таким чином, що сприятиме безпечній прив'язаності, але виключно в тому випадку, якщо в цьому братиме участь вся мала група, тобто родина. Адже для зміни певної системи необхідно задіювати всі елементи, що є складовою цієї системи. Любов і близькість є потребами для кожного, але спосіб задоволення цих потреб відрізняється від людини до людини. Саме

тому сім'я створить сприятливе середовище для кращої взаємодії за допомогою сімейної терапії [16].

Є і не уже актуальні на даний момент підходи щодо вирішення проблем деструктивних типів прив'язаності, наприклад-групова терапія. Груповий підхід до психокорекції стилів прив'язаності недооцінений і майже не використовується. Однак у поєднанні з індивідуальною терапією він дає чудові результати. Робота з таким підходом, ймовірно, є складною, оскільки клієнтам важко подолати емоційну дистанцію з іншими учасниками терапії; потрібен час, щоб вони відчули підтримку, безпеку і комфорт, щоб відкритися один одному. Іншими словами, для того, щоб прийняти надійний стиль прив'язаності в повсякденному житті, клієнт повинен практично тренувати його в новій групі. Розуміння того, що ненадійна прив'язаність є поширеною проблемою, стає можливим завдяки відчуттю приналежності до спільноти, що також приносить користь терапії[16].

Ми зазвичай надаємо перевагу когнітивно-поведінковим методам подолання ненадійних патернів прив'язаності. Змінюючи думки (когніції) людини щодо міжособистісних зв'язків, ми можемо домогтися відповідних змін також і у її діях по відношенню до інших. Ця зміна призводить до комплексної трансформації у сприйнятті стосунків та сприяє розвитку надійній прив'язаності. Щоб дізнатися більше про ефективність цього підходу, зверніть увагу на наступний підпункт нашого дослідження.

Таким чином, деструктивні моделі прив'язаності залишаються актуальною проблемою, проте зростає інтерес до вирішення цього питання за допомогою різноманітних психологічних підходів. Як результат, на сучасному психологічному просторі продовжують розвиватися як традиційні, так і з'являтися інноваційні методи вирішення цієї проблеми. Психологи активно досліджують та адаптують нові підходи для відповіді на виклики, що виникають у сучасному світі, що допомагає вдосконалити існуючі стратегії та надати нові можливості для розвитку екологічних взаємин.



### **3.2 Особливості застосування когнітивно-поведінкової терапії для корекції деструктивних типів прив'язаності**

На даному етапі розвитку науки небагато напрямків психології виявилися успішними в корекції деструктивних типів прив'язаності. Це можна прослідкувати у зв'язку з малою кількістю практичних матеріалів та емпіричних досліджень, які націлені на дану проблематику у психології. З об'єктивних причин наша практика ґрунтується на когнітивно-поведінковому підході, підкріпленому науковими дослідженнями.

Перш за все, коригування тривожної або уникаючої прив'язаності тісно пов'язане з когнітивними процесами. Таким чином, під час терапії відбувається заміна негативних копінг-механізмів клієнта, які негативно впливають на його стосунки та психологічне благополуччя, на більш конструктивні.

Наступним етапом роботи із вищеописаними стилями прив'язаності є модифікація дій людини. Адже неправильні когнітивні установки безпосередньо негативно впливають на поведінку, а точніше – на побудову міжособистісних стосунків, у тому числі дружніх і подружніх.

Отже, психолог, який застосовує когнітивно-поведінкову терапію, допомагає людині у створенні нових поведінкових патернів, які дають змогу налагодити екологічну міжособистісну взаємодію [7].

Одним із ключових аспектів когнітивно-поведінкової психології є її опора на чітко визначені протоколи, що підвищує її потенційну ефективність [7]. Цей підхід, також, виділяється своєю короткою терапевтичною тривалістю та встановленим графіком вирішення проблем клієнтів, на відміну від довгострокових сесій, типових для інших напрямків психології [7]. Наша програма корекції прив'язаності дотримується цієї моделі, складається з п'яти 90-хвилинних сеансів і одного розширеного 120-хвилинного сеансу.

Виходячи з нашого аналізу, видається вкрай важливим зосередитися на розумінні генезису шкідливої динаміки взаємодії між людьми та їхніми близькими дорослими [6], які демонструють тривожний або уникаючий стиль

прихильності. Це передбачає заглиблення в когнітивні процеси та розкриття індивідуальних можливостей. Розширення репертуару поведінки також є важливим для досягнення здорової форми прив'язаності. Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія є ефективним варіантом для вирішення цієї психологічної проблеми.

### **3.3 Програма корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками**

Ми створили корекційну програму орієнтовану на осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками, які мають деструктивні стилі прив'язаності. Метою цієї програми є зміна негативного когнітивного установок та поведінки осіб до міжособистісних зв'язків, зокрема щодо розвитку надійної форми прив'язаності.

Зустрічі проводяться у тренінговому форматі, який включає як індивідуальну, так і групову роботу. Окрім цього, програма також містить навчальний матеріал. Також учасники отримують домашні завдання.

Корекційна програма проводиться один раз на тиждень і складається з п'яти уроків по 90 хвилин і одного уроку по 120 хвилин. Десять учасників – це максимальна кількість, необхідна для комфортної та ефективної роботи. Програма створена для осіб юнацького віку.

Стільці, папір, ручки, олівці, проектор, ноутбук, достатнє освітлення та тихе приміщення — все це є необхідним для тренінгових зустрічей.

Обрана нами тематика програми є важливою для обговорення, особливо з молодими людьми. Це питання часто досліджується через розвиток соціальних мереж і виведення психологічного просвітництва на новий, доступний рівень. І це зрозуміло, цікавість людей є обґрунтовано, і багато людей із міжособистісними проблемами можуть отримати користь від нашої програми.

Структура занять наступна: групові заняття включають заходи, які допомагають учасникам пізнати один одного, створюють комфортне

середовище, дають інформацію про різні типи прив'язаності, навчають технікам релаксації та допомагають усвідомити свій деструктивний тип прихильності, розвинути надійний тип прихильності та завершити вправами на саморефлексію.

Для того, щоб знання, отримані під час тренінгу, були використані на практиці, домашні завдання також присутні на самостійне опрацювання та закріплення отриманого матеріалу.

Завдання програми:

1. Донести учасникам матеріали про особливості різних типів прив'язаності.
2. Наштовхнути учасників програми у розпізнаванні згубних наслідків власних когнітивних установок і поведінки в міжособистісних стосунках.
3. Запропонувати методи розвитку надійного типу прив'язаності шляхом навчання позитивним когнітивним установкам і поведінці в соціальних взаємодіях.
4. Розкриття шансів на екологічні міжособистісні зв'язки.

### **Зустріч 1**

**Мета.** Налагодженню рапорту та знайомство з групою.

*Вправа «Знайомство».* *Мета вправи:* між собою, щоб створити продуктивну та спокійну атмосферу [18].

**Тривалість.** 20 хвилин.

*Вправа «Чарівна крамниця».* *Мета вправи:* «зламати лід» між учасниками і прищепити позитив групі [18].

**Тривалість.** 20 хвилин.

*Інформаційний блок.* *Мета:* залучити учасників до розмови щодо різних стилів прив'язаності [22], [19].

**Тривалість.** 15 хвилин.

*Вправа «Образ безпечного типу прив'язаності».* *Мета вправи:* ідентифікація та застосування моделі безпечної прив'язаності у власному житті [7].

**Тривалість.** 20 хвилин.

*Вправа «Закінчіть думку».* *Мета вправи:* підсумувати отримані знання, отримані під час заняття, зміцнити розуміння і висловити емоції щодо обговорюваної теми.

**Тривалість.** 15 хвилин.

## Зустріч 2

**Мета.** Заглиблення в тонкощі когнітивних процесів та емоційних реакцій; порівняння колишніх очікувань з теперішніми обставинами; підкреслення найближчих та найважливіших стосунків протягом життя; оцінку свого впливу на світ та усвідомлення власної індивідуальності.

*Вправа «Поява на світ».* *Мета вправи:* уявна візуалізація комфортної появи на світ, аналіз людей навколо в той момент, які і є образом надійного типу прив'язаності [23].

Розділ перший: «Оптимальна ситуація».

**Тривалість.** 20 хвилин.

Розділ другий: «Турботливі люди навколо».

**Тривалість.** 20 хвилин.

Розділ третій. «Усвідомлення здібностей».

**Тривалість.** 30 хвилин.

*Вправа «Намалюй емоцію».* *Мета вправи:* зобразити почуття, які виникали під час заняття.

**Тривалість.** 20 хвилин.

## Зустріч 3

**Мета.** Дослідити витoki деструктивної прив'язаності.

*Вправа «Давні образи»* *Мета вправи:* рефлексія через художнє самовираження [7].

**Тривалість.** 30 хвилин.

*Вправа «Безпечний простір».* *Мета вправи:* встановлення меж особистого простору [7].

**Тривалість.** 30 хвилин.

*Вправа «Сенкан».* *Мета вправи:* обговорити свої почуття, продемонструвати нові корисні для себе факти і творчо завершити заняття.

**Тривалість.** 30 хвилин.

#### **Зустріч 4**

##### ***Завдання на самотійне опрацювання вдома***

*Вправа «Спільні заняття».* *Мета вправи:* зменшити уникаючу поведінку та покращити взаємодію партнерів [7].

**Тривалість.** 1 година 30 хвилин та більше.

#### **Зустріч 5**

**Мета.** Закріплення патернів надійного типу прив'язаності, усвідомлення різних шляхів прояву почуттів.

*Вправа «Зворотний зв'язок».* *Мета вправи:* обговорити думки та емоції відносно виконаного вдома завдання, побудувати зв'язок та створити атмосферу розуміння.

**Тривалість.** 20 хвилин.

*Вправа «Мій захисник».* *Мета вправи:* вивільнення відчуття надійної прив'язаності через відкрите спілкування [23].

**Тривалість.** Двадцять п'ять хвилин.

*Вправа «Мова кохання».* *Мета вправи:* навчитися розпізнавати різні способи виявлення любові, за допомогою яких проявляється прив'язаність в особистісних зв'язках [23].

**Тривалість.** 30 хвилин.

*Вправа «Продовжіть думку»-*обговорити почуття, прорефлексувати нову інформацію та підбити підсумки зустрічі.

**Тривалість.** 15 хвилин.

#### **Зустріч 6**

***Підведення підсумків набутих знань за пройдени заняття,  
закріплення набутих умінь***

*Вправа «Тісний зв'язок». Мета вправи:* усвідомлення власного психологічного стану під час контакту з фігурою надійного типу прив'язаності [7].

**Тривалість.** 30 хвилин.

*Вправа «Виявлення негативних переконань і протистояння їм». Мета вправи:* подолання несприятливих установок, зумовлених вихованням [18].

**Тривалість.** 30 хвилин.

*Вправа «Загоєння ран»[22]-пропрацювання образ, заохотити до саморефлексії та дослідження негативних емоцій, пов'язаних з дитячим досвідом, подолання негативних наслідків минулого та розвиток здорової прив'язаності.*

**Тривалість.** 30 хвилин.

### **3.4 Апробація програми корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками**

Під час апробації програми корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками було проведено 5 онлайн занять тривалістю 1 година 20 хвилин на платформі Google Meet. За час створення даної програми вправи були підібрані безпосередньо для зустрічей онлайн, тож адаптацій та змін вона ніяких не зазнала. Окрім платформи Google Meet, для надсилання результатів роботи(малюнки, схеми) та подальшої взаємодії було використано Telegram. Оскільки цільовою аудиторією програми є особи юнацького віку, то участь в ній брали 10 студентів 1 курсу Сумського державного університету. Дана кількість учасників є оптимальною для проведення продуктивних зустрічей.

Перше заняття було присвячено налагодженню рапорту та знайомству з групою. Аудиторія була активною, а вправи були підібрані доречно креативні та цікаві, відповідно до особливостей юнацького віку. Робота відбувалася як в парах, так і індивідуально. Учасники проявляли зацікавленість та генерували творчі ідеї, що налаштовувало всіх на подальшу продуктивну роботу. Було

налагоджено сприятливий емоційний зв'язок між студентами, та між тренером і студентами; окрім цього був задіяний командний дух групи та обговорено правила тренінгу. Відгуки студентів були позитивними, тому нам вдалося створити гарний фундамент для наступних тренінгових зустрічей.

На другій зустрічі учасники ознайомилися з інформаційним блоком щодо різних типів прив'язаності, як деструктивних так і надійного. Окрім цього було проведено вправи, які були направлені на заглиблення в тонкощі когнітивних процесів та емоційних реакцій; порівняння колишніх очікувань з теперішніми обставинами; підкреслення найближчих та найважливіших стосунків протягом життя; оцінку свого впливу на світ та усвідомлення власної індивідуальності. Ці вправи супроводжувалися індивідуальною роботою, активною саморефлексією попередніх подій життя та заглиблення в складні емоційні реакції, у зв'язку з чим в деяких учасників виникали труднощі із розголошенням особистої інформації в оточенні інших учасників. Подібна ситуація зберігалася протягом перших зустрічей, переважно серед осіб чоловічої статі, у той час як на останніх тренінгових заняттях ця проблема не виникала внаслідок знаття психологічних бар'єрів та пропрацювання опору.

Третя зустріч потребувала від учасників більшого емоційного ресурсу та заглиблення в складніші міжособистісні зв'язки з найближчим оточенням. Робота відбувалася переважно в індивідуальному форматі, за чим слідувало обговорення. Вправи включали в себе рефлексію давніх образ, дослідження витоків деструктивної прив'язаності через самоаналіз та художнє вираження; встановлення та пропрацювання особистісних кордонів та зворотній зв'язок. Заглиблення в складні міжособистісні стосунки учасників викликали різні емоції та реакції, проте це не ставало на заваді нашій роботі, а навпаки, змушувало їх рефлексувати над проблемами, отримувати інсайти та вивільняти непропрацьовані емоційні реакції. За відгуками учасників подібні емоційно складні вправи давали їм змогу нарешті відпустити образи,

подивитися на ситуацію з іншого боку та змінити власну поведінку разом із установками.

На четвертому тренінговому занятті проводилися вправи на розпізнавання різних способів прояву любові від близьких людей та порівняння з тим, якою «мовою кохання» користуються учасники; активізація надійного типу прив'язаності, у зв'язку з тривалою рефлексією щодо об'єкту прив'язаності; висловлення щирих реакцій відносно дій «кривдника» із деструктивним типом прив'язаності та тренування нових методів реагування.

Остання зустріч була присвячена аналізу набутих знань та вмій та максимально практичне застосування їх в модельованих ситуаціях. Вправи були направлені на раціональне розділення об'єктивної дійсності та деструктивних суб'єктивних реакцій учасників на деякі події в житті, у яких були задіяні деструктивні типи прив'язаності.

Отже, нами було проведено 5 тренінгових онлайн зустрічей націлених на корекцію деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками тривалістю 1 година 20 хвилин. Результати апробації корекційних занять оцінюються нами як задовільні. Під час занять було проговорено теоретичний блок на тему типів прив'язаності; проведено практичні вправи на ідентифікацію деструктивного типу прив'язаності, формат яких варіювався від індивідуального та групового; здійснено рефлексії щодо травматичного досвіду, пов'язаного з деструктивними типами прив'язаності та сформовано образ надійного типу прив'язаності, який учасники застосовують в повсякденному житті. Заключним етапом був зворотній зв'язок учасників щодо створеної тренінгової програми. Він був позитивним: студенти оцінили нашу роботу як продуктивну, надихаючу на рефлексію та активізацію поведінки, характерної для надійного типу прив'язаності, тож гіпотеза нашої роботи підтвердилась; єдина складність полягала у відносно нелегкій та довготривалій адаптації юнаків до вільного висловлювання психологічно складних тем на загальній групі, на відміну від юначок, у яких подібної проблеми не виникало.



### Висновки до розділу 3

Таким чином, створена нами програма була націлена на корекцію деструктивних типів прив'язаності з різною динамікою дитячо-батьківських стосунків, центральним форматом якої є тренінг. У даній роботі було задіяно когнітивно-поведінковий метод психології. Програма передбачає, що після проходження занять учасники засвоять нові знання щодо роботи над надійним типом прив'язаності; шляхом виконання практичних вправ матимуть нові поведінкові патерни, що допоможуть будувати більш екологічні взаємовідносини з людьми; матимуть змогу вийти на новий рівень близькості із романтичними партнерами. Застосування даної програми є початковим етапом у розвитку надійного типу прив'язаності. Проведення цих тренінгових занять є ефективним інструментом у покращенні близьких стосунків між людьми із деструктивним типом прив'язаності.

Слід зазначити, що нами було проведено 5 тренінгових онлайн зустрічей націлених на корекцію деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками тривалістю 1 година 20 хвилин. Результати апробації корекційних занять оцінюються нами як задовільні. Під час занять було проговорено теоретичний блок на тему типів прив'язаності; проведено практичні вправи на ідентифікацію деструктивного типу прив'язаності, формат яких варіювався від індивідуального та групового; здійснено рефлексії щодо травматичного досвіду, пов'язаного з деструктивними типами прив'язаності та сформовано образ надійного типу прив'язаності, який учасники застосовують в повсякденному житті. Заключним етапом був зворотній зв'язок учасників щодо створеної тренінгової програми. Він був позитивним: студенти оцінили нашу роботу як продуктивну, надихаючу на рефлексію та активізацію поведінки, характерної для надійного типу прив'язаності, тож гіпотеза нашої роботи підтвердилась; єдина складність полягала у відносно нелегкій та довготривалій адаптації юнаків до вільного висловлювання психологічно складних тем на загал групи, на відміну від юначок, у яких подібної проблеми не виникало.

## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра психології присвячена вивченню особливостей дитячо-батьківських стосунків у осіб юнацького віку з деструктивними типами прив'язаності. Даним видом роботи передбачено створення та апробування програми корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку. Перший етап, який полягав у теоретичному дослідженні дає нам змогу зробити наступні висновки:

Вивченням батьківсько-дитячих стосунків займалася велика кількість науковців: М. Айнсворт, Е. Фромм, Д. Боулбі, К. Бреннан, К. Фрейлі, М. Штерн, З. Крижановська та інші. Цей список не є вичерпним і поповнюється з кожним роком адже в суспільстві розвивається тенденція до поглиблення та вирішення психологічних труднощів задля налагодження взаємостосунків з іншими.

Ми схилиємося до теорії бондингу Г. Паркера. В центрі даної теорії емоційне ставлення до дитини, міжособистісна дистанційованість, емпатія, байдужість. Дані складові є найголовнішими у формуванні подальшого типу прив'язаності дитини.

Тема емоційної прив'язаності не втрачає своєї актуальності серед дослідників. Дослідженням даної теми займалися безліч науковців, серед них найбільше заглибилися в дане питання Д. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Махлер, Д. Штерна та інші. Першочергово прив'язаність - це емоційний зв'язок який формується між найближчими дорослими та дитиною на першому етапі її розвитку внаслідок близького чи емоційно-дистанційованого контакту. Вона зберігається і в подальших вікових періодах, є константною у дружніх, романтичних стосунках та у спілкуванні з рідними.

Тип прив'язаності який формується в дитинстві залежно від дитячо-батьківських стосунків зберігається протягом наступних вікових періодів, якщо не зазнає корекції. Надійний тип прив'язаності дозволяє будувати

здорові взаємостосунки з людьми, у той час як деструктивні стають на заваді та провокують конфлікти або є причиною ізолюваності.

Наступним етапом нашої кваліфікаційної роботи було емпіричне дослідження типів прив'язаності та прояву дитячо-батьківських стосунків у осіб юнацького віку, результати були отримані наступні:

Для батьків характерний низький рівень емпатії відносно своїх дітей, у той час як матерям характерна висока емпатійність. Емоційна дистанція нехарактерна ні батькам, ні матерям, тобто переважає емоційна близькість. Прийняття дітей знаходиться в межах норми. Заохочення автономності та задоволення потреб матерями та батьками здійснюється однаково на низькому рівні, але й авторитарність для них не характерна. Батьки загалом бачать свою дитину реалістично та неупереджено, демонструють позитивне ставлення до дружин, у той час як дружини більш агресивно ставляться до чоловіків.

Більшість досліджуваних мають надійний тип прив'язаності. Це може свідчити про те, що вони почуваються комфортно у відносинах та мають стійкий, здоровий зв'язок з іншими людьми.

З іншого боку, розподіл показує, що приблизно кожна восьма особа має унікаючий тип прив'язаності, а чверть вибірки характеризує свою прив'язаність як тривожну. Ці результати можуть вказувати на проблеми у встановленні та підтримці здорових міжособистісних зв'язків у цій групі.

Дослідження також виявило деякі відмінності між статями. Жінки, зазвичай, проявляють більшу схильність до тривожного типу прив'язаності, що може бути пов'язане з їхньою більшою емоційною експресивністю, чутливістю та емпатією. У той час як у чоловіків спостерігається менша частота тривожного типу прив'язаності, що може відображати їхню загальну меншу емоційну чутливість та емпатію.

Під час аналізу кореляційних зв'язків між типами прив'язаності та особливостями дитячо-батьківських стосунків виявилось, що спотворене сприйняття матір'ю дитини є одним із рушійних сил у формуванні типу

прив'язаності. Це підкреслює важливість розуміння і підтримки з боку батьківських ролей.

Дослідження показали, що унікаючий тип прив'язаності у молодих людей пов'язаний зі стосунками із батьком, зокрема з прийняттям і співчуттям до дитини з його боку. Це підкреслює важливість ролі батька у формуванні психологічного благополуччя дитини та необхідність більшої уваги до взаємодії батька з дитиною для забезпечення здорового розвитку прив'язаності.

Взаємовідносини між батьками виявляються не менш важливим фактором у формуванні стосунків дитини з батьками та у її подальшому розвитку. Сильний позитивний зв'язок між схваленням та емпатією батька та ворожістю по відношенню до матері підкреслює необхідність врахування динаміки сімейних відносин при аналізі впливу батьків на формування особистості дитини.

Отримані результати підкреслюють важливість розробки програм інтервенції, спрямованих на підтримку здорових сімейних відносин та розвиток позитивної прив'язаності у дітей.

Варто зазначити, що в ході аналізу результатів за тривожним та унікаючим типом прив'язаності ми не спостерігали жодних значущих особливостей щодо дитячо-батьківських стосунків, які б впливали на формування якогось із деструктивних типів прив'язаності. Це вказує на діаметрально протилежну ситуацію в порівнянні з отриманими даними аналізу надійного типу прив'язаності, що говорить про нездатність передбачення формування деструктивних типів прив'язаності. Це дає нам змогу стверджувати те, що формування деструктивного типу прив'язаності є виключно індивідуальною ситуацією для кожної з родин, не має конкретної моделі, а відображає сукупність індивідуальних реакцій дитини на психологічні травми та стресові ситуації в цілому.

Окрім цього, було встановлено, що деякі характеристики виходять із культурних особливостей країни. Так, прийняттях, заохочення автономності

та відсутність авторитарності у вихованні співпадає зі сприятливими властивостями демократичного або ліберального стилю виховання, який надає пріоритет самостійності та автономності дитини. Такий підхід може сприяти формуванню впевнених у собі, самостійних та адаптивних особистостей.

Також ми зіткнулися з новою тенденцією поведінки при тривожному стилі прив'язаності у сімейних взаємовідносинах, яка не підпадає під попередні моделі поведінки, де мав бути виражений негативний аспект у поводженні батьків із дитиною

Заключним етапом було створення та апробація програми корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку і висновок нашої роботи вказує на наступне:

Ми дійшли консенсусу, що важливість подолання деструктивних типів прив'язаностей є незаперечною, особливо серед осіб юнацького віку. Це питання привернуло значну увагу завдяки зростаючій поширеності соціальних мереж і великої зацікавленості про проблеми психічного здоров'я серед молоді. З огляду на значну потребу у втручанні з боку фахівців даної галузі, запропонована нами програма має великий потенціал для багатьох людей, які борються з проблемами, пов'язаними з міжособистісними стосунками.

Важливість виправлення деструктивних форм прив'язаності залишається актуальною, якщо не зростає, про що свідчить зростаючий інтерес до цієї теми. Одночасно з'являється широкий спектр інноваційних психологічних підходів, кожен з яких демонструє багатообіцяючі результати у вирішенні цієї проблеми.

Наша мета – зробити свій внесок у цю психологічну проблему, запропонувавши свіжий погляд на те, як ефективно боротися з деструктивними прив'язаностями. Підсумовуючи, нагальність боротьби з деструктивними прив'язаностями неможливо переоцінити, особливо в юнацькому віці, коли емоційні зв'язки відіграють вирішальну роль в особистісному зростанні. Оскільки суспільство продовжує боротися зі складнощами міжособистісних стосунків, актуальність цього питання лише

зростає. Використовуючи сучасні психологічні знання та передові методології, наша програма має на меті здійснити значущий вплив на тих, хто прагне подолати ці виклики.

Ми дійшли висновку, що основними завданнями психологічної корекції тривожного та унікаючого типів прив'язаності мають бути усунення когнітивних установок внаслідок негативного спілкування з близькими дорослими та розкриття власних ресурсів. І, як наслідок, розширення поведінкового спектру, що включає більш надійний тип прив'язаності. Ми переконані, що найбільш ефективним напрямком психології для вирішення цієї психологічної проблеми є когнітивно-поведінковий.

Для осіб юнацького віку з деструктивними стилями прив'язаності та різною динамікою дитячо-батьківських стосунків ми розробили корекційну програму. Нами було проведено 5 тренінгових онлайн зустрічей націлених на корекцію деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками тривалістю 1 година 20 хвилин. Під час занять було проговорено теоретичний блок на тему типів прив'язаності; проведено практичні вправи на ідентифікацію деструктивного типу прив'язаності, формат яких варіювався від індивідуального та групового; здійснено рефлексії щодо травматичного досвіду, пов'язаного з деструктивними типами прив'язаності та сформовано образ надійного типу прив'язаності, який учасники застосовують в повсякденному житті. Заключним етапом був зворотній зв'язок учасників щодо створеної тренінгової програми. Він був позитивним: студенти оцінили нашу роботу як продуктивну, надихаючу на рефлексію та активізацію поведінки, характерної для надійного типу прив'язаності, тож гіпотеза нашої роботи підтвердилась; єдина складність полягала у відносно нелегкій та довготривалій адаптації юнаків до вільного висловлювання психологічно складних тем на загал групи, на відміну від юначок, у яких подібної проблеми не виникало.

### Використані джерела

1. Ainsworth M. D. S. Attachments and other affectional bonds across the life cycle. London : Routledge, 1991. P. 33-51. URL: <https://awspntest.apa.org/record/1991-98002-002>.
2. Ainsworth M. D. S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. New York, 1978. P. 115-159. URL: <https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Patterns-of-Attachment.pdf>.
3. A. Miller The drama of the difted child. The search for the true self. URL:[https://www.academia.edu/41496318/The\\_Drama\\_of\\_the\\_Gifted\\_Child\\_The\\_Search\\_for\\_the\\_True\\_Self](https://www.academia.edu/41496318/The_Drama_of_the_Gifted_Child_The_Search_for_the_True_Self).
4. Bowlby J. Attachment Volume One of the Attachment and Loss Trilogy. Penguin Random House, 2008. P. 177-198. URL: [https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT\\_AND\\_LOSS\\_VOLUME\\_I\\_ATTACH\\_MENT.pdf](https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACH_MENT.pdf).
5. Brennan K. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. New York: Guilford Press. URL: [https://www.researchgate.net/publication/301325948\\_Self-report\\_measurement\\_of\\_adult\\_attachment\\_An\\_integrative\\_overview](https://www.researchgate.net/publication/301325948_Self-report_measurement_of_adult_attachment_An_integrative_overview).
6. Brennan, K.; Clark, C.; Shaver, P. (1998). Self-report measures of adult romantic attachment. In J. Simpson and W. Rholes, Attachment Theory and Close Relationships. New York: Guilford Press.
7. Chris Fraley R. Attachment Stability From Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. Personality and Social Psychology Review. 2002. Vol. 6, no. 2. P. 123–151. URL: [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0602\\_03](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0602_03).
8. Fromm E. Art of loving. New York. 148 p. URL: [http://pdf-objects.com/files/ErichFromm\\_TheArtOfLoving\\_1956\\_148pp.pdf](http://pdf-objects.com/files/ErichFromm_TheArtOfLoving_1956_148pp.pdf).
9. Stern M. B. Early Experience With Percutaneous Lateral Discectomy. Clinical Orthopaedics and Related Research. 1989. Vol. 238. P. 50–55. URL: <https://doi.org/10.1097/00003086-198901000-00007>.

10. Булгакова О.Ю, Азаркіна О.В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. 2020. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2020/19.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/19.pdf).

11. Глушко О.І. Психологічні проблеми батьківсько-дитячих стосунків. Дніпро, 2019. 34 с. URL: [https://www.researchgate.net/publication/335149554\\_VIBRANI\\_LEKCII\\_Z\\_DISCIPLINI\\_PSIHOLOGICNI\\_PROBLEMI\\_BATKIVSKO-DITACIH\\_STOSUNKIV](https://www.researchgate.net/publication/335149554_VIBRANI_LEKCII_Z_DISCIPLINI_PSIHOLOGICNI_PROBLEMI_BATKIVSKO-DITACIH_STOSUNKIV).

12. Кравцова Г.В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика в сучасних наукових дослідженнях. Вид. 2-ге. Львів: Видавництво Астролябія, 2012. 311 с. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2015\\_2\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2015_2_8).

13. Крижановська З. Типи прив'язаності та їх корекція. eVNUIR. С. 9-21. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20380/3/metod\\_rec.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20380/3/metod_rec.pdf).

14. Піроженко Т. Становлення внутрішньої картини світу дошкільника. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 236 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32304553.pdf>.

15. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Київ, 2010. 264 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina\\_Liubov/Psykholohiia\\_simji.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf).

16. Психоемоційний тип тренінгу. Видавнича група «Основа». URL: <https://osnova.com.ua/psihomotsiyniy-tip-treningu-metodi-art-terapii-lyalkoterapii-rolovi-igri-toscho>.

17. Семків О. Тип прив'язаності як чинник якості романтичних стосунків у різні вікові періоди. Львів, 2019. 82 с. URL: [https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1818/Vons\\_Typ%20pryviazanosti%20yak%20chynnyk%20yakosti.pdf?sequence=1](https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1818/Vons_Typ%20pryviazanosti%20yak%20chynnyk%20yakosti.pdf?sequence=1).

18. Симоненко А.Н. Структура особистості. 2007. С. 1-13.

19. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Київ: Рута, 2012. 280 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>.



20. У. Крейн. Теорії розвитку. URL: <https://coollib.net/b/624187-uilyam-kreyn-teorii-razvitiya/read>.
21. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Харків, 2017. 12 с. URL:[http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/2067/Konspekt\\_lekcij\\_PsS.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf).
22. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. "Економічна думка", 2000. 197 с. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/download/7522/6988>.
23. Чепелева Н. В. Актуальні проблеми психології. 2001. 127 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/723603/1/25\\_7.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/723603/1/25_7.pdf)