

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Балюк Марія Вікторівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Зв'язок типів психологічної прив'язаності чоловіків до матері й їх
конфліктної поведінки у сім'ї

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ М. В. Балюк

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна, доктор
психологічних наук, доцент, професор кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО МАТЕРІ Й КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В СІМ'Ї З БОКУ ЧОЛОВІКІВ.....	6
1.1. Поняття психологічної прив'язаності в фахових дослідженнях.....	6
1.2. Типи психологічної прив'язаності чоловіків до матері.	14
1.3. Провідні чинники конфліктної поведінки дорослих чоловіків у сім'ї. .	22
Висновки до розділу 1.	28
РОЗДІЛ 2 УМОВИ ТА МЕТОДИКИ ЗДІЙСНЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО МАТЕРІ Й РОДИННОЇ КОНФЛІКТНОСТІ В ЧОЛОВІКІВ.....	30
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження взаємозв'язку типів психологічної прив'язаності до матері й родинної конфліктності в чоловіків	30
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку типів психологічної прив'язаності до матері й конфліктності в чоловіків.....	37
Висновки до розділу 2	49
РОЗДІЛ 3 ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ У СІМ'Ї ІЗ УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ЇХНЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО МАТЕРІ	53
3.1. Структура психокорекційної програми з подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері	53
3.2. Ефективність психокорекційної програми з подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері	74
Висновки до розділу 3	82
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	Помилка! Закладку не визначено.
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. Феномен психологічної прив'язаності є фундаментальним поняттям, що наразі активно використовується в дослідженнях міжособистісних відносин. Останнім часом інтерес до його вивчення помітно зріс як в Україні, так і за кордоном.

Незважаючи на очевидну значущість цього питання, проблема вивчення психологічної прив'язаності ставить перед дослідником велику кількість завдань, які потребують вирішення. Так, у зарубіжній психологічній науці розроблено достатню кількість методик для вимірювання показників сформованості психологічної прив'язаності, проте поки що зарано стверджувати про існування виваженої, обгрунтованої концепції психологічної прив'язаності.

У сучасних умовах розвитку суспільства, на нашу думку, особливу значущість мають набувати сімейні цінності та внутрішньосімейні відносини, оскільки сімейні взаємини мають найбільш важливий для подружжя емоційний та духовний характер, а економічні та демографічні моделі взаємодії в сім'ї мають відходити на другий план. Особливого значення набуває прив'язаність до матері як одна з основних прив'язаностей дорослої людини, що триває протягом усього життя й справляє значний вплив на поведінку індивіда. Разом з тим, недостатньо вивченими залишаються питання, пов'язані зі специфікою відносин у сім'ї залежно від типу психологічної прив'язаності, зі впливом різних типів психологічної прив'язаності на конфліктність у родині.

Таким чином, на нашу думку, у психологічній науці недостатньо представлена цілісна картина взаємозв'язку типів психологічної прив'язаності чоловіків до матері та їх конфліктної поведінки у сім'ї. У зв'язку з цим, поряд із великими запитами практики в психології фактично відсутні чіткі підстави для розробки проблеми, присвяченої дослідженню взаємозв'язку особливостей прив'язаності до матері, що робить надзвичайно актуальною проблему, що

досліджується.

Розглянувши тематику публікацій, присвячених питанню психологічної прив'язаності, ми виділили кілька напрямів, у руслі яких вивчаються цей феномен. Так, зокрема, Л. Балецька вивчає особливості феномену прив'язаності батьків і дітей. С. Галушко розглядає прив'язаність як науковий психологічний феномен та особистісну характеристику. А. Ганошина досліджує прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. З. Крижановська та К. Бабак розглядають роль типу прив'язаності у сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити зв'язок типів психологічної прив'язаності чоловіків до матері та їх конфліктної поведінки у сім'ї.

Поставлена мета передбачає необхідність реалізації таких **завдань дослідження:**

1. Розглянути поняття психологічної прив'язаності в фахових дослідженнях.

2. Виділити типи психологічної прив'язаності чоловіків до матері та виокремити провідні чинники конфліктної поведінки дорослих чоловіків у сім'ї.

3. Обґрунтувати умови проведення та методики емпіричного дослідження взаємозв'язку типів психологічної прив'язаності до матері й родинної конфліктності в чоловіків та проаналізувати його результати.

4. Розробити психокорекційну програму з подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері та визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження: психологічна прив'язаність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічна прив'язаність до матері в структурі конфліктної поведінки чоловіка в сім'ї.

Методи дослідження. В роботі використовувалися:

- теоретичні дослідницькі методи: вивчення літератури, аналіз, синтез;
- **емпіричні дослідницькі методи: анкетування, опитування, психодіагностичні методики** (методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»; методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель); методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона); методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян));
- методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що в роботі запропоновано методологію вивчення психологічної прив'язаності чоловіків до матері як родинного феномена.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що в роботі узагальнено рекомендації до вивчення психологічної прив'язаності чоловіків до матері як чинника виникнення конфліктів у родині.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його положення можуть бути використані в курсах «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Методи вивчення в психології особистості», в консультативній роботі, в практиці психолого-педагогічного супроводу, в практичній роботі психологів і соціальних педагогів.

Апробація дослідження. Було опубліковано тези на міжнародній науково-практичній конференції 21 листопада 2024 року, Балюк М. В., Васильченко О.М. Проблема прив'язаності в сучасній психології та актуальні підходи до її визначення та типології [Електронне видання].

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (90 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 120 сторінок, основний обсяг – 90 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 17 рисунків, 4 додатки (на 17 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО МАТЕРІ Й КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В СІМ'Ї З БОКУ ЧОЛОВІКІВ

1.1. Поняття психологічної прив'язаності в фахових дослідженнях.

Прагнення створювати та підтримувати близькі відносини розглядається більшістю дослідників як фундаментальна людська потреба [4]. Рівень психологічної прив'язаності впливає як на задоволеність міжособистісними відносинами, так і на переживання індивідом суб'єктивного благополуччя [4].

У зарубіжній психологічній літературі для позначення психологічної прив'язаності в міжособистісних відносинах використовуються два терміни – «intimacy» і «closeness». Стисло опишемо різні точки зору стосовно співвідношення даних термінів.

Як вважають Н. Коллінз і Б. Фіні, прив'язаність-closeness має на увазі когнітивну, емоційну та поведінкову взаємозалежність. Взаємозалежність, на думку названих дослідників, означає участь партнера у задоволенні важливих потреб – соціальних, емоційних і фізичних [25, с. 164].

Термін «intimacy» розглядається у межах визначеного підходу як вужче поняття. Н. Коллінз та Б. Фіні використовують термін «intimacy» для позначення взаємодії, у процесі якої один із партнерів ділиться значними переживаннями і, завдяки емоційному відгуку та прийняттю з боку іншого партнера, відчуває розуміння та турботу [69, с. 165].

Наявні й інші погляди стосовно зазначеної проблеми. Е. Кунескі та Д. Олсон, на відміну від представників розглянутого вище підходу, пропонують таке розмежування двох понять – прив'язаність як налагоджена взаємодія (intimacy) та прив'язаність як глибина відносин (closeness) [75, с. 119].

На думку Е. Кунескі та Д. Олсона, термін «intimacy» відображає подібність у сприйнятті досвіду партнерами, і навіть взаєморозуміння як здатність передбачати поведінку одне одного. Автори вказують на те, що

подібність сприйняття в парі значно корелює з рівнем прив'язаності-intimacy і мірою задоволеності відносинами [75, с. 122].

«Closeness» Е. Кунескі та Д. Олсон розуміють як емоційний зв'язок між членами пари та можливість спиратися на партнера. «Intimacy» і «closeness» зазначені дослідники розглядають як феномени, що тісно між собою пов'язані: так, рівень «intimacy» пов'язаний з рівнем «closeness» [75, с. 125].

Зупинимося на концепціях, присвячених опису прив'язаності-intimacy (у тому сенсі, як її розуміють Н. Коллінз та Б. Фіні). Тому надалі ми використовуватимемо поняття «прив'язаність» (або «емоційна прив'язаність») для опису досліджень, у яких автори приділяють увагу глибині близьких відносин.

Американський психолог і психіатр Г. С. Саллівен був одним із перших дослідників, хто звернувся до концепції прив'язаності. Він наголошував, що потреба у близькому спілкуванні набуває особливої значущості у віці, що передує підлітковому [78].

Разом із теоріями Г. Саллівена, А. Маслоу та Е. Еріксона, в яких постулюється зв'язок інтимності з психічним та фізичним благополуччям, успішно пояснити причини та механізми цього зв'язку може теорія прив'язаності Дж. Боулбі та його послідовників. Саме з цієї причини безліч робіт, предметом вивчення яких є психологічна прив'язаність, використовують цю теорію як відправну точку. Враховуючи цю обставину, вбачаємо сенс у тому, аби коротко описати суть цього підходу.

Згідно з Дж. Боулбі, прив'язаність виконує функцію відновлення психологічної захищеності та набуття «безпечного тилу» [65]. На думку науковця, через причини, що впливають із цінностей західної культури, часто не помічається або навіть зневажається потреба дорослих людей у безпечному тилу, однак «парадоксальним чином здорова особистість не виявляється настільки незалежною, як це передбачають культурні стереотипи. Вельми важливими інгредієнтами здорової особистості є здатність довірливо

спиратися на інших людей, коли цього вимагає ситуація, і знання, на кого саме варто спертися у скрутному становищі» [65].

Прив'язаність, за Дж. Боулбі, має два виміри – тривогу через можливість розлучення та дискомфорт від прив'язаності. Все різноманіття індивідуальних відмінностей можна розмістити в просторі цих двох вимірів, поєднання яких дає чотири базові типи: надійний і три ненадійні – тривожно-суперечливий (залежний), відсторонений і боязкий.

Для індивідів із надійним типом прив'язаності характерною постає задоволеність прив'язаністю у відносинах, упевненість стосовно того, що інші їх цінують і підтримають у разі потреби. Тривожно-суперечлива прив'язаність відрізняється гіпертрофованою жагою прив'язаності у поєднанні з переживаннями психологічної недоступності партнера. Люди з відстороненим типом прив'язаності демонструють упевненість у собі, вони схильні знецінювати близькі відносини, віддаючи перевагу незалежності та самодостатності. Людям із боязким (fearful) типом прив'язаності властива сильна потреба у встановленні близьких відносин, яких вони уникають через страх бути відкинутими. Тип прив'язаності формується на основі досвіду перших значущих відносин (зазвичай із матір'ю) і, як правило, залишається стабільним протягом усього життя [21].

Ф. Шейвер визначає прив'язаність як міжособистісний процес, у процесі розгортання якого відбувається передача особистої інформації та почуттів з боку однієї людини, а також виникає розуміння та співпереживання з боку іншої [85, с. 35]. Згідно з цією моделлю, зародження прив'язаності починається з саморозкриття одного з партнерів.

У ранніх роботах, присвячених прив'язаності у відносинах, найбільшу увагу приділяли саморозкриттю, яке розглядали як основний шлях до прив'язаності [32]. До цього часу актуальним залишається визначення, запропоноване С. Свейном: «саморозкриття – це відкриття власного «Я» іншому» [87].

Артикуляція, повідомлення інформації про свої почуття та думки говорить про довіру, симпатію до партнера та готовність до поглиблення прив'язаності у відносинах. Саморозкриття дає можливість одному партнерові виявити важливі аспекти свого «Я», а іншому підтвердити та підтримати їх. При цьому для розвитку прив'язаності важливим є розкриття саме почуттів, а не просто фактів чи думок.

Вплив саморозкриття на розвиток відносин залежить і від іншого чинника – реакції партнера, висловленої ним у відповідь. Відвертість не завжди сприяє прив'язаності (може мати і зворотний ефект), остання можлива лише за умови сприйнятливості слухача. Основними показниками чутливості партнера є розуміння (адекватне сприйняття особистості мовця), підтвердження (повага та прийняття) та інтерес (симпатія та схильність).

У низці досліджень встановлено, що чутливість партнера є важливою навіть більше, ніж саморозкриття [11]. Сприйнятливість як особливість когнітивного стилю виявляється пов'язаною з надійним типом прив'язаності.

У порівнянні з іншими типами надійний характеризується когнітивною відкритістю (сприйнятливістю до нової інформації) та когнітивною гнучкістю (толерантністю до невизначеності, меншою стереотипністю у соціальних судженнях).

Особи з ненадійними типами прив'язаності мають специфічну вибірковість сприйняття, запам'ятовування та інтерпретації соціальної інформації, що узгоджується з їх песимістичним поглядом на відносини. При цьому особи унікального типу мало цікавляться почуттями та думками партнера, а залежного – схильні особливу увагу звертати на помилки та недоліки, як власні, так і партнерів [24]. Таким чином, стає зрозуміло, яким чином тип прив'язаності може впливати на результат відносин.

Можна відзначити, що і в роботах інших авторів саморозкриття розглядається як центральний компонент психологічної прив'язаності [11].

Згідно з дослідженнями Р. Райса та Ф. Шейвера, прив'язаність – це процес, який передбачає одночасність і паралельність такого перебігу подій,

за якого один індивід ділиться з іншим особистісно значущою інформацією, на що його партнер відгукується співпереживанням і надає емоційну підтримку [85]. Отже, найбільш суттєвими компонентами прив'язаності є саморозкриття та сприйнятливність щодо партнера.

В структурі уявлення про прив'язаність С. Свейна інтегровано відразу декілька концепцій. Дослідник вважає, що прив'язаність у любовних відносинах можна описати за допомогою такої моделі. Партнер А впливає на почуття та поведінку партнера В, який, у свою чергу, впливає на почуття та поведінку партнера А. Тобто, можна зробити висновок, що партнери взаємно впливають на переживання та поведінку один одного в близьких відносинах. Результатом цих взаємовпливів виступає або взаємне задоволення потреб, або переживання дефіциту прив'язаності, що призводить до необхідності розвитку відносин [85].

С. Свейн зазначає, що прив'язаність як взаємодія включає до власної структури самопрезентацію (вербальну і невербальну), позитивну включеність (увагу до Іншого та її прийняття з його боку), і навіть взаєморозуміння. Згідно з С. Свейном, прив'язаність у відносинах визначається частотністю таких взаємодій і глибиною інтимності в них. Прив'язаність як ставлення фіксується як сума накопичених знань про іншу людину [33].

Е. Гетфілд зі співавторами виділяють когнітивну (прагнення ділитися переживаннями), емоційну (глибокі почуття) та поведінкову (прагнення до близького фізичного контакту) прив'язаність [76].

Д. Берельдс розробляє модель прив'язаності стосовно любовних відносин, яка сформована на основі емпіричних даних. Після проведення факторного аналізу ним було виділено чотири виміри прив'язаності: подібність (думок і почуттів обох партнерів), ідентичність (впевненість у собі і в тому, що партнер є відповідною парою), незалежність (автономія та ступінь прийняття з боку партнера), розв'язання конфліктів [62].

На нашу думку, у сучасних моделях прив'язаності недостатня увага приділяється такому феномену, як довіра. У наявних підходах довіра розглядається як можливість відкриття істинного «Я» іншій людині, заснована на впевненості в тому, що отримане нею знання не буде використано для заподіяння шкоди [21].

Узагальнюючи наведені вище визначення, можна сказати, що для більшості дослідників прив'язаність – це концепт, що включає декілька вимірів. Найчастіше актуалізуються такі аспекти прив'язаності як саморозкриття, почуття теплоти та прив'язаності, взаємна залежність.

Близькі відносини відрізняє відчуття постійної присутності іншого, як на фізичному рівні, так і в думках і переживаннях. Почуття прив'язаності має часовий та подієвий контекст і переживається як руйнація міжособистісних кордонів – від невеликого розриву до повного зникнення. Відчуття прив'язаності виявляється в усвідомленні тілесних реакцій чи фізичному контакті з Іншим.

Прив'язаність описується як щось не пояснюване, спонтанне і водночас природне та окреслене. І, нарешті, досягнення прив'язаності призводить до відчуття зміни – просування особистістю тієї чи іншої ідеї, осяяння, перетворення колишнього «Я» і колишніх відносин на щось інше.

Друге, на чому необхідно зупинитись – це особлива увага дослідників до доказу фундаментальності потреби у близьких відносинах. Чи всім потрібна прив'язаність, чи є люди, які можуть бути повністю задоволені своїм життям без близьких стосунків?

Фокус уваги дослідників наразі переживає зміщення від залежної особистості до особистості самодостатньої. Вікові та соціальні психологи прагнуть зрозуміти, що стоїть за зовнішньою адаптованістю, високими досягненнями, раціоналізмом та самовпевненістю людей із відстороненим типом прив'язаності [16].

Оскільки спостереження та самооцінні методики не дають можливості оцінити несвідомі феномени психіки, застосовуються методи психофізіології,

проводяться глибинні інтерв'ю з подальшим дискурс-аналізом, ставляться експерименти. Були отримані дані про те, що, незважаючи на зовні демонстровану і усвідомлювану незворушність, люди з відстороненою прив'язаністю відчувають сильний фізіологічний стрес у змодельованій ситуації втрати близьких відносин [8].

Здатність до придушення негативних емоцій та думок виявляється в таких людей настільки розвиненою, що емоційну реакцію вдається отримати лише в позитивному контексті – в уявній ситуації набуття близьких відносин. При цьому емоції є навіть більш інтенсивними, ніж у групі із залежною прив'язаністю [7].

Зокрема, така позитивна і обов'язкова стосовно вміння підтримувати прив'язаність подія, як народження первістка у унікальних батьків, порівняно з іншими типами батьків, зазвичай викликає серйозніший стрес, який, у свою чергу, призводить до меншої задоволеності та знецінення батьківської ролі [16]. Подібні дослідження дають підстави стверджувати, що у прив'язаності немає винятків, і вона властива навіть тим, хто її заперечує.

Протягом довгого часу прив'язаність ототожнювалася з рівнем позитивного афекту [19]. Конфлікт із партнером може бути такою ж інтимною подією, як і чуттєва прив'язаність. Протилежністю до прив'язаності у такому разі буде дефіцит значних контактів, подібно до того, як протилежністю любові є байдужість, а не ненависть.

М. Шерман та М. Телен описують три види психологічної прив'язаності. Глибинна емоційна прив'язаність можлива, якщо кожен із партнерів скине маски самодостатності та досконалості, оголить глибинну сутність свого «Я». Псевдоприв'язаність характеризується прагненням перетворити стосунки на вічне свято та щастя, спробами піднятися над будь-якими відмінностями та конфліктами. У цьому випадку проблеми замовчуються доти, доки якась дрібниця не зруйнує стосунки [43].

Третій вид становить трансцендентна прив'язаність, яка передбачає психологічну зрілість і здатність відчувати вищий рівень духовної єдності, не

втрачаючи при цьому усвідомлення своєї окремоті. У гармонійних відносинах є два види прив'язаності: глибинний і трансцендентний [59].

Те, що емоційна прив'язаність передбачає не тільки радість та веселощі, підтверджується результатами досліджень. В одному з них було показано, що розчарування у чуйності партнера є більш вагомим фактором розлучення, ніж конфлікт. Водночас упевненість у готовності партнера зрозуміти, прийняти, допомогти сприяє виникненню задоволеності та відданості у відносинах [56]. Понад те, почуття прив'язаності з романтичним партнером залежить не так від кількості проведеного разом часу й того, наскільки цей час був веселим, як від того, наскільки зрозумілими і значущими почуваються партнери у парі [70].

Як загальні моменти варто відзначити також той факт, що прив'язаність розглядається в руслі двох основних категорій: як відношення і як взаємодія. Довірче спілкування у межах психологічної прив'язаності розгортається як процес, але в той же час воно фіксується у відносинах.

Навіть у разі надійної прихильності, будь-які компоненти психологічної прив'язаності можуть бути відсутніми. Так, навіть за наявності високого рівня довіри до батьків, дитина не прагнути розповідати про свої потаємні переживання, якщо вони пов'язані з сильним почуттям сорому [64].

Таким чином, саморозкриття, як один із центральних елементів прихильності, блокуватиметься. З цього випливає, що розробки в руслі теорії прихильності можуть бути використані для опису прихильності дитячо-батьківських відносин лише частково. Тому в психологічній науці за кордоном також відчувається брак теоретичного опрацювання феномена прихильності в дружніх і дитячо-батьківських відносинах.

Результати досліджень не викликають сумнівів у тому, що жіноча та чоловіча дружба мають значні відмінності [52]. Однак дискусійним є питання, чи дружні стосунки між жінками характеризуються більшою інтимністю в порівнянні з дружбаю чоловіків.

Деякі дослідники вважають, що чоловіки та жінки приходять до прихильності різними шляхами [81]. Так, у дружніх відносинах між жінками

центральну роль відіграє саморозкриття та емоційна підтримка. Щодо чоловіків, то у них на перший план виходить спільне проведення часу.

Як зазначають дослідники, особистісні риси впливають як на легкість встановлення нових зв'язків, так і на якість вже наявних уподобань. Сприйняття партнера та інтерпретація його поведінки багато в чому визначається особистісними особливостями індивіда [44].

Незважаючи на наявність суперечливих результатів, всі дослідники сходяться на думці стосовно існування негативного зв'язку нейротизму та задоволеності близькими відносинами [48].

Слід також відзначити позитивні зв'язки рівня прихильності з самооцінкою, рівнем емпатії та відкритості нового досвіду. Крім цього, інтерес представляють результати, що говорять про те, що індивіди з унікальним стилем уподобання рідше вдаються до допомоги друзів, а також менш схильні обговорювати проблеми та домагатися порозуміння [35].

Розглянуті вище студії є значним внеском у вивчення різних проявів прив'язаності, проте існує необхідність у створенні загальної концептуальної моделі даного феномена.

1.2. Типи психологічної прив'язаності чоловіків до матері.

У сучасній психології виділяються чотири типи прив'язаності у відносинах: надійний, тривожний, унікальний і тривожно-унікальний – останній може також називатися «амбівалентним» або «дезорганізованим». Кожен із них закладається ще у дитинстві та залежить від того, якими були стосунки матері чи інших значущих дорослих та дитини. Кожен тип має свої конкретні особливості.

Надійний тип прив'язаності будується на симпатії, любові, відданості та довірі: дитина тягнеться до матері, коли відчуває небезпеку, але здатна робити самостійні кроки, розуміючи, що у разі загрози матір її захистить. У майбутньому діти з надійним типом намагатимуться створити здорові стосунки [14].

Діти з таких сімей простіше адаптуються в соціумі, легше справляються з труднощами і загалом соціально успішніші. Їм легше налагоджувати контакт із партнером та створювати сім'ю – надійний тип емоційної близькості можна вважати найбільш гармонійним.

Тривожний тип прив'язаності формується, коли значущий дорослий часто залишав дитину і та не була впевнена, чи з'явиться він, коли буде необхідний. Такі «тривожні» діти насторожено ставляться до незнайомців, а на повернення близької людини реагують неоднозначно: радіють, але при цьому ображаються, що вона йшла. У дорослому віці людині з тривожним типом прив'язаності складніше вибудувувати відносини з партнером і довіряти оточуючим, вона потребує того, щоб їй давали зрозуміти, що до неї є симпатія і її не залишать одну.

При унікальному типі прив'язаності в дитини не було поруч значущого дорослого, тому вона звикла в подальшому обходитися без нього. Ставши дорослою сама, така людина сподіватиметься тільки на себе – не чекати підтримки від сім'ї, друзів і партнерів і уникати будь-яких уподобань і симпатій, оскільки, на її думку, вони приносять проблеми, дискомфорт і навіть внутрішній біль. Особистість із унікальним типом не готова створювати емоційні і довірчі відносини з іншими: такій людині простіше уникати почуттів, ніж шукати, а тим більше відчувати їх, і вона рідше за інших проситиме допомоги, навіть якщо потребує її [16].

У дітей із тривожно-унікальним або амбівалентним/дезорганізованим типом прив'язаності суперечлива поведінка виникає, як правило, через психологічні травми. З одного боку, вони прагнуть близькості до дорослих, але в той же час і уникають її.

У майбутньому їм складно побудувати будь-які близькі стосунки – вони будуть інтуїтивно прагнути близькості з друзями чи партнером і водночас відштовхувати дорогу людину, бо бояться, що вона завдасть їм страждань. В цілому, цей тип прив'язаності поєднує в собі риси тривожної та унікальної моделей.

Іноді у людей виникає складність для того, щоб визначити власний тип емоційної прив'язаності. Намагаючись зрозуміти, який тип нам більш властивий, ми можемо помітити протиріччя у своїх діях, неоднозначно оцінювати досвід стосунків із партнерами чи друзями, не розуміти справжні причини поведінки – проблем із довірою, відсутність симпатії та не тільки.

Визначити тип прив'язаності найефективніше допоможе аналіз найперших відносин – тих, що були в дитинстві зі значущими дорослими. Саме цей досвід і диктує, як ми будуватимемо свої відносини з іншими людьми.

Значущий дорослий – це не завжди мати, це може бути няня, бабуся чи інший дорослий, який забезпечував безпеку та давав емоційний відгук. Для формування надійного типу прив'язаності недостатньо лише забезпечити життєво важливі потреби дитини – важливо бути емоційно включеним, чуйним для її переживань [19].

Крім того, не варто забувати, що на емоційну прив'язаність впливає і те, в яких умовах пройшло дитинство у батьків людини – саме вони створюють для своїх дітей ті чи інші умови для формування почуття безпеки. Так, у контексті типів прив'язаності мова може йти про міжпоколіннєву передачу травми та «успадкування» типу прив'язаності: тривожний тип, властивий бабусі, міг вплинути на стиль виховання матері й передатися їй, а від неї – людині та її дітям, причому зовсім несвідомо. Аналогічно можуть передаватися й інші типи – надійний, унікальний і тривожно-унікальний.

Однозначної думки стосовно того, чи можна змінити тип емоційної прив'язаності, у науковій спільноті наразі немає. Більшість фахівців-психологів переконані, що ті емоційні зв'язки, які формуються в перший рік життя людини, не можна заповнити. Якщо від народження дитина була схильна до депривації, то очікувати, що в дорослому віці вона без особливих зусиль вибудовуватиме стосунки за надійним, а не тривожним, унікальним або тривожно-унікальним типом прив'язаності, не варто – це майже неможливо.

Тим не менш, існують психологи, які вважають, що людина за достатньо сильної мотивації та бажання може якщо не змінити, то хоча б мінімізувати наслідки травм, пов'язаних із прив'язаністю – просто це вимагатиме від неї більшої усвідомленості та внутрішньої роботи [8]. Якщо людина з тривожним або унікальним типом прив'язаності продовжить жити, як і раніше, то відносини з близькими, швидше за все, вибудовуватимуться за тривожно-унікальним типом прихильності. Таким чином, неконструктивні форми поведінки вона обиратиме несвідомо.

Виховуючи дітей, людина може зіткнутися з думкою: «Я завжди знав, що так ніколи не зроблю і не скажу своїй дитині, а тепер говорю і не знаю, як робити інакше». У цьому випадку люди часто звинувачують батьків – за те, що вони не любили так, як ми цього хотіли, не дали нам ту турботу, яку ми чекали, а їхня поведінка була далекою від ідеалу. Такі міркування ведуть людину ще далі від вирішення проблеми [17].

Вивчення і розуміння свого типу прив'язаності допомагає, як не дивно, бути вільними від звичної моделі поведінки і здійснювати ті дії, які здаються нам правильнішими, а не ті, які ми відтворюємо, ледь усвідомлюючи. Чим вищий рівень рефлексії, тим більше ми можемо зрозуміти, що ми робимо в тій чи іншій ситуації, чому ми робимо ті чи інші вибори. Наше завдання – уникати автоматичних реакцій, особливо там, де ми хочемо вибудувати більш відкриті стосунки. Якщо людина хоче керувати своїм життям, то цілком точно звільнити себе від властивого їй типу прихильності настільки, наскільки це буде можливо, і це полегшить життя їй самій та її близьким.

Перейдемо до аналізу чинників, що сприяють формуванню психологічної прив'язаності та, навпаки, блокують її.

Важливою складовою формування психологічної прив'язаності між людьми є наявність емпатії. Розглянемо це поняття детальніше.

Поняття «емпатія» бере свій початок ще з давньогрецької філософії, де його розуміли як симпатію і як духовну спільність, завдяки якій люди співчують один одному. Поняття «емпатія» в давньогрецькій філософії було

тотожне за змістом таким поняттям, як «співпереживання» і «співчуття». Перша частина слова «спів-» підкреслює деяку співзвучність, схожість між переживаннями одного суб'єкта й особистістю «Іншого» [29].

Т. Матюх виявлено, що для розвитку, становлення та тлумачення поняття емпатії важливий внесок мають дослідження, пов'язані з поняттями «симпатія», «розуміння» та «вчування» («почування всередину»). Для такої симпатії індивіду необхідно перейти на позицію «Іншого», уявити себе на його місці, в його ситуації [43].

Розуміння емпатії у сучасному контексті спочатку існувало у філософських розробках, де воно позначалося словом «симпатія» (оскільки поняття «емпатія» ще не існувало) і пов'язувалося з розвитком моральності особистості. Так, С. Мітіна, проаналізувавши роботи філософів 19 ст., зазначає, що «симпатія» розумілася ними як властивість людської душі і розглядалася як регулятор взаєностосунків між людьми у суспільстві, основа совісті, альтруїзму, справедливості. На думку науковиці, в зарубіжній психології найпоширенішим у когнітивному аспекті є розуміння емпатії як перцептивного акту, що характеризує здатність особистості оцінювати почуття та думки іншої людини в уявлюваному плані, або як соціальний інсайт, комунікацію у внутрішньому плані [44].

Поняття «емпатія» у психологію було введено Е. Тітченером як аналог німецького *Einfühlung*, використовуваного до цього Т. Ліппсом, і тлумачилося близько до співзвучного поняття – «симпатія». Т. Ліппс вважав, що, пізнаючи, людина намагається емоційно відчувати об'єкт, що пізнається, а сприймаючи його, виявляє дещо спільне із собою, і об'єкт розкриває людині свою суть [Цит. за: 18].

Проаналізувавши історію феномену емпатії у філософії, В. Кротенко приходять до основного висновку, що емпатія, будучи предметом спеціального чи імпліцитного (коли вона позначалася іншими поняттями) аналізу, розумілася філософами як «здатність /спосіб, що забезпечує збереження /відновлення «гносеологічної» дистанції між суб'єктом і об'єктом

(суб'єктом) пізнання і спілкування», що початково дана, або «рефлексивно набувається» [35]; що, з точки зору психології емпатії, – лише другорядна її якість, яка не вичерпує суть і роль емпатії у міжособистісному спілкуванні та взаєморозумінні людей. Більш того, таке розуміння емпатії у філософії (згідно думки В. Кротенка) насправді позбавляє її не лише психологічного, але й етико-аксіологічного змісту, який, поряд з онтологічним, гносеологічним і методологічним, згаданими науковцем, постулюються філософією.

Зазначимо, що можна погодитися з В. Кротенком, що процес емпатії починається з глибокого сприйняття внутрішнього світу іншої людини, що включає його осмислення й оцінку так, як уявляє собі і переживає це об'єкт емпатії, проте, додамо, що надалі «включаються» співчуття та співпереживання іншій людині як емоційний і поведінковий відгук на її почування.

Одне з перших визначень емпатії належить З. Фрейду, який розумів її як врахування психотерапевтом психічного стану пацієнта, вміння поставити себе у цей стан і намагання зрозуміти його, порівнюючи зі своїм [Цит. за: 18]. С. Мітіна наводить сучасне розуміння емпатії в психотерапії: «емпатія – це здатність зрозуміти та проникати у світ іншої людини, а також передати їй це розуміння» [44], – проте й досі не втрачає свого значення ґрунтовний аналіз ролі емпатії.

Згідно з думкою Д. Машека, «бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншої людини точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Як нібито стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «як нібито». Так, відчуваєш радість чи біль іншої людини, як вона їх відчуває, і сприймаєш їх причини, як вона їх сприймає... Емпатійний психотерапевт проникливо уловлює смисл стану, який переживає пацієнт у даний конкретний момент, і вказує на цей сенс, щоб допомогти пацієнту сконцентруватися на ньому і спонукати пацієнта до подальшого і більш повного безперешкодного переживання» [77].

Д. Машек також підкреслює необхідність повідомлення клієнту про свої

враження, щоб перевірити їх адекватність стану і переживанням людини та допомогти їх пережити «більш повно і конструктивно» (крім того, Д. Машек вважав, що коли хтось розуміє, як відчуває чи розуміє інший, без бажання аналізувати чи засуджувати його, це дозволяє рости), та зазначає трудність бути емпатійним: «це означає бути відповідальним, активним, сильним, і в той же час, – тонким і чутливим»; неупередженість сприйняття внутрішнього світу іншої людини; на деякий час втрату себе у цьому світі [77]. Отже, важливою складовою процесу емпатії у психотерапії вважається повідомити клієнту, що його переживання ситуації розуміють, тоді як дехто з дослідників «вважає недоцільним ... включати реакцію об'єкта емпатії в сам акт емпатії» [83].

Необхідно також розглядати третю позицію (можливо, не в контексті психотерапії): не завжди доречно повідомляти об'єкту емпатії всю повноту нашого розуміння його переживань і глибину співчуття чи співпереживання йому: у певних випадках деякі особи не бажають, щоб їхні переживання бодай хтось помітив, і тим більше, зрозумів чи виявив співчуття. Тому, перш, ніж повідомляти людині про «своє розуміння» її стану, переживань і ситуації, варто спробувати передбачити реакцію на це «об'єкта» емпатії.

Багато дослідників вказують на важливу роль наявності стабільної опікувальної фігури в ранньому дитинстві для емоційного благополуччя індивіда. Накопичено достатньо фактів, що свідчать про те, що вихованці дитячих будинків та діти емоційно холодних батьків, ставши дорослими, мають складнощі у встановленні емоційних зв'язків.

Надмірно опікувані діти, незважаючи на наявність емоційного контакту з батьками, також можуть мати труднощі у встановленні емоційних відносин. Відбувається це тому, що потреба в емоційному контакті досить повно задовольняється ними у спілкуванні з батьками. Таким чином, занадто тісна прихильність до батьків може гальмувати розвиток дружніх та любовних стосунків.

На думку А. Меллера, бар'єром для побудови довірчих відносин виступають такі риси особистості, як низька самоповага, невпевненість у собі, схильність до переживання сорому, підозрілість і недовірливість [78].

З погляду основних психотерапевтичних підходів (гештальттерапія, психоаналітична терапія), можна виділити три основні феномени, що блокують формування прихильності:

страх відкидання;

страх оцінки;

страх втрати незалежності (злиття) [53].

При цьому якщо перший із них отримав достатнє висвітлення з точки зору наукового підходу (наявний його теоретичний опис, розроблено засіб вимірювання), то два інших феномени практично ігноруються науковою психологією. Знання про ці форми страхів вже давно й успішно використовуються у психотерапевтичній практиці.

Страх втрати незалежності (злиття) згадується в науковій літературі лише у зв'язку з кризою перехідного віку, коли підліток «постає між бажанням повністю злитися з іншим та страхом втратити себе в цьому злитті» [49]. Як свідчать дослідники самосвідомості, справжня інтимність, тобто здатність «впустити» у свій внутрішній світ іншу людину і розчинитися у ній, можлива лише за умови стабільності особистості. Тому в разі відсутності відчуття стабільності власної особистості цей страх може блокувати встановлення близьких відносин у старшому віці [62].

Страх оцінки пов'язаний зі схильністю особи до переживання сорому. Останнім часом з'являються дослідження, присвячені аналізу сорому як соціального феномену. Індивід, схильний до переживання сорому, побоюватиметься, що будь-яка людина, яка дізналася його ближче, помітить всі його недоліки і зробить їх об'єктом глузування. У цьому полягає механізм блокування прагнення до побудови близьких відносин [13].

1.3. Провідні чинники конфліктної поведінки дорослих чоловіків у сім'ї.

Родинний конфлікт – це зіткнення між членами подружжя, які викликані відмінностями в установках, цілях, ідеалах, уявленнях та поглядах подружжя щодо певної ситуації чи предмета. Характер та зміст конфліктних ситуацій між членами подружжя багато в чому визначається рівнем взаєморозуміння між ними, схожістю думок, наявністю навичок вирішення конфліктних ситуацій тощо.

I. Кряж виділяє кілька основних причин конфліктів між подружжям: психосексуальна несумісність, яка грає велику роль у становленні відносин, потреба у задоволенні та визнанні в сім'ї власного «Я» кожного з подружжя, потреба в позитивних емоціях, незадоволеність якої може призвести до депресій або нервових зривів, залежність одного з членів подружжя (наприклад, ігроманія, алкоголізм, витрачання коштів тільки на себе і т.д.), відсутність допомоги у веденні домашніх справ, відмінності у захопленнях та відпочинку [76].

Найчастотнішою причиною родинних конфліктів є соціальна незрілість партнерів, раннє одруження з різних причин (наприклад, бажання стати дорослим, палке юнацьке кохання, проблеми з батьками, незапланована вагітність, для статусу, «назло» значущій людині). Молоді люди, вийшовши заміж чи одружившись, не можуть втекти від проблем, з ними ж вони й залишаються, приходять до родини. Навіть якщо до шлюбу був не готовий хоча б один із партнерів, виникає непорозуміння, взаємні закиди, невміння та небажання підтримувати партнера, скандали та жалі.

Причинами, які порушують взаємини молодого подружжя, є згасання взаємного кохання, втрата довіри, емпатії та невміння конструктивно вирішувати проблеми, неузгоджена рольова поведінка подружжя, відмінності в уявленнях про подружнє життя та життєві пріоритети, різні потреби. Серйозні проблеми можуть викликати розбіжності у самооцінці подружжя.

У число чинників, що викликають родинну дезадаптацію, включають відмінність культурного рівня, психологічну і соціальну незрілість, розбіжність

системи поглядів на світ і моральних установок у різних членів подружжя, відмінності в поведінці та моделях спілкування, різні поняття членів подружжя про себе та партнера, низький ступінь прив'язаності партнерів один до одного, недостатню сумісність не тільки в психологічному, а й у сексуальному плані, незадоволення потреб, недостатню підтримку, а також ситуації, коли замість неї використовуються методи аверсивного контролю (критика, вимоги тощо). Все це може спровокувати виникнення родинних конфліктів або ж стати їхньою прямою причиною [67].

Г. Патрік розглядає подружні конфлікти як тип проблемних ситуацій і виділяє три види їх причин: біофізичні, соціальні та психологічні, що поділяються ще на кілька підпунктів [79].

До особистісних чинників відносять психологічну незрілість, егоцентризм одного з членів подружжя, зацикленість на минулому або гальмування розвитку на одному з попередніх етапів розвитку, неадекватну ідентичність, деякі негативні риси особистості, внутрішній конфлікт, низьку самооцінку, травми дитинства або завищені вимоги до себе та партнера [80].

Міжособистісні чинники включають приписування іншому членові подружжя власних помилок, різне уявлення про сім'ю, яке виходить із відносин між батьками подружжя, розбіжність очікувань і реальності, боротьба за лідерство в сім'ї, відмінність смаків, інтересів, різне виховання в сім'ях, неповне прийняття партнера або дитини, проблеми у спілкуванні, зміна ролі сім'ї, слабе уявлення про шлюб і труднощі сімейного життя, брак батьківської чи материнської любові, відсутність турботи, протиріччя між напрямками особистісного та сімейного розвитку, різні сімейні норми та традиції, неузгоджені погляди на сім'ю та роботу, різні підходи до вирішення проблем у сім'ї, їх неконструктивний характер [29].

Також виділяють об'єктивні ситуативно-діяльнісні чинники, що включають брак коштів, напружену роботу, ненормований графік роботи або непостійний характер роботи. Внаслідок цього виникає малий контакт із рідними, оскільки часто графік роботи членів подружжя не збігається. Суб'єктивні ж ситуативно-

діяльнісні чинники полягають у відношеннях між подружжям, у поганому характері одного чи обох його членів, у прояві агресії тощо [23].

Можна виділити кілька найважливіших векторів розвитку конфліктних відносин між членами подружжя: трудові відносини подружжя, виховання дітей, розподіл домашніх обов'язків, проведення дозвілля, бюджет господарських витрат. Ці сфери наведені за релевантністю, у випадковому порядку, оскільки для вибудовування ієрархії необхідні більш стійкі критерії, які визначити вкрай складно [31].

Трудові відносини подружжя є областю, що, за умови формальної оцінки, постає екзогенною для родини. Вони, зазвичай, протікають поза межами подружньої комунікації, оскільки професійна діяльність подружжя рідко буває взаємопов'язаною. Проте характер їхньої праці виступає чинником, що справляє значний вплив стосовно формування мікроклімату подружжя, зокрема у плані його суттєвого погіршення.

Відправним моментом тут слід уважати руйнування гендерних стереотипів професійної зайнятості, що протягом багатьох століть визначалися патріархальними цінностями, та пов'язані з ними дві базові рольові моделі: для чоловіка – здобувача, а для жінки – хранительки домашнього вогнища. Руйнація зазначених патріархальних уявлень призвела до виникнення ситуації невизначеності, коли чоловік спочатку втратив статус одноосібного здобувача, а в останні десятиліття взагалі демонструє готовність до прийняття егалітарних відносин, спрямованих на функціональну взаємозамінність, перш за все в галузі матеріального забезпечення потреб сім'ї [37].

Вирішення зазначених питань з інституційної сфери переходить до сфери взаємодії лише на рівні малої групи, коли з кількох слабо типологізованих практик члени подружжя змушені обирати ту, яка їм найбільше підходить. По суті, йдеться про те, хто має приймати сферу відповідальності за інтеракції за межами сім'ї, а хто, відповідно, всередині сім'ї [43].

Критерієм міг би послужити кількісний внесок (більший, ніж у іншого члена подружжя, прибуток), але з таким критерієм у реальній практиці далеко не

завжди погоджуються, оскільки в більшості родинних пар немає великого розриву між доходами кожного із членів подружжя. У цій ситуації конфлікти породжуються прагненням жінок залучати чоловіків до реалізації якомога більшої кількості родинних функцій і в максимально великому обсязі, що стикається із протидією з боку чоловіків, які, як і раніше, розподіляють сфери родинної функційності на традиційно чоловічі та традиційно жіночі, керуючись під час такого поділу старими стереотипами стосовно пріоритетів трудових функцій. У ситуації, коли цінності не вдається узгодити, гендерні стереотипи починають руйнівним чином упливати на родинну комунікацію, через що відбуваються рольові конфлікти, що порушують стабільність подружнього життя у груповому та інституційному вимірах [21].

Конфлікти даного типу поступово втрачають свою глобальну гостроту, оскільки має місце вироблення нових рольових моделей, що формуються поза межами традиційних цінностей, що визначають стереотипні імперативи чоловічої та жіночої поведінки.

Набагато більшу питому вагу мають конфлікти, що породжуються протиріччями між членами подружжя стосовно виховання дітей. Насамперед, протиріччя утворюються на лінії, де перетинаються принципи традиційного та інноваційного виховання.

Перше, як правило, підтримується чоловіками, а друге – жінками, які значно частіше намагаються робити вибір на користь модних інновацій, причому не лише у плані одягу, а й стосовно принципів виховання дітей. І навіть якщо обидва члени подружжя належать до когорти прихильників прогресивного виховання, це не знімає потенціалу напруженості, тому що ймовірність вибору однакової стратегії при вихованні дітей дуже висока тільки в тому випадку, якщо один із членів подружжя займає по відношенню до іншого явно виражену домінуючу позицію і підкоряє собі його волю. Але у цьому разі конфлікт легко перетворюється на латентну стадію, виявляючись в інших сферах родинної комунікації [49].

Особливості перебігу та якісна своєрідність родинних конфліктів залежать не тільки від інституційної та групової соціокультурної матриці, а й від віку дітей. Їхнє виникнення обумовлюється появою нових завдань перед батьками, до яких вони виявляються невідповідними.

Хрестоматійним вже став приклад конфліктів між батьками та їхніми дітьми у підлітковому віці, що характеризується найвищою напруженістю. Але і на ранніх стадіях розвитку дітей у взаєминах між членами подружжя виникають свої складнощі.

Вони з'являються відразу після народження дитини протягом перших місяців. Цей період деякі фахівці називають «прихованим розлученням», оскільки центр уваги жінки зміщується з чоловіка на дитину, через що у нього виникає відчуття, що його покинули. Чоловіки починають невмотивовано затримуватись на роботі, пояснювати тривалу відсутність вдома підвищеною трудовою зайнятістю тощо. Наслідком цього стають скандали та взаємні закиди, що ставить подружжя у ситуацію, що передуює розлученню [55].

Невипадково найвищий пік розлучень припадає на кінець першого року життя молодого подружжя. На інших життєвих циклах сім'ї є труднощі у взаєминах між батьками та дітьми, що неминує підвищує градус напруги між членами подружжя, особливо якщо в їх батьківських практиках немає принципової згоди [54].

Конфлікти, викликані відсутністю згоди щодо розподілу домашніх обов'язків, є однією з найуразливіших і найбільш болючих сфер подружньої комунікації. Основне джерело конфліктної напруги має соціокультурну природу. Серед чоловіків виявляються соціальні настанови на те, що на егалітарні (рівноправні, взаємозамінні) відносини йдуть лише підкаблучники, слабкі, інфантильні, економічно залежні. Само собою зрозуміло, що подібна позиція серед великої кількості жінок не знаходить ні розуміння, ні прийняття, виступаючи потужним фактором, що сприяє нагнітанню напруженості серед подружжя.

Ще однією важливою сферою родинного життя, що породжує комплекс проблемних протиріч, у наші дні стає дозвілля. Варіацій його настільки багато, що питання вибору дозвіллевих форм здатне стати реальною загрозою для стабільності родинних відносин [64].

Деякі проблеми можуть переломлюватись через індивідуальні особливості конкретних родинних груп, але чималу їх кількість можна типізувати на основі соціокультурних відмінностей із виходом на проблематику гендерної комунікації. Основними здобувачами у сім'ях, як і раніше, переважно виступають чоловіки, але ініціатива у проведенні тих чи інших дозвіллевих заходів, як правило, належить жінкам.

У цьому нам бачиться одне з джерел родинних конфліктів, що виникають з одного місця, але в різних напрямках: розбіжність цілей, узгодження бюджетних можливостей, розбіжності за місцем проведення та ін. та з позиції жінки. Деталі прояви конфлікту залежить від індивідуальних особливостей соціальних акторів [7].

Численні подружні конфлікти також продукуються проблемами узгодження бюджету господарських витрат, серед яких проведення дозвілля є лише одним із пунктів. Руйнування традиційної сім'ї призвело до появи численної кількості бюджетних моделей.

Так, все ширше поширюється модель подвійного бюджету, коли і чоловік, і дружина враховують доходи і витрати незалежно друг від друга. Різновидом цієї схеми є модель бюджету, де одні витрати забезпечуються доходами чоловіка, інші – доходами дружини. Її можна назвати конвенційною.

Оскільки наразі усталюється тенденція щодо вирівнювання оплати праці жінок і чоловіків, перспективною стає так звана паритетна модель бюджету, яка ґрунтується на повній рівності шлюбних партнерів. Нарешті, не найпоширенішою, проте значною є модель, що відображає зміну місця жінки на ринку праці, у ній основним джерелом доходів і головним ініціатором витрат виступає жінка [15].

Така значна варіативність представлених бюджетних моделей може

вважатися найважливішим фактором напруги, що виникає між членами подружжя, через те, що свідомість чоловіків не готова сприймати жінок як своїх конкурентів у традиційних чоловічих ролях, зокрема здобувача, що реалізує функцію забезпечення матеріального добробуту. Тому така велика різноманітність і породжує комплекс конфліктних протиріч за узгодженням бюджету господарських витрат. Світ чоловіка залишається значно простішим, ніж світ жінки, оскільки він не є настільки адаптивним до соціальних трансформацій, що відбуваються [50].

Отже, розглядаючи природу конфліктів, необхідно враховувати той факт, що чоловіча соціокультурна матриця, на відміну від жіночої, не зазнала значних змін порівняно з традиційним чи індустріальним суспільством. Ця гетерохронність у розвитку призвела до численних кризових процесів у інституті сучасної української родини, одним із проявів яких є збільшення якісних та кількісних проявів родинних конфліктів. Їх виникнення зумовлюється посиленням потенціалу напруженості між різними соціальними акторами, взаємодія між якими утворює родинну комунікацію. Особливо гостро родинні конфлікти переживаються між членами подружжя.

Висновки до розділу 1.

Для більшості сучасних дослідників психологічна прив'язаність – це концепт, що включає декілька вимірів. Найчастіше актуалізуються такі аспекти психологічної прив'язаності як саморозкриття, почуття теплоти та прихильності, взаємна залежність.

Відзначаючи чинники, що сприяють формуванню психологічної прив'язаності, можна виділити наявність у суб'єкта надійної фігури прихильності. Ускладнюють встановлення близьких емоційних відносин такі особистісні риси, як схильність до переживання сорому, низький рівень самоповаги, невпевненість у собі, підозрілість і недовірливість. Крім цього, встановленню психологічної прив'язаності перешкоджає сильний ступінь вираження однієї з трьох форм страху: відкидання, оцінки або злиття.

Можна виділити три основні функції психологічної прив'язаності. Її виникнення сприяє задоволенню однієї з базових потреб – потреби у співпричетності з іншими людьми. Крім цього, завдяки наявності глибоких відносин, суб'єкти отримують можливість повніше осмислити власне життя, а також пізнати самих себе.

Важливість близького спілкування полягає в тому, що особистість людини не може бути повністю виражена в предметній діяльності. Осмислення та глибше відчуття свого внутрішнього життя можливе лише у спілкуванні з близькими людьми.

Подружній конфлікт – це зіткнення між членами подружжя, які викликані відмінностями в установках, цілях, ідеалах, уявленнях та поглядах подружжя щодо певної ситуації чи предмета. Характер та зміст конфліктних ситуацій між членами подружжя багато в чому визначається рівнем взаєморозуміння між ними, схожістю думок, наявністю навичок вирішення конфліктних ситуацій тощо.

Розглядаючи природу подружніх конфліктів, необхідно враховувати той факт, що чоловіча соціокультурна матриця, на відміну від жіночої, не зазнала значних змін порівняно з традиційним чи індустріальним суспільством. Ця гетерохронність у розвитку призвела до численних кризових процесів у інституті сучасної української родини, одним із проявів яких є збільшення якісних та кількісних проявів подружніх конфліктів. Їх виникнення зумовлюється посиленням потенціалу напруженості між різними соціальними акторами, взаємодія між якими утворює подружню комунікацію. Особливо гостро родинні конфлікти переживаються між членами подружжя.

Родинні конфлікти виникають як щодо питань життєдіяльності сім'ї, так і щодо задоволення різноманітних потреб її членів, відповідності рольової поведінки очікуванням. Низький або недостатньо розвинений рівень міжособистісного спілкування та рівень сприйняття один одного партнерами в молодому подружжі, а також розбіжність рольових очікувань і домагань у шлюбі є психологічними причинами виникнення конфліктів у сім'ї.

РОЗДІЛ 2

УМОВИ ТА МЕТОДИКИ ЗДІЙСНЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ДО МАТЕРІ Й РОДИННОЇ КОНФЛІКТНОСТІ В ЧОЛОВІКІВ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження взаємозв'язку типів психологічної прив'язаності до матері й родинної конфліктності в чоловіків

Емпіричне дослідження взаємозв'язку типів психологічної прив'язаності до матері й конфліктності в чоловіків відбувалося на базі психологічного центру «Altera» (м. Київ) у березні-квітні 2024 року. Вибірку дослідження склали 40 чоловіків віком від 25 до 30 років, що є клієнтами психологічного центру «Altera». Робота з учасниками дослідження проводилася в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google-форми».

У роботі були використані такі методики:

1. Методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»;
2. Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель);
3. Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона);
4. Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян).

Розглянемо докладніше вибірку дослідження

За показниками віку було отримане таке співвідношення учасників дослідження:

- 25 років – 2 особи (5%);
- 26 років – 6 осіб (15%);
- 27 років – 10 осіб (25%);
- 28 років – 2 особи (5%);
- 29 років – 10 осіб (25%);

30 років – 10 осіб (25%).

Вікове співвідношення учасників дослідження представлено на рисунку 2.1.

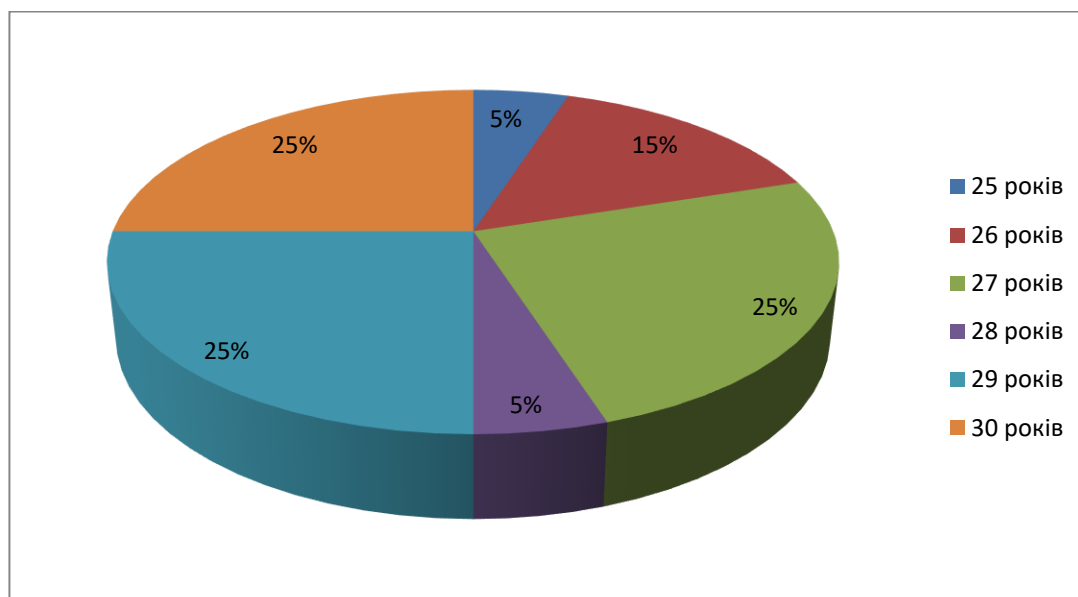


Рис.2.1. Вікове співвідношення учасників дослідження (n=40)

Наступним показником для оцінки складу вибірки було обрано поточний сімейний статус учасників дослідження. Більшість учасників дослідження на момент участі в ньому були одружені (55% учасників) та проживали з родиною. 25% учасників дослідження перебували у шлюбі та проживали разом із власною родиною та батьками. 15% учасників дослідження не перебували в шлюбі або були розлучені та проживали з батьками. 5% учасників дослідження не перебували в шлюбі або були розлучені та проживали самотійно.

Співвідношення учасників дослідження за поточним сімейним статусом представлено на рисунку 2.2.

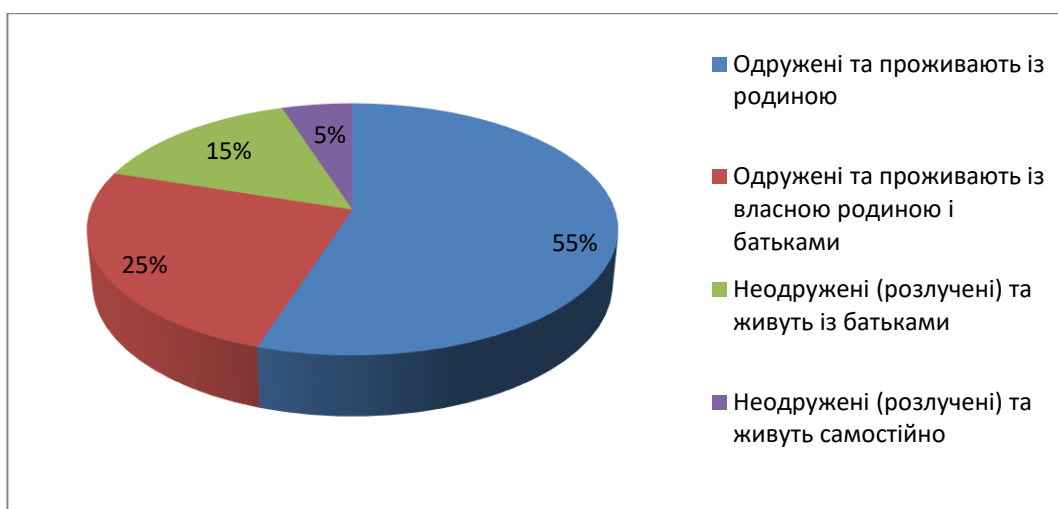


Рис. 2.2. Співвідношення учасників дослідження за поточним сімейним статусом (n=40)

Наступним показником для оцінки складу вибірки було обрано наявність чи відсутність дітей. 45% учасників дослідження мають одну дитину. 35% учасників дослідження не мають дітей. 15% учасників дослідження мають двох дітей. 5% учасників дослідження мають трьох чи більше дітей

Співвідношення учасників дослідження за показником наявності дітей представлено на рисунку 2.3.

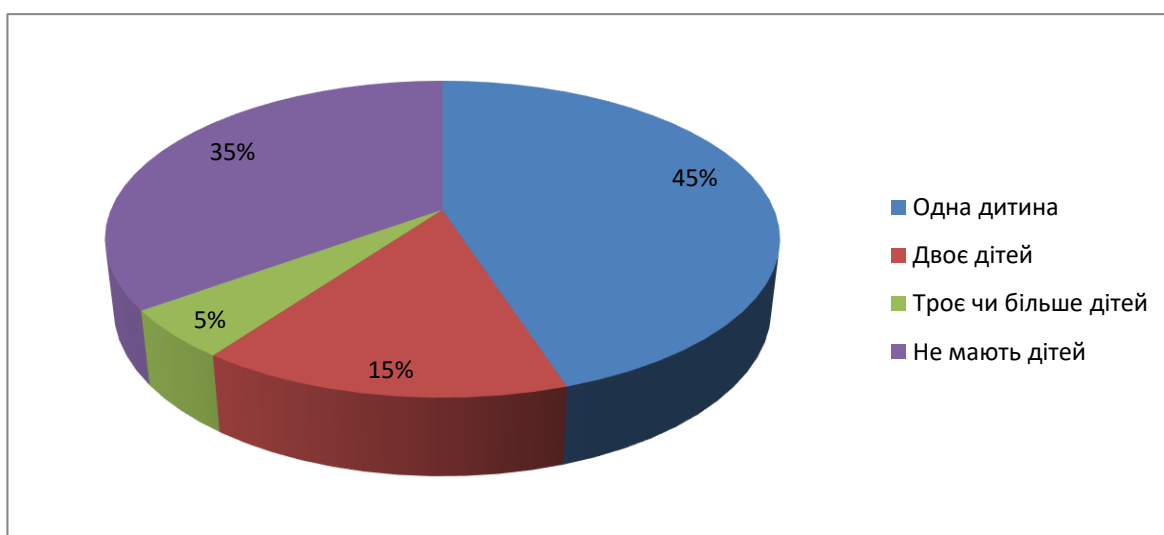


Рис. 2.3. Співвідношення учасників дослідження за показником наявності дітей (n=40)

Наступним критерієм для аналізу стало самовизначення економічного добробуту учасників дослідження.

65% учасників дослідження оцінили рівень власного економічного добробуту як «нижче середнього». 15% учасників дослідження оцінили рівень власного економічного добробуту як «низький». 15% учасників дослідження оцінили рівень власного економічного добробуту як «середній». 5% учасників дослідження оцінили рівень власного економічного добробуту як «вище середнього».

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Самовизначення економічного добробуту» представлено на рисунку 2.4.

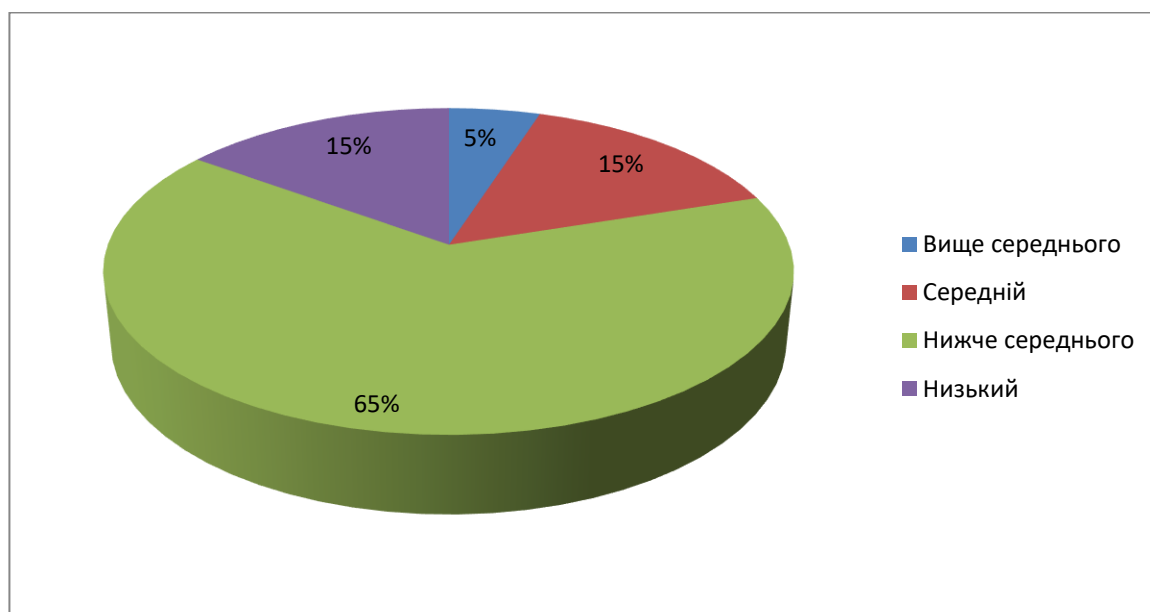


Рис. 2.4. Співвідношення учасників дослідження за показником «Самовизначення економічного добробуту» (n=40)

Отже, за підсумками проведеного аналізу вибірки дослідження було встановлено, що переважна більшість його учасників представлена чоловіками віком від 27 до 30 років, які одружені та проживають із родиною, мають одну дитину, а власний рівень економічного добробуту визначають як такий, що є нижчим за середні показники.

Розглянемо детальніше методики емпіричного дослідження:

1. Методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»

Використання цієї методики дозволяє з'ясувати домінуючий тип прив'язаності особистості.

Надмірна прив'язаність включає в себе переважно ірраціональні джерела, що зумовлюють виникнення прив'язаності у відносинах. Виражена прив'язаність становить емоційний компонент прив'язаності, що включає в себе почуття душевного єднання із об'єктом прив'язаності. Виражена прив'язаність передбачає також відчуття тепла, турботи, психологічної прив'язаності, прагнення допомагати людині та готовність ділитися із нею таємними думками та почуттями. Помірна прив'язаність становить мисленнєвий, або когнітивний аспект прив'язаності, що пов'язаний із усвідомленим рішенням бути прив'язаним до певної людини та зберігати з нею відносини всупереч труднощам, що виникають. Слабкий рівень прив'язаності характеризує незначну або повну відсутність у людини бажання перебувати поруч із іншою людиною, бути якимось чином із нею пов'язаною.

2. Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)

Для цієї методики притаманною є виразна спрямованість на виявлення того, якою мірою певний індивід назагал схильний до конфліктності, враховуючи той перелік рис, які є для нього особистісними (диспозиційними). Структура методики характеризується наявністю шкал, які пов'язані із запальністю, напористістю, непоступливістю, образливістю, мстивістю, неготовністю до компромісів, нетерпимістю стосовно думок, висловлюваних іншими людьми, підозрілістю, агресивністю в її позитивному чи негативному виявах, конфліктністю. Досліджуваний повинен відповісти на низку запитань опитувальника на предмет згоди або незгоди. Обробка результатів дослідження здійснюється, відповідно до розробленого ключа, що виявляє ступінь розвитку кожної зі шкал методики. Результати можуть варіюватися від нуля до десяти балів.

За допомогою сумарної кількості балів відповідно до шкал, пов'язаних із напористістю та непоступливістю, постає можливість визначення сумарних показників, що ілюструють суб'єкту конфліктність позитивного спрямування.

За допомогою сумарної кількості балів, відповідно до шкал, пов'язаних із нетерпимістю до думок, висловлюваних іншими людьми, а також мстивістю, постає можливість визначення сумарних показників, що ілюструють суб'єкту конфліктність негативного спрямування.

За допомогою сумарної кількості балів, відповідно до шкал, пов'язаних із підозрілістю, образливістю, безкомпромісністю й запальністю, постає можливість визначення сумарних показників, що слугують для ілюстрації конфліктних узагальнень стану особистості.

3. Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)

Учасники дослідження повинні спочатку описати свою реальну сім'ю (подружжя та дітей). Потім слід прочитати запропоновані висловлювання та оцінити їх за допомогою представленої шкали. Далі слід оцінити ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї.

Основними параметрами сімейної адаптації та згуртованості є:

1) тривалість (характеризується стійкістю психологічних мотивів, їх незмінністю протягом всього періоду діяльності, хронологічною послідовністю);

2) реалістичність (постійне оцінювання особистістю уявлень про діяльність з точки зору реалізації очікувань від неї; здатність особистості диференціювати в уявленнях про майбутню діяльність реальну і фантазію; реально оцінювати себе як особистість та свої професійні знання і можливості);

3) диференційованість (вміння виділяти з традиційної загальної психологічної підготовки необхідну інформацію для вирішення тих чи інших завдань);

4) комплексність (синтезований підхід до інтегральних утворень, який включає як весь арсенал нагромаджених знань: методологічних, методичних, технологічних, так і фахових, психологічних, які забезпечують ефективне вирішення актуальних завдань);

5) активність (наполеглива робота в напрямку від надбаного до не досягнутого);

6) узгодженість (ступінь зв'язаності всіх мотивів активності індивіда);

7) динамічність (характерною ознакою є рух формування і розвитку від умовного початкового рівня до умовної сформованості;

8) оптимістичність (ступінь упевненості в досягненні поставленої мети та у собі).

4. Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян)

О. Кочарян виділяє наступні типи поведінки в конфліктній ситуації: суперництво (конкуренція) як прагнення домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому; пристосування, що означає, на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого; компроміс; уникнення, для якого характерно як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей; співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

В опитувальнику по виявленню типових форм поведінки О. Кочарян описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар.

Інструкція до тесту. У кожній парі потрібно вибрати те судження, яке найбільш точно описує Вашу типову поведінку в конфліктній ситуації.

Обробка та інтерпретація результатів тесту. За кожну відповідь, що співпадає з ключем, що відповідає типу поведінки в конфліктній ситуації

нараховується один бал. Домінуючим вважається тип (типи), що набрав(ли) максимальну кількість балів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку типів психологічної прив'язаності до матері й конфліктності в чоловіків

За методикою визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера» були отримані такі результати.

Показники, пов'язані з сильною прив'язаністю до матері, було виявлено в 25% опитаних. Ці чоловіки будують навколо персони матері все своє життя, висуваючи її потреби на перше місце, часто всупереч потребам інших членів родини, що призводить до виникнення конфліктів у сім'ї. У родинях цих чоловіків існує своєрідний «культ» матері, якому, на їхню думку, має коритися решта членів сім'ї. Представники зазначеної групи відзначають, що для них збереження близьких стосунків та вірність матері є ключовим компонентом щасливого родинного життя.

Показники, пов'язані з помірною прив'язаністю до матері, було виявлено в 50% опитаних. Чоловіки, які продемонстрували зазначений тип, дуже прив'язані до своїх матерів, для них характерна теплота у відносинах, наявність взаємного душевного єднання. Вони готові завжди і в усьому підтримувати свою матір, що демонструє високий розвиток емоційної близькості, проте в умовах, коли виникає конфлікт між їхніми матерями та їхніми родинями, ці чоловіки намагаються не здійснювати чіткий вибір власної сторони як учасника цього конфлікту, а прагнуть досягти компромісного порозуміння між його учасниками. Для них задоволеність матері їхньою поведінкою є, безперечно, важливим, проте не ключовим чинником побудови гармонійних відносин у родині, й ці чоловіки намагаються дійти такого рішення в конфлікті, яке влаштувало б усі його сторони.

Показники, пов'язані зі слабкою прив'язаністю до матері, були виявлені в 25% опитаних. Чоловіки, які продемонстрували показники зазначеного типу, зазначають, що не завжди впевнені, що чинять правильно, будуючи свої

відносини з матерями, проте відзначають, що загалом позитивно до них ставляться. Вони загалом добре ставляться до своїх матерів, проте не схильні «розкривати душу» перед ними, зберігаючи певну дистанцію у відносинах. Сюди ж належать ті випадки відносин, коли один учасник залежить від іншого та його загалом влаштовує така ситуація, проте в цьому аспекті вважати відношення відданості цілком добровільним не можна.

Результати дослідження з виявлення домінантних типів поведінки в конфліктній ситуації за методикою «Шкала Спана-Фішера» представлені на рисунку 2.5.

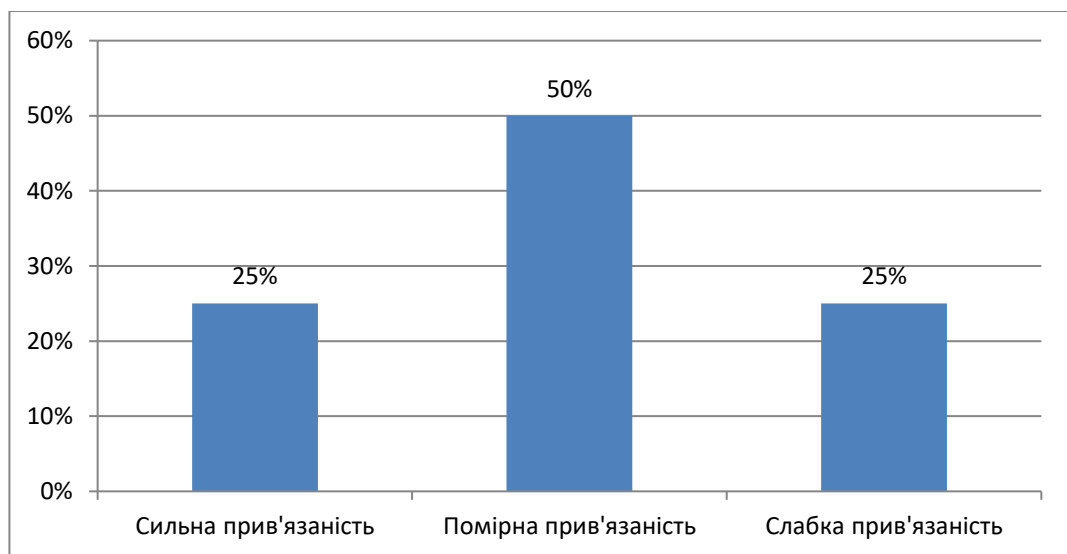


Рис.2.5. Домінантні типи прив'язаності чоловіків, виражені у %

Отже, домінантним серед учасників дослідження типом прив'язаності до власних матерів стала помірна прив'язаність. Чоловіки, які продемонстрували показники зазначеного типу, дуже прив'язані до своїх матерів, для них характерна теплота у відносинах, наявність взаємного душевного єднання. Вони готові завжди і в усьому підтримувати свою матір, що демонструє високий розвиток емоційної близькості, проте в умовах, коли виникає конфлікт між їхніми матерями та їхніми родинами, ці чоловіки намагаються не здійснювати чіткий вибір власної сторони як учасника цього конфлікту, а прагнуть досягти компромісного порозуміння між його учасниками.

Далі було здійснено розподіл учасників дослідження на дві групи. До першої з них увійшли чоловіки, прив'язаність яких до своїх матерів є сильною (10 осіб). Другу групу склали чоловіки зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів (10 осіб).

За підсумками використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) у групі чоловіків із сильною прив'язаністю до матері були отримані такі результати.

Перевагу низькорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 20% учасників дослідження, що характеризуються високим рівнем прив'язаності до своїх матерів. Вони є тактовними й налаштованими на компромісне вирішення будь-якої проблеми. Ці учасники дослідження більше схильні до захисту інших людей, ніж до їх звинувачення із будь-якого приводу, завдяки чому їм вдається успішно встановлювати нові контакти. Проте інколи така неконфліктність може шкодити представникам зазначеного рівня, зокрема, в обставинах, коли необхідно виявити характер і прийняти вольове рішення, що не збігається із думкою більшості оточуючих.

Домінування середньорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 30% учасників дослідження, що характеризуються високим рівнем прив'язаності до своїх матерів. На відміну від представників середнього рівня конфліктності, вони демонструють здатність піти на конфронтацію, проте до участі або ініціювання конфліктних ситуацій вдаються лише за умови відсутності іншого способу вирішення проблеми та вичерпаності решти можливих засобів. У взаємовідносинах представники середнього рівня конфліктності виявляють власну гнучкість, проте їхня думка стосовно інших людей важко піддається коригуванню. Формуванню дружніх стосунків у цих учасників передують довгий період вивчення людини. Для них характерна відкритість до компромісних рішень, проте власну думку ці учасники відстоюватимуть уперто й до останнього аргументу, не виходячи при цьому за межі коректності.

Перевагу високорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 50% учасників дослідження, що характеризуються високим рівнем прив'язаності до своїх матерів. Для цих учасників участь у конфліктах постає обов'язковою умовою повноцінної життєдіяльності. Вони демонструють перманентну готовність до боротьби, вміння керування оточенням, досягнення потрібного результату. При цьому представники високого рівня конфліктності рідко звертають увагу на внутрішній світ людини, з якою конфліктують. Через це оточення цих людей сприймає своє перебування поруч із ними дуже важко внаслідок їхньої нестриманості, грубості, нетактовності

Результати дослідження за методикою «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) у групі чоловіків, що характеризуються високим рівнем прив'язаності до своїх матерів, представлені на рисунку 2.6.

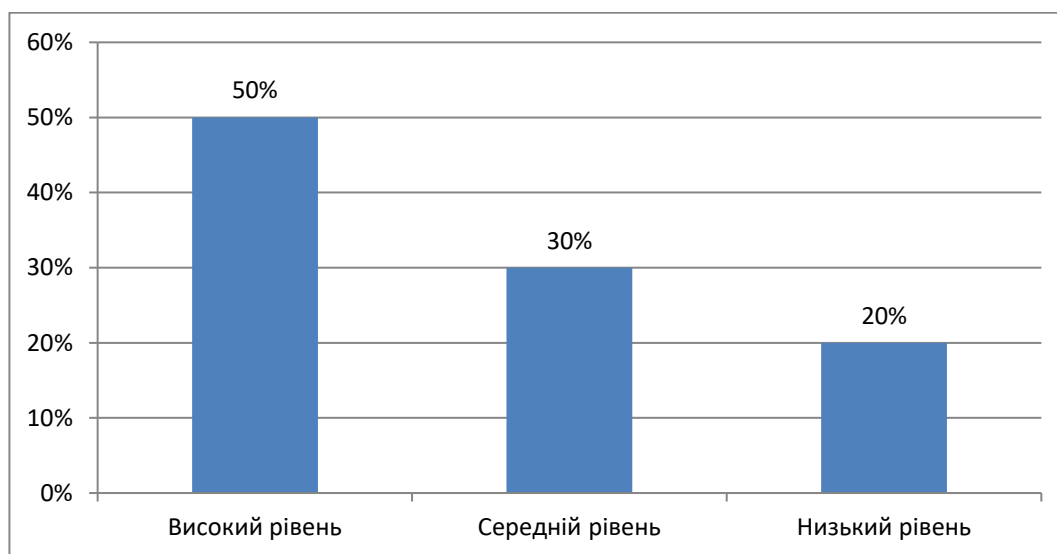


Рис. 2.6. Рівні конфліктності в чоловіків із сильною прив'язаністю до матері, виражені у %

За підсумками використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) у групі чоловіків зі слабкою прив'язаністю до матері були отримані такі результати.

Перевагу низькорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 30% учасників дослідження, що характеризуються слабкою прив'язаністю до

своїх матерів. Вони є тактовними й налаштованими на компромісне вирішення будь-якої проблеми. Ці учасники дослідження більше схильні до захисту інших людей, ніж до їх звинувачення із будь-якого приводу, завдяки чому їм вдається успішно встановлювати нові контакти. Проте інколи така неконфліктність може шкодити представникам зазначеного рівня, зокрема, в обставинах, коли необхідно виявити характер і прийняти вольове рішення, що не збігається із думкою більшості оточуючих.

Домінування середньорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 50% учасників дослідження, що характеризуються слабкою прив'язаністю до своїх матерів. На відміну від представників низького рівня конфліктності, вони демонструють здатність піти на конфронтацію, проте до участі або ініціювання конфліктних ситуацій вдаються лише за умови відсутності іншого способу вирішення проблеми та вичерпаності решти можливих засобів. У взаємовідносинах представники середнього рівня конфліктності виявляють власну гнучкість, проте їхня думка стосовно інших людей важко піддається коригуванню. Формуванню дружніх стосунків у цих учасників передують довгий період вивчення людини. Для них характерна відкритість до компромісних рішень, проте власну думку ці учасники відстоюватимуть уперто й до останнього аргументу, не виходячи при цьому за межі коректності. Їх важко вивести зі стану рівноваги, проте коли це все-таки відбувається, ці учасники дослідження зятято відстоюватимуть власну точку зору.

Перевагу високорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 20% учасників дослідження, що характеризуються слабкою прив'язаністю до своїх матерів. Для цих учасників участь у конфліктах постає обов'язковою умовою повноцінної життєдіяльності. Вони демонструють перманентну готовність до боротьби, вміння керування оточенням, досягнення потрібного результату. При цьому представники високого рівня конфліктності рідко звертають увагу на внутрішній світ людини, з якою конфліктують. Через це

оточення цих людей сприймає своє перебування поруч із ними дуже важко внаслідок їхньої нестриманості, грубості, нетактовності

Результати дослідження за методикою «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) у групі чоловіків, що характеризуються слабкою прив'язаністю до своїх матерів, представлені на рисунку 2.7.

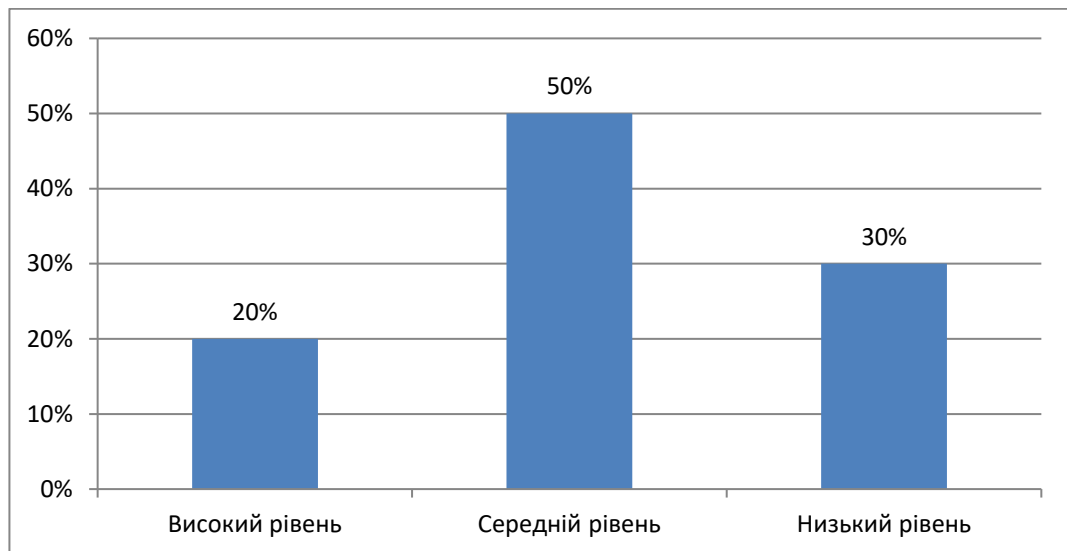


Рис. 2.7. Рівні конфліктності в чоловіків зі слабкою прив'язаністю до матері, виражені у %

Отже, за підсумками використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) було виявлено суттєві відмінності в показниках чоловіків із різним рівнем прив'язаності до матері. Так, серед учасників дослідження, що характеризуються сильною прив'язаністю до своїх матерів, було відзначено домінування показників високого рівня конфліктності. Ці учасники дослідження зазвичай сприймаються негативно навіть серед осіб, що складають їхнє найтісніше оточення, адже вони вважають участь у конфліктних ситуаціях обов'язковою умовою повноцінної життєдіяльності, через що часто виявляють нестриманість, грубість, нетактовність. Вони завжди готові відстоювати власні інтереси, захищати своїх близьких, проте при цьому практично не зважають на правоту чи неправоту поведінки осіб, через яких розпочато той

чи інший конфлікт. Для них характерне вміння здійснювати дієвий вплив на власне оточення заради використання його для досягнення потрібного результату. Для носіїв високорівневої конфліктності внутрішній світ людини, з якою вони конфліктують, є абсолютно байдужим.

У свою чергу, серед учасників дослідження, які характеризуються слабким рівнем прив'язаності до своїх матерів, домінуючим постає середній рівень конфліктності. Для носіїв показників середнього рівня конфліктності характерною постає здатність піти на конфронтацію, проте до участі або ініціювання конфліктних ситуацій вони вдаються лише за умови відсутності іншого способу вирішення проблеми та вичерпаності решти можливих засобів. У побудові взаємин представники середнього рівня конфліктності виявляють власну гнучкість, проте їхня думка стосовно інших людей важко піддається коригуванню.

За підсумками використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) у групі учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері були отримані такі результати.

40% опитаних учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері оцінили рівень згуртованості у своїх родинах як високий. Ці учасники вважають свою родину найкращою й навіть дещо ідеалізують її учасників, будучи впевненими, що ті в будь-якій ситуації готові прийти їм на допомогу.

Ще 40% опитаних учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері оцінюють рівень згуртованості у своїх родинах як «вище середнього». Ці опитані вважають, що в цілому на членів родини можна поклатися, проте до кінця довіряти можна лише самому собі. Вони також підкреслюють, що загалом ситуація могла бути значно гіршою, покликаючись на досвід друзів і знайомих, тому в цілому оцінюють ситуацію у власній родині позитивно.

20% опитаних учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері оцінюють рівень згуртованості у власній родині як такий, що може бути охарактеризований як «нижче середнього». Вони відзначають наявність у своїх родинах відчутних проблем зі спілкуванням та готовністю надати

допомогу одне одному, підкреслюють, що переважно члени родини зациклені на вирішенні власних проблем, через що проблеми інших членів родини їх не дуже хвилюють. Відносини в родині зазвичай не виходять за межі суто формальних, про організацію якихось спільних заходів не може йти мова. Проте відвертої ворожнечі й негативу в родинях немає.

Результати дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) у групі учасників із сильною прив'язаністю до матері представлені на рисунку 2.8.

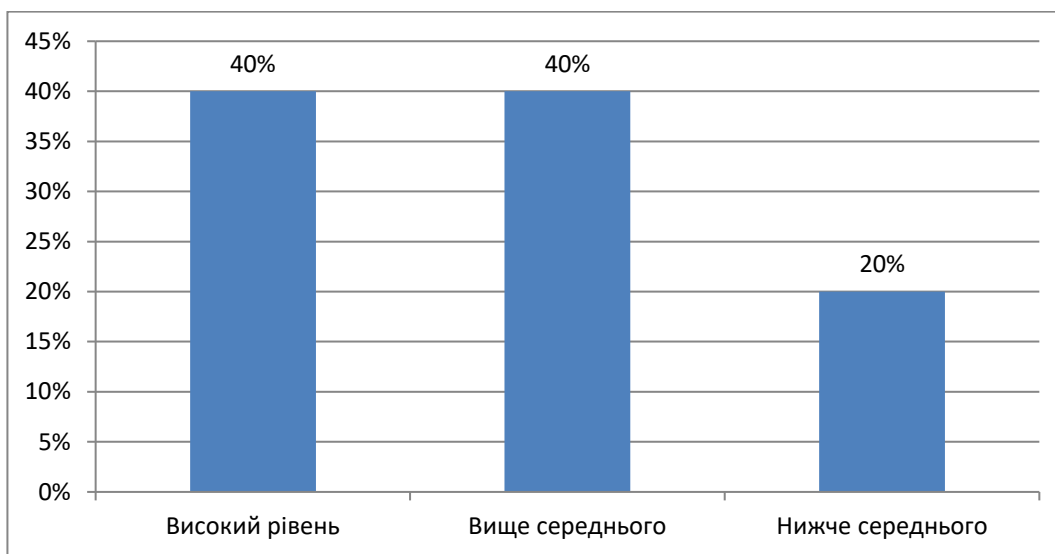


Рис. 2.8. Рівні сімейної адаптації та згуртованості в чоловіків із сильною прив'язаністю до матері, виражені у %

За підсумками використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) у групі учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері були отримані такі результати.

20% опитаних учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері оцінили рівень згуртованості у своїх родинях як високий. Ці учасники вважають свою родину найкращою й навіть дещо ідеалізують її учасників, будучи впевненими, що ті в будь-якій ситуації готові прийти їм на допомогу.

20% опитаних учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері оцінюють рівень згуртованості у своїх родинях як «вище середнього». Ці опитані вважають, що в цілому на членів родини можна покластися, проте

до кінця довіряти можна лише самому собі. Вони також підкреслюють, що загалом ситуація могла бути значно гіршою, покликаючись на досвід друзів і знайомих, тому в цілому оцінюють ситуацію у власній родині позитивно.

60% опитаних учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері оцінюють рівень згуртованості у власній родині як такий, що може бути охарактеризований як «нижче середнього». Вони відзначають наявність у своїх родинх відчутних проблем зі спілкуванням та готовністю надати допомогу одне одному, підкреслюють, що переважно члени родини зациклені на вирішенні власних проблем, через що проблеми інших членів родини їх не дуже хвилюють. Відносини в родині зазвичай не виходять за межі суто формальних, про організацію якихось спільних заходів не може йти мова. Проте відвертої ворожнечі й негативу в родинх немає.

Результати дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) у групі учасників зі слабкою прив'язаністю до матері представлені на рисунку 2.9.

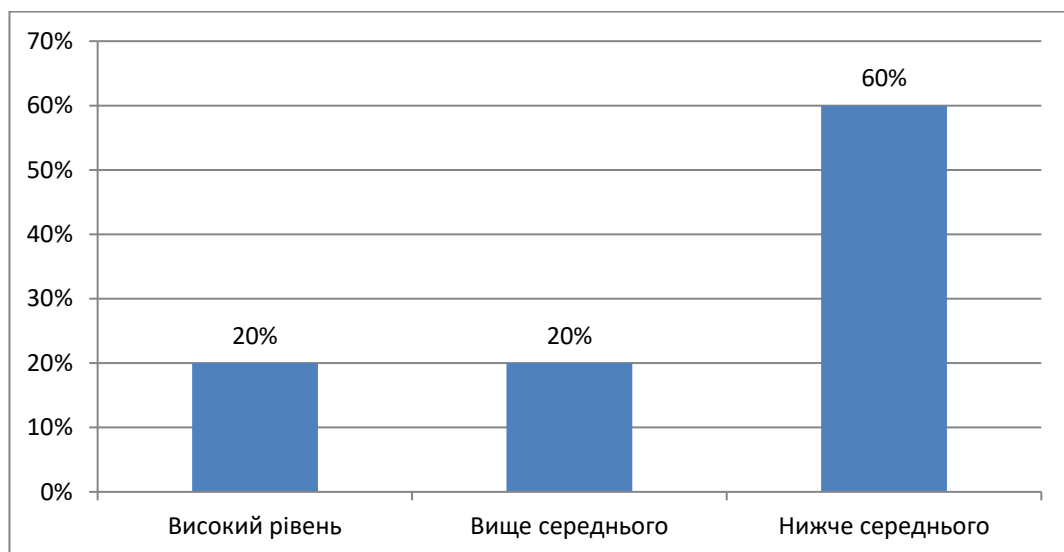


Рис. 2.9. Рівні сімейної адаптації та згуртованості в чоловіків зі слабкою прив'язаністю до матері, виражені у %

Таким чином, використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) продемонструвало відмінність результатів у групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері відповідно. Так, у

групі чоловіків із сильною прив'язаністю до матерів було відзначено домінування показників високого рівня та вище середнього рівня. Для них характерною є оцінка поточної ситуації у власній родині як переважно позитивної, а в певних моментах навіть ідеалізованої. Вони щиро вважають свою родину найкращою, будучи впевненими в готовності її представників за будь-яких умов допомогти їм.

У свою чергу, переважна більшість учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матерів оцінюють рівень згуртованості у власних родин як такий, що є нижчим за середній рівень. Вони відзначають, що в цілому на членів родини можна покластися, проте до кінця довіряти можна лише самому собі. Вони також підкреслюють, що загалом ситуація могла бути значно гіршою, покликаючись на досвід друзів і знайомих, тому в цілому оцінюють ситуацію у власній родині позитивно. Відносини в їхніх родинх зазвичай не виходять за межі суто формальних.

За допомогою методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) ми виявили домінантні серед учасників дослідження типи поведінки в конфліктній ситуації. За цією методикою у групі чоловіків із сильною прив'язаністю до своїх матерів були отримані такі результати.

У 30% учасників із сильною прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки в конфліктній ситуації, як співпраця. Це означає, що ці учасники під час конфліктної ситуації намагаються знайти альтернативи спокійного та не агресивного виходу з конфлікту, намагаючись задовольнити інтереси обох сторін.

У 50% опитуваних учасників із сильною прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки, як пристосування. Тяжіння до використання цього типу поведінки що означає протилежність суперництва, принесення в жертву власних інтересів заради іншого. Зазвичай вони з дитинства звикли до такої поведінки, яка влаштовує їхніх батьків, і зберігають прихильність до

такого способу реагування на конфліктні ситуації, оскільки не хочуть засмучувати своїх матерів.

У 20% учасників із сильною прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки, як уникнення, для якого характерною є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. Головним мотивом для цієї стратегії є намагання позбутися емоцій, що часто, втім, інспірується відсутністю бажання зрозуміти думку опонента.

Результати дослідження з виявлення домінантних типів поведінки в конфліктній ситуації за методикою «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) у групі учасників із сильною прив'язаністю до матері представлені на рисунку 2.10.

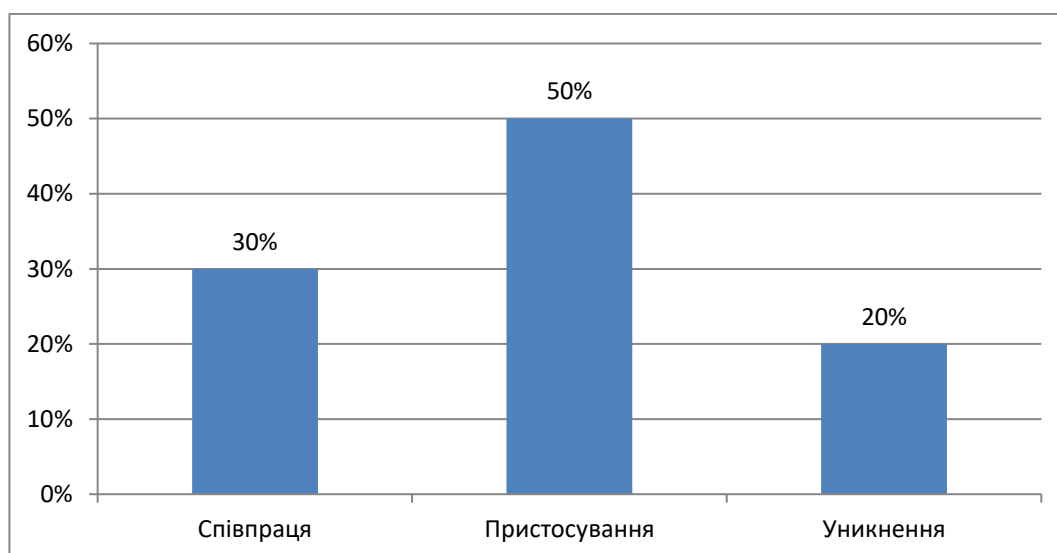


Рис. 2.10. Домінантні типи поведінки чоловіків із сильною прив'язаністю до матері, виражені у %

За методикою «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» у групі чоловіків зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів були отримані такі результати.

У 20% учасників зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки в конфліктній ситуації, як співпраця. Це означає, що ці учасники під час конфліктної ситуації намагаються знайти альтернативи

спокійного та не агресивного виходу з конфлікту, намагаючись задовольнити інтереси обох сторін.

У 20% опитуваних учасників зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки, як пристосування. Тяжіння до використання цього типу поведінки що означає протилежність суперництва, принесення в жертву власних інтересів заради іншого. Зазвичай вони з дитинства звикли до такої поведінки, яка влаштовує їхніх батьків, і зберігають прихильність до такого способу реагування на конфліктні ситуації, оскільки не хочуть засмучувати своїх матерів.

У 60% учасників зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки, як уникнення, для якого характерною є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. Головним мотивом для цієї стратегії є намагання позбутися емоцій, що часто, втім, інспірується відсутністю бажання зрозуміти думку опонента.

Результати дослідження з виявлення домінантних типів поведінки в конфліктній ситуації за методикою «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) у групі учасників зі слабкою прив'язаністю до матері представлені на рисунку 2.11.

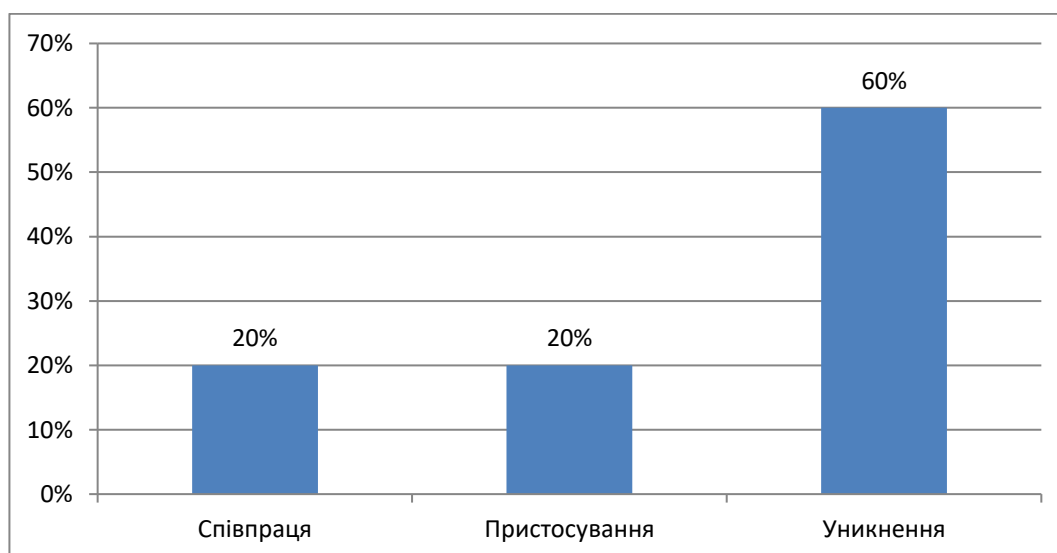


Рис. 2.11 Домінантні типи поведінки чоловіків зі слабкою прив'язаністю до матері, виражені у %

Отже, за підсумками використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» було відзначено суттєві розбіжності між представниками групи чоловіків із сильною та слабкою прив'язаністю до матері відповідно. Так, домінантним серед учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері типом поведінки в конфліктній ситуації стало пристосування. Для учасників дослідження, які продемонстрували домінування показників, пов'язаних із зазначеним типом поведінки, властивим постає принесення в жертву власних інтересів заради іншого. Зазвичай вони з дитинства звикли до такої поведінки, яка влаштовує їхніх батьків, і зберігають прихильність до такого способу реагування на конфліктні ситуації, оскільки не хочуть засмучувати своїх матерів.

Натомість, для учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері провідним типом реагування на конфліктні ситуації постає уникнення. Для цього поведінкового типу характерною є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження взаємозв'язку типів психологічної прив'язаності до матері й конфліктності в чоловіків відбувалося на базі психологічного центру «Алтера» (м. Київ) у березні-квітні 2024 року. Вибірку дослідження склали 40 чоловіків віком від 25 до 30 років, що є клієнтами психологічного центру «Алтера». Робота з учасниками дослідження проводилася в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google-форми».

За підсумками проведеного аналізу вибірки дослідження було встановлено, що переважна більшість його учасників представлена чоловіками віком від 27 до 30 років, які одружені та проживають із родиною, мають одну дитину, а власний рівень економічного добробуту визначають як такий, що є нижчим за середні показники.

У роботі були використані такі методики:

1. Методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»;

2. Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель);

3. Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона);

4. Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян).

Згідно з відомостями, отриманими за результатом використання методики «Шкала Спана-Фішера», домінантним серед учасників дослідження типом прив'язаності до власних матерів стала помірна прив'язаність. Чоловіки, які продемонстрували показники зазначеного типу, дуже прив'язані до своїх матерів, для них характерна теплота у відносинах, наявність взаємного душевного єднання. Вони готові завжди і в усьому підтримувати свою матір, що демонструє високий розвиток емоційної близькості, проте в умовах, коли виникає конфлікт між їхніми матерями та їхніми родинами, ці чоловіки намагаються не здійснювати чіткий вибір власної сторони як учасника цього конфлікту, а прагнуть досягти компромісного порозуміння між його учасниками.

Далі було здійснено розподіл учасників дослідження на дві групи. До першої з них увійшли чоловіки, прив'язаність яких до своїх матерів є сильною (10 осіб). Другу групу склали чоловіки зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів (10 осіб).

За підсумками використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) було виявлено суттєві відмінності в показниках чоловіків із різним рівнем прив'язаності до матері. Так, серед учасників дослідження, що характеризуються сильною прив'язаністю до своїх матерів, було відзначено домінування показників високого рівня конфліктності. Ці учасники дослідження зазвичай сприймаються негативно навіть серед осіб, що складають їхнє найтісніше оточення, адже вони вважають участь у конфліктних ситуаціях обов'язковою умовою повноцінної життєдіяльності, через що часто виявляють нестриманість, грубість,

нетактовність. Вони завжди готові відстоювати власні інтереси, захищати своїх близьких, проте при цьому практично не зважають на правоту чи неправоту поведінки осіб, через яких розпочато той чи інший конфлікт. Для них характерне вміння здійснювати дієвий вплив на власне оточення заради використання його для досягнення потрібного результату. Для носіїв високорівневої конфліктності внутрішній світ людини, з якою вони конфліктують, є абсолютно байдужим.

У свою чергу, серед учасників дослідження, які характеризуються слабким рівнем прив'язаності до своїх матерів, домінантним постає середній рівень конфліктності. Для носіїв показників середнього рівня конфліктності характерною постає здатність піти на конфронтацію, проте до участі або ініціювання конфліктних ситуацій вони вдаються лише за умови відсутності іншого способу вирішення проблеми та вичерпаності решти можливих засобів. У побудові взаємин представники середнього рівня конфліктності виявляють власну гнучкість, проте їхня думка стосовно інших людей важко піддається коригуванню.

Використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) продемонструвало відмінність результатів у групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері відповідно. Так, у групі чоловіків із сильною прив'язаністю до матерів було відзначено домінування показників високого рівня та вище середнього рівня. Для них характерною є оцінка поточної ситуації у власній родині як переважно позитивної, а в певних моментах навіть ідеалізованої. Вони щиро вважають свою родину найкращою, будучи впевненими в готовності її представників за будь-яких умов допомогти їм.

У свою чергу, переважна більшість учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матерів оцінюють рівень згуртованості у власних родинях як такий, що є нижчим за середній рівень. Вони відзначають, що в цілому на членів родини можна покластися, проте до кінця довіряти можна лише самому собі. Вони також підкреслюють, що загалом ситуація могла бути значно

гіршою, покликаючись на досвід друзів і знайомих, тому в цілому оцінюють ситуацію у власній родині позитивно. Відносини в їхніх родинях зазвичай не виходять за межі суто формальних.

За підсумками використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» було відзначено суттєві розбіжності між представниками групи чоловіків із сильною та слабкою прив'язаністю до матері відповідно. Так, домінантним серед учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері типом поведінки в конфліктній ситуації стало пристосування. Для учасників дослідження, які продемонстрували домінування показників, пов'язаних із зазначеним типом поведінки, властивим постає принесення в жертву власних інтересів заради іншого. Зазвичай вони з дитинства звикли до такої поведінки, яка влаштовує їхніх батьків, і зберігають прихильність до такого способу реагування на конфліктні ситуації, оскільки не хочуть засмучувати своїх матерів.

Натомість, для учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері провідним типом реагування на конфліктні ситуації постає уникнення. Для цього поведінкового типу характерною є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ У СІМ'Ї ІЗ УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ЇХНЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДО МАТЕРІ

3.1. Структура психокорекційної програми з подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері

Із метою подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері було розроблено психокорекційну тренінгову програму.

Мета програми: подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері.

Завдання програми:

- допомога в пошуку шляхів подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері;

- розвиток самосвідомості;

- формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції;

- сприяння усвідомленню власних ціннісних ієрархій;

- формування навичок подолання стресу та протистояння психологічному тиску;

- усвідомлення впливу своїх дій на оточуючих.

Основні змістовні лінії програми:

- психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми;

- розвиток самопізнання та самосвідомості як умови успішної взаємодії з самим собою та навколишнім світом;

- розвиток емоційної компетентності, емоційного інтелекту;

- розвиток саморефлексії.

Структурні компоненти занять:

Кожне заняття складається із трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Підготовча (вступна) частина включає питання стосовно поточного стану учасників та психологічні ігри та вправи, спрямовані на зняття емоційної напруги, створення сприятливої, дружньої атмосфери, психологічного комфорту та безпеки для кожного учасника, а також ритуали вітання та прийняття правил роботи. Ведучий ставить питання, що дозволяють відчутти групу, діагностувати стан учасників, актуалізувати матеріал попередніх занять. Використовуються питання: «Як ви почуваетесь?», «Що нового (хорошого, цікавого) трапилося за цей час?», «Назвіть одну гарну і одну погану подію, яка сталася за цей час?», «Що запам'яталося з попереднього заняття?».

Основна частина, спрямована на формування нових знань та уявлень, набуття нових навичок та установок, конструювання та відпрацювання особистої стратегії поведінки, осмислення здобутого досвіду, формування ціннісно-значущої особистісної концепції взаємодії зі світом, реалізується з використанням розмов психолога, сюжетно-рольових ігор, театральних та творчих етюдів, обговорень тощо.

Заключна частина включає підбиття підсумків, інтелектуальну й емоційну рефлексію і ритуал прощання. Рефлексія торкається питань, які допомагають ведучому та учасникам проаналізувати не лише змістовну частину заняття, але й емоції, думки та поведінку. Ці питання стосуються внутрішньоособистісних процесів, міжособистісної взаємодії, нових почуттів, думок чи поведінки та можливості застосування нових знань. Можуть бути використані такі питання: «Як ви зараз почуваетесь?», «Які почуття ви відчували, коли ділилися з групою своїми переживаннями?», «Як ви вважаєте, що відбувалося сьогодні в групі?», «Що нового ви дізналися?», «Що сподобалося/не сподобалося (потішило, здивувало, засмутило) вас сьогодні на занятті?», «Що хочеться по-іншому зробити після заняття?», «Що ви можете

спробувати зробити, щоб змінити свої почуття (поведінка, негативні почуття)?».

Методи та прийоми роботи, що використовуються:

- психогімнастичні вправи;
- рольові ігри;
- групові дискусії;
- малювання.

Принципи роботи:

- повна довіра до учасників протягом усього курсу роботи;
- поважне ставлення, визнання наявності внутрішньої мотивації до самонавчання та розвитку у будь-якого учасника;
- відкритість у спілкуванні з учасниками, готовність завжди надати їм підтримку і в роботі з програмою, і у вирішенні особистісних проблем;
- щирість у висловленні своїх почуттів, емпатична підтримка учасників групи;
- активна участь у груповій взаємодії.

Термін реалізації програми: реалізація заходів програми розрахована на проведення психокорекційних занять протягом 2-3 місяців, 1-2 рази на тиждень, обсяг навчально-тематичного плану – 12 годин.

Очікувані результати реалізації програми:

- зниження сором'язливості та замкненості учасників у формуванні соціальних контактів;
- актуалізація особистісних ресурсів, що сприяють подоланню наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері;
- формування навичок оцінки соціальної ситуації та прийняття відповідальності за власну поведінку в ній.

Характерними рисами програми є:

1. Орієнтування на індивідуально-вікові та характерологічні особливості учасників.

2. Реалізація системи розвивальної діяльності, що передбачає регулярне психолого-педагогічне консультування про вікові та індивідуальні особливості, цілі, завдання, зміст психокорекційної роботи, підтримку та закріплення позитивних змін у поведінці та стані учасників.

Практична значущість програми: заняття спрямовані на надання допомоги учасникам – зниження сором'язливості та замкненості учасників у формуванні соціальних контактів, підвищення стресостійкості учасників, формування навичок оцінки ними соціальної ситуації та прийняття відповідальності за власну поведінку.

Структура програми наведена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура психокорекційної програми з подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері

№	Тема заняття	Зміст заняття	Кількість годин
1	Знайомство з групою і груповими правилами	Підготовча частина 1. Ритуал привітання 2. Вправа «Ім'я і рух» Основна частина 1. Встановлення правил 2. Вправа «Всі ми чимось схожі» 3. Вправа «Проекція» 4. Вправа «Асоціація» Заклучна частина Рефлексія заняття	1 година
2	Знайомство з самим собою	Підготовча частина 1. Ритуал привітання	1 година

		<p>2. Рефлексія минулого заняття</p> <p>Вправа «Імена та якості»</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Вправа «Ви мене впізнаєте»</p> <p>2. Вправа «Я – людина, яка...»</p> <p>3. Вправа «Мій портрет у променях сонця»</p> <p>Заклучна частина</p> <p>Рефлексія заняття</p>	
3	Навіщо потрібні емоції?	<p>Підготовча частина</p> <p>1. Ритуал привітання</p> <p>2. Рефлексія минулого заняття</p> <p>3. Вправа «Штурханці»</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Вправа «Назви емоції»</p> <p>2. Вправа «Мозковий штурм»</p> <p>3. Вправа «Я малюю гнів»</p> <p>Заклучна частина</p> <p>Рефлексія заняття</p>	1 година
4	Почуття і дії в стресовій ситуації	<p>Підготовча частина</p> <p>1. Ритуал привітання</p>	1 година

		<p>2. Рефлексія минулого заняття</p> <p>3. Вправа «Оплески»</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Вправа «Відчуй різницю»</p> <p>2. Вправа «Вінні-Пух у гніві»</p> <p>3. Обговорення притчі</p> <p>4. Вправа «Мій вибір»</p> <p>Заключна частина</p> <p>Рефлексія заняття</p>	
5	Коли ти нікому не довіряєш	<p>Підготовча частина</p> <p>1. Ритуал привітання</p> <p>2. Рефлексія минулого заняття</p> <p>3. Вправа «Пройдися інакше»</p> <p>Основна частина</p> <p>1. Вправа «Вуханіс»</p> <p>2. Вправа «Знайди хороше»</p>	1 година

		3. Вправа «Мозковий штурм» Заклучна частина Рефлексія заняття	
6	Сенс життя та особисті цінності	Підготовча частина 1. Ритуал привітання 2. Рефлексія минулого заняття 3. Вправа «Кулак, долоня, схрещені руки» Основна частина 1. Казка «Два дерева» 2. Медитація «Мудрець» 3. Вправа «Комплімент» Заклучна частина Рефлексія заняття	1 година
7	Моє майбутнє	Підготовча частина 1. Ритуал привітання 2. Рефлексія минулого заняття 3. Вправа «Комплімент» Основна частина 1. Вправа «Художня галерея» Заклучна частина Рефлексія заняття	1 година
8	Завершення роботи	Підготовча частина 1. Ритуал привітання	1 година

		2. Рефлексія минулого заняття 3. Вправа «Комплімент» Основна частина 1. Вправа «Мандрівна валізка» Заключна частина Підбиття підсумків Рефлексія заняття	
--	--	--	--

Розглянемо структуру занять програми докладніше.

Заняття 1. Знайомство з групою та груповими правилами

Цілі заняття: здійснення учасниками ознайомлення один із одним, формування й керування атмосферою на заняття, опанування етики, притаманної заняттям у групі, формулювання правил групової взаємодії.

Підготовча частина.

1. Учасники знайомляться із ведучим. Відбувається артикуляція ним цілей та особливостей, притаманних психологічним тренінговим заняттям.

2. Розминка.

Вправа «Ім'я та рух».

До учасників висувається пропозиція сформувати коло, після чого почергово закрокувати до нього із паралельним виконанням певного руху, що несе функцію представлення учасника та називання його імені. По тому іншими респондентами здійснюється повторення виконаного попередником руху та називання його імені.

Основна частина.

1. Вправа «Усі ми чимось схожі...».

Завдання вправи: виокремлення тих рис, що уподібнюють учасників один до одного.

Здійснюється розділення групи за двома підгрупами. Кожній із названих підгруп надходить пропозиція стосовно складання переліку чинників, що є об'єднувальними для її репрезентантів, як-от наявність сестер, братів, любові до морозива тощо. Статус переможця надійде групі, якій удасться здійснити віднаходження й запис найчисленнішого переліку, представленого спільними рисами.

2. Вправа «Проекція».

Завдання вправи: забезпечення заглиблення респондентів до власного внутрішнього світу.

До учасників висувається пропозиція стосовно обираючого в межах кімнати будь-якого предмета, що викликає в них із тих чи інших причин приємні почуття. По тому респонденти мають виокремити ті характеристики, що зумовлюють наявність у них уподобання до зазначеного предмета. Затим вони повинні повправлятися у складанні розповіді, веденої від імені вказаного предмета.

Ведучим та учасниками проводиться підживлення розповіді шляхом постановки запитань стосовно наявності в описуваного предмета вподобань чи антипатій, друзів чи ворогів, реакцій на позитивний / негативний вплив навколишнього середовища тощо.

По тому учасникам тренінгу надходить пропозиція підсумувати ту сукупність нових відомостей, отриманих ними в ході роботи над вправою.

3. Введення правил групової роботи.

Завдання вправи: кодифікація регламентування групової роботи.

Ведучим вноситься пропозиція стосовно формування фантазії з приводу найгіршого вчинку в житті учасників. Він намагається з'ясувати можливість надання ними чесної відповіді відносно зазначеного питання та здійснює розподіл за групами з огляду на відкритість:

- У мене немає бажання до розмов стосовно цього;
- Я здатний до надання чесної відповіді;
- В мене наявне бажання до часткової розповіді за цим питанням.

По тому здійснюється перехід до дискусії, на яку виносяться такі питання:

На вашу думку, які чинники стають на заваді до відвертого висловлювання респондентів?

Які чинники зумовлюють наявність чи відсутність відвертості в респондентів?

Як ми можемо посприяти підвищенню щирості респондентів.

Ведучим вноситься пропозиція стосовно обговорення й письмового фіксування певних правил, послугування якими забезпечувало б домінанті спокою в груповій тренінговій взаємодії, тяжіння до відкритості в обговореннях власного досвіду й переживань. Сукупність зазначених правил представлена:

1. Щирістю (наявність щирих висловлювань або ж їх повна відсутність);
2. Доброзичливістю (відсутність образ, скарг);
3. Безоцінністю (відсутність оцінковості, вчинково-мотивованих висловлювань).

На дискусію виносяться питання стосовно доречності й доцільності виконання правил, їхньої конструктивної та деструктивної ролі в людському житті.

Вправа «Асоціація».

Завдання вправи: узгодження власних настанов із особливостями, притаманними решті респондентів.

До одного з учасників висувається пропозиція тимчасово полишити кімнату проведення тренінгу. Рештою респондентів здійснюється вибір одного з-поміж їхнього числа, стосовно якого формулюється завдання про асоціативне вгадування, адресоване тимчасово відсутньому респондентові. По тому здійснюється повернення учасника із подальшими спробами вгадування людини, що була загадана, на асоціативній основі, коли загадана людина порівнюється із квіткою, піснею, іншими об'єктами. Кількість поставлених питань зазвичай обмежується п'ятьма, що передують називанню тієї людини,

котра була загадана. У разі надання коректної відповіді та людина, яку вгадали, прибирає на себе роль ведучого, в іншому ж разі один із учасників наново відправляється з кімнати.

Заключна частина.

Заняття 2. Знайомство із собою

Мета заняття: опанування власною індивідуальністю й особистісною цінністю.

Підготовча частина.

1. Привітання. Рефлексія минулого заняття:

Якими поведінковими правилами ми послуговуємося протягом нашого тренінгу?

2. Розминка. Вправа «Імена-якості».

Висувається пропозиція стосовно вигадування певної особистісної якості, характерологічної властивості, назва якої має початок із тієї ж літери, з якої починається ім'я респондента (Наталя – надійна, небайдужа).

Основна частина.

1 Вправа «Ви мене впізнаєте».

Завдання вправи: опанування індивідуальними особливостями, представленими зовнішністю.

До респондентів висувається пропозиція стосовно формулювання уявлення відносно зустрічі, де вони мають побачити цілком незнайому для них людину. Домовленість щодо зустрічі була отримана в телефонному форматі. Респонденти мають сформулювати такий самоопис, завдяки якому вони точно стануть упізнаними людиною, з якою планують зустрітись. Для цього їм слід здійснити віднаходження найяскравіших своїх ознак та їхній запис.

По тому ведучий збирає виконані описи й озвучує їх, а від респондентів вимагається на основі почутого вгадати, про кого саме йдеться.

2. Вправа «Я – людина, яка...».

Завдання вправи: опанування власною індивідуальністю.

До респондентів висувається пропозиція стосовно продовження початого ведучим речення із наданням інформації відносно найпитоміших для них характеристик (Я є людиною, для якої є чужою будь-яка постійність, умовності).

3. Вправа «Мій портрет у променях сонця».

Завдання вправи: самонаділення позитивною Я-концепцією.

До респондентів висувається пропозиція стосовно обґрунтування поваги до себе. Виконати поставлене завдання вони мають у формі малюнка із сонцем, до центру якого має бути здійснене вписування власного імені чи створення власного портрету. Оперуючи променями, респонденти мають здійснити актуалізацію всіх своїх переваг.

Заключна частина.

Заняття 3. Навіщо потрібні емоції?

Цілі заняття: оволодіння вмінням емоційної самоідентифікації, самоузгодження з негативними емоціями як нормальною реактивністю відносно стресової ситуації.

Підготовча частина.

1. Розминка. Вправа «Штурханці».

До респондентів висувається пропозиція стосовно виконання певних рухових дій. Із цією метою вони виконують шикування за двома лініями, навпроти один одного, опертя долонь до долонь партнерів, за допомогою якого виконуються спроби його зрушення, виштовхування із місця. По тому зрушення відбувається в бік однієї людини зі схрещеними руками, здійснюється нове опертя долонь до долонь партнера, штовхання.

2. Основна частина.

1. Вправа «Назви емоцію».

Завдання вправи: активніше опанування словниковим запасом, послугуванням ним у вираженні почуттєвого діапазону.

Ведучим здійснюється кидання м'яча. До особи, яка здійснила впіймання м'яча, висувається пропозиція стосовно називання певної емоції

(можливо почергово – позитивної й негативної) та передання м'яча до наступного учасника. При цьому м'яч має дістатися кожного із учасників тренінгу.

Ведучим та респондентами спільно здійснюється уточнення понять стосовно емоцій та почуттів. Так, емоціям відводиться роль цеглинок у складанні станів і почуттів людей. Своєю чергою, почуттям відводиться функційність тривалих і глибоких переживань, наділених багатогранною та двоїстою природою, тим самим почуттям нерідко притаманне злиття, поєднання, взаємний перехід, поза залежністю від їхнього забарвлення.

2. Вправа «Мозковий штурм».

Завдання вправи: опанування фактом появи емоцій та почуттів неспровоковано для людини, часто із метою інформування стосовно чогось важливого.

Протягом першого етапу ведучим, котрий уже здійснив поділ респондентів за малими три-чотирикомпонентними групами, вноситься пропозиція щодо обговорення таких питань?

Чи можуть бути емоції абсолютно корисними або цілком шкідливими?

Які емоції є бажаними до позбуття?

Якою була б доля світу за умови зникнення емоцій?

Якою є мета існування емоцій?

Здійснюється письмове фіксування результатів дискусії.

Протягом другого етапу здійснюється представлення кожною з мікрогруп власних результатів. Ведучим виконується запис усіх ідей у межах ватману із уточненням формулювань, ідейної сутності, обговоренням того, наскільки реалістичними й прийнятними постають здійснені припущення.

3. Вправа «Я малюю гнів».

Завдання вправи: опанування вмінням самоідентифікування власного емоційного стану та його прийняття.

Ведучим вноситься пропозиція стосовно заплющення очей, прийняття респондентами зручної для них пози, загального розслаблення. Пропонується

актуалізувати у згадках ту ситуацію, яка стала для того чи іншого респондента якомога сильнішим каталізатором гніву. При цьому слід пригадати, в якій обстановці це відбувалося, які люди тоді оточували респондента, відтворити точку зародження гніву, здійснити його опис за допомогою асоціацій (колір, форма), поточного стану тощо.

Учасники здійснюють отримання від ведучого аркушів паперу, На цих аркушах має бути здійснений рівний поділ площини, де в лівому стовпчику слід здійснити представлення реального гніву, а у правому – гніву ідеального. Виконані малюнки не підлягають інтерпретації, вони можуть зазнавати виключно уточнювальних питань.

Заключна частина.

Заняття 4. Почуття та дії у стресовій ситуації

Цілі заняття: формування вміння розрізнення дій та почуттів, узяття на себе готовності відповідати за виявлені негативні почуття.

Підготовча частина.

1. Розминка. Вправа «Оплески».

Ведучим вноситься пропозиція до здійснення почергових оплесків у ході руху відповідно до годинникової стрілки. Щойно респонденти почують дворазові оплески з боку ведучого, відбувається зміна руху до протилежного боку.

Основна частина.

1. Вправа «Відчуй різницю».

Завдання вправи: опанування різницею між негативними емоціями (гнівом, страхом, образами), а також поведінковими моделями, що постають типовими для неприємних ситуацій, призводячи до їхнього виникнення.

Ведучим здійснюється наочна демонстрація неоднаковості гнівних, образливих та агресивних виявів, послуговуючись при цьому певними питаннями:

Якими можуть бути вияви негативних емоцій на рівні тіла (представлені почервонінням / збліднінням, тремтінням, посиленням потовиділенням)?

Якою є поведінка, характерна для гнівної людини?

Чи завжди така поведінка є неминучою?

Чи здатна людина до справлення впливу стосовно тілесних та поведінкових виявів емоцій, що є негативними?

2. Гра «Вінні-Пух у гніві».

Завдання вправи: опанування різними поведінковими стилями у травмівних ситуаціях.

Ведучим здійснюється надання декільком учасникам аркушків із записаними на них іменами, що належні казковим героям. До учасників висувається пропозиція стосовно демонстрації закономірностей реагування їхніх героїв на травмівну ситуацію. Так, наприклад, у цьому аспекті Вінні-Пух має бути миролюбним, доброзичливим, Віслучкові Іа притаманна меланхолійність, П'ятачкові – переляканість, залежність, Кроликові – директивність, Сові – раціональність.

Рештою учасників, з огляду на їхнє бажання, може бути відведена роль дублерів.

Обговорення:

Від чого залежить вибір поведінки? Чому в одній і тій самій ситуації людина поводиться по-різному?

В результаті обговорення учасники виходять на схему «Ситуація – ставлення – поведінка», тобто вони розуміють, що людина завжди має вибір – як поставитися до ситуації і як діяти.

3. Обговорення притчі.

Завдання вправи: підведення учасників до усвідомлення існування різних стилів поведінки у складних ситуаціях та можливості зміни свого стилю на більш доречний та виграшний.

Ведучий читає мудру східну притчу.

«Якось мулла вирушив у комору за горіхами, оскільки дружина обіцяла приготувати йому його улюблену страву з горіхами. Передчуваючи це, мулла глибоко засунув руку в глек і захопив так багато горіхів у жменю, що не зміг

витагнути руку. Він скаржився, стогнав, навіть лаявся, але все було марно. Навіть коли дружина взялася за глека і щосили потягла, то й це не допомогло.

Після багатьох безплідних спроб вони покликали сусідів. Один із сусідів погодився допомогти, тільки якщо мулла точно виконуватиме його накази. «Я готовий цілувати тобі руки і робити все, що ти накажеш, тільки звільни мене від цього жахливого глека!» – «Тоді засунь по лікоть усю руку в глек». Мулла дуже здивувався, але виконав те, що йому наказали.

Сусід продовжував: «Тепер розіжми кулак, і нехай випадуть горіхи, які ти в ньому затиснув». З небажанням мулла виконав вказівку сусіда. «Тепер випрями пальці, притисніть їх один до одного і повільно витягай руку з глека». Мулла зробив, як йому наказали, і, на диво, легко витягнув руку. «Моя рука вільна, але як же я дістану горіхи?» - дивувався мулла. Тоді сусід узяв глек, нахилив її і висипав стільки горіхів, скільки потрібно муллі».

Питання для обговорення:

Чому мулла не зміг досягти свого, адже він дуже хотів і начебто правильно діяв?

Як сусід допоміг йому? (Зроби крок назад – відмовся від швидкоплинного результату і подумай, що ще можна зробити в цій ситуації, якщо звичайна стратегія не спрацьовує – візьми «тайм-аут»).

Чи допоміг гнів упоратися із ситуацією?

4. Вправа «Мій вибір».

Завдання вправи: підготовка до вироблення індивідуального стилю поведінки в ситуаціях, що травмують.

Ведучий: «А чи хочете ви щось змінити у своїй поведінці у стресових ситуаціях? Якщо так, то що і як? Запишіть це. Якщо ні, прийміть наслідки як належне – візьміть відповідальність за свій вибір».

Заключна частина.

Заняття 5. Коли ти нікому не довіряєш

Цілі заняття: підвищення стійкості до стресів і недовірливості, навчання навичок самопомоги в ситуаціях емоційного дискомфорту.

Підготовча частина.

1. Розминка. Вправа «Пройдись інакше».

Учасники встають у два ряди, обличчям один до одного. Їхнє завдання пройти між рядами, не повторюючи руху тих, хто вже пройшов.

Основна частина.

1. Вправа «Вуха – ніс».

Завдання вправи: навчання вміння зберігати спокій у стресовій ситуації.

Ведучий розповідає про те, наскільки важливо в ситуації, коли на нас кричать, звинувачують, ображають, не «заразитися» чужою агресією і не відповісти криком на крик. Для цього потрібно спочатку внутрішньо відсторонитися від стресової ситуації, потім налаштуватися на конструктивне її вирішення.

Ведучий: Повернімося до наших героїв – П'ятачка та Кролика. Кролик часто кричить, звинувачує інших, а П'ятачок цього дуже не любить і боїться. Йому треба навчитися «тримати удар».

Розбийтеся на пари: один гратиме роль Кролика, а інший – П'ятачка. Завдання Кролика звинувачувати П'ятачка, кричати на нього; Завдання П'ятачка – не слухати слів Кролика, а спостерігати за рухами його вух (брів) або кінчика носа.

Обговорення:

Коли ви були П'ятачком, що ви відчували?

Чи змінилося ваше ставлення до Кролика?

Якщо так, то як?

Чи запам'ятали ви, що вам казав Кролик?

Якщо запам'ятали, то відсторонення від ситуації не сталося, ви реагували звичним для вас способом.

Чи важко було виконувати цю вправу? чому?

Як вам здається, навіщо ми її виконували?

Після обговорення ведучий має підвести учасників до розуміння, що тайм-аут необхідний для того, щоб поставити собі питання: Що трапилося?

Чому людина так поводиться? Що за цим може стояти? А найголовніше – вирішити, що робити далі:

- продовжувати слухати;
- запитати, чому людина в такому стані;
- попросити сказати конкретно, чого вона хоче;
- піти, якщо відчуваєш, що дратуєшся.

2. Вправа «Знайди хороше».

Завдання вправи: розгляд складних ситуацій із позитивної точки зору.

По колу учасники коротко розповідають ситуацію, що викликає у них роздратування, а може, і спалах гніву. Усі намагаються знайти у ній щось хороше і вимовляють фразу, починаючи зі слів: «Зате...» (новий досвід, урок, тренування та ін.).

Ведучий: Вміння не злитися із ситуацією, подивитися на неї з іншого погляду – дуже важливе. Як вам здається, чому? (Воно дає нам перепочинок – допомагає зняти напругу, що наростає, заспокоїтися і зрозуміти, як діяти далі).

3. Вправа «Мозковий штурм».

Завдання вправи: розширення спектра способів зняття стресу; усвідомлення те, що ці методи можуть як позитивно, так і негативно діяти на людину.

На першому етапі ведучий просить учасників згадати кілька способів, які можуть допомогти впоратися зі стресовою ситуацією (зняти напругу, заспокоїти гнів, підтримати) та запропонувати нові. Пропонувати можна все, що спадає на думку, ніхто не критикує і не оцінює. Способи зняття стресу:

- плач, гумор, фізична активність (ходьба, танці, теніс, плавання, аеробіка), музика, релаксація, відпочинок, поділитися з кимось, природа, вирішення проблеми (аналіз ситуації та можливі рішення);

- гнів, алкоголь, наркотики, куріння, безрозсудні вчинки, пошук небезпечних пригод.

Пропозиції записуються на дошці. Потім йде обговорення, що реально і можливо, що добре, а що погано для людини (її здоров'я, стосунків з людьми), що частіше обирають люди та чому.

Заклучна частина.

Заняття 6. Сенс життя та особисті цінності

Мета заняття: сприяння усвідомленню власних ціннісних ієрархій.

Підготовча частина.

1. Розминка. Вправа «Кулак, долоня, схрещені руки».

За сигналом ведучий просить усіх одночасно показати один із жестів – кулак, долоню чи схрещені на грудях руки. Мета гри – прийти в результаті низки спроб до спільного для всіх жесту.

Основна частина.

1. Обговорення казки.

Завдання вправи: формування уявлення про унікальність сенсу життя кожної людини.

Казка «Два дерева»

«Росли поряд два деревця. Одне мріяло, щоб стати сильним і могутнім, дати численне потомство; інше – перетворитися на гарну річ та радувати людей своїм виглядом.

Минув час, і їхні бажання справдилися. Перше деревце виростало і поступово оточило себе густими молодими деревами – своїми дітьми. Друге – зрубали та зробили з нього чудову скриньку, в якій молода жінка зберігала свої коштовності.

Минуло ще багато років. Перше дерево постаріло, скринька розсохлася, діти грали і розламали її в тріски. Птахи підхопили тріски і, треба було так статися, звили гніздо на тому першому дереві. Так зустрілися старі друзі.

Запитання для обговорення:

Яке з дерев прожило щасливе життя?

Чи може бути правильний та неправильний сенс життя?

Чи може існувати сенс життя, однаковий для всіх людей?

2. Медитація «Мудрець».

Завдання вправи: інтуїтивне пізнання своєї пріоритетної цінності.

Ведучий просить учасників сісти зручніше, розслабитись, використовуючи прийоми релаксації. Говорючи тихо, ведучий пропонує уявити, що вони йдуть лісом.

По обидва боки лісової дороги тихо шелестять дерева. Учасники виходять на галявину, серед якої росте старе дерево, під яким сидить мудрець. Йому треба поставити запитання: «Що в моєму житті найцінніше?» і потім, терпляче зачекавши, отримати відповідь. Потім у зручному для кожного темпі повертаються до кімнати.

Після медитації учасники діляться враженнями, розповідаючи, що їм сказав мудрець.

3. Вправа «Ранжування цінностей».

Завдання вправи: усвідомлення особистої ціннісної ієрархії.

«Кожна людина має в житті те, що для неї найбільш цінне. І це не лише матеріальні речі. Зараз вам будуть запропоновані цінності, які важливі для різних людей (подається список цінностей на аркуші в алфавітному порядку або на картках).

Най кожен із вас розкладе їх за порядком значущості їх у вашому житті, від найголовнішої – до менш значущих».

Обговорення:

Чи може бути хороший чи поганий вибір цінностей?

Чи можуть бути однакові цінності у злочинця та законослухняної людини?

Заключна частина.

Заняття 7. Моє майбутнє

Мета заняття: формування позитивної Я-концепції для подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері.

Підготовча частина

Основна частина

Вправа «Художня галерея»

Мета вправи: формування позитивної Я-концепції для подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері.

Пропонується намалювати найпотаємнішу мрію (інший варіант «Моє майбутнє»). Працювати можна в будь-якій художній манері. Наприклад, можна почати: «Я не бачив(ла) нічого більше чудового, ніж ця картина...»

1) Як себе почували, коли розповідали про вашу картину? Подумайте про цілі, які ви могли б поставити перед собою зараз, щоб досягти їх у майбутньому. Які з них ви зможете досягти зараз, а які за довгий термін (довгострокові цілі) Запишіть їх. Визначте мету.

2) Оцініть кроки для досягнення мети.

3) Розгляньте альтернативні варіанти для вирішення проблем, що виникають на шляху до мети.

4) Визначте чіткі терміни досягнення мети.

Заключна частина

Заняття 8. Завершення роботи

Цілі заняття: обговорення результатів спільної роботи, підбиття підсумків, налаштування на подальшу самостійну роботу.

Підготовча частина

Привітання. Обмін компліментами

Вправа «Мандрівна валізка».

Завдання вправи: рефлексія змін, що відбулися в процесі тренінгу.

Один із учасників виходить із кімнати, інші починають збирати йому в дорогу «валізку», складаючи до неї позитивні якості, які група особливо цінує в цій людині, те, що допоможе їй у майбутньому. Але людині, яка «від'їздить», неодмінно нагадують, що заважатиме їй у дорозі: ті негативні якості, які їй треба побороти, щоб її життя стало кращим, а сама людина розвинула в собі довіру до оточуючих.

Потім зачитується і передається весь список У власника «валізки» є право задавати будь-яке питання стосовно прочитаного.

Основна частина

Вправа «Загальний груповий малюнок»

Завдання вправи: отримання позитивних емоцій від спільної діяльності.

До всіх учасників вноситься пропозиція стосовно створення загального малюнку.

Заключна частина

До всіх учасників вноситься пропозиція з'ясувати об'єкт їхньої найбільшої гордості за підсумками тренінгової роботи.

3.2. м

Для перевірки ефективності психокорекційної програми з подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері було повторно використано методики: «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель); «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона); «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян).

За підсумками повторного використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) у групі чоловіків із сильною прив'язаністю до матері були отримані такі результати.

Перевагу низькорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 70% учасників дослідження, що характеризуються високим рівнем прив'язаності до своїх матерів. Домінування середньорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 20% учасників дослідження, що характеризуються високим рівнем прив'язаності до своїх матерів. Перевагу високорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 10% учасників дослідження, що характеризуються високим рівнем прив'язаності до своїх матерів.

Результати повторного дослідження за методикою «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) у групі чоловіків, що характеризуються високим рівнем прив'язаності до своїх матерів, представлені на рисунку 3.1.

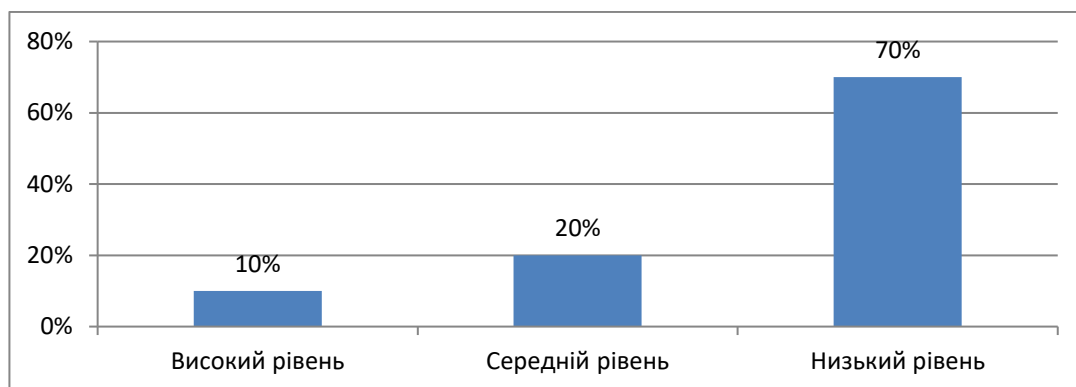


Рис. 3.1. Рівні конфліктності в чоловіків із сильною прив'язаністю до матері, виражені у %

За підсумками повторного використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) у групі чоловіків зі слабкою прив'язаністю до матері були отримані такі результати.

Перевагу низькорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 60% учасників дослідження, що характеризуються слабкою прив'язаністю до своїх матерів. Домінування середньорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 20% учасників дослідження, що характеризуються слабкою прив'язаністю до своїх матерів. Перевагу високорівневих показників конфліктності було зафіксовано в 20% учасників дослідження, що характеризуються слабкою прив'язаністю до своїх матерів.

Результати повторного дослідження за методикою «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) у групі чоловіків, що характеризуються слабкою прив'язаністю до своїх матерів, представлені на рисунку 3.2.

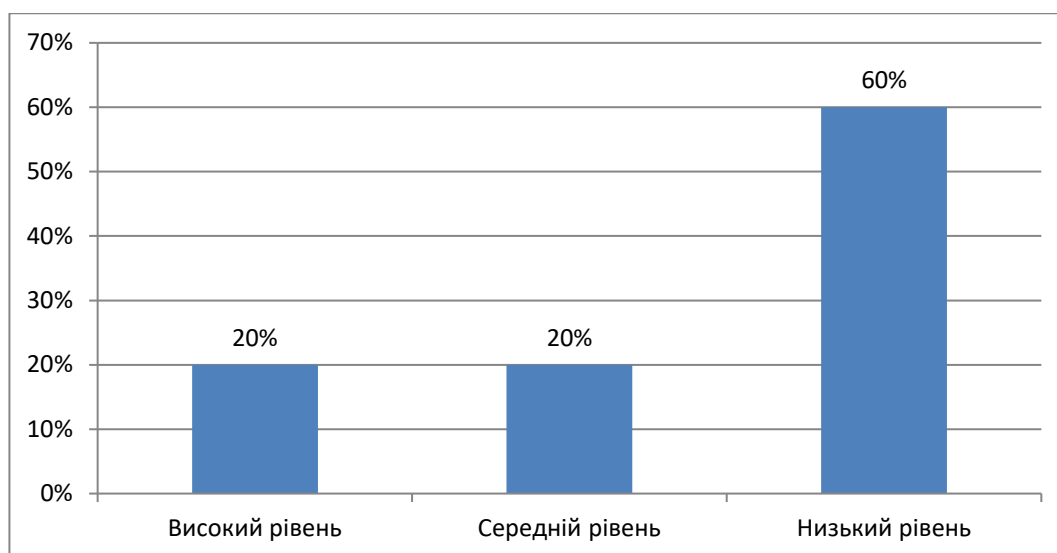


Рис. 3.2. Рівні конфліктності в чоловіків зі слабкою прив'язаністю до матері, виражені у %

Отже, за підсумками повторного використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) було виявлено суттєве зниження рівня конфліктності особистості в обох групах. Так, і учасники, які характеризуються сильною прив'язаністю до своїх матерів, і респонденти, в яких прив'язаність до матері є слабкою, відзначили, що після участі у роботі психокорекційної програми вони навчилися знаходити більш ефективні способи вирішення життєвих проблем і завдань, ніж конфлікти.

За підсумками повторного використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) у групі учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері були отримані такі результати.

60% опитаних учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері оцінили рівень згуртованості у своїх родин як високий. 30% опитаних учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері оцінюють рівень згуртованості у своїх родин як «вище середнього». 10% опитаних учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері оцінюють рівень згуртованості у власній родині як такий, що може бути охарактеризований як «нижче середнього».

Результати повторного дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) у групі учасників із сильною прив'язаністю до матері представлені на рисунку 3.3.

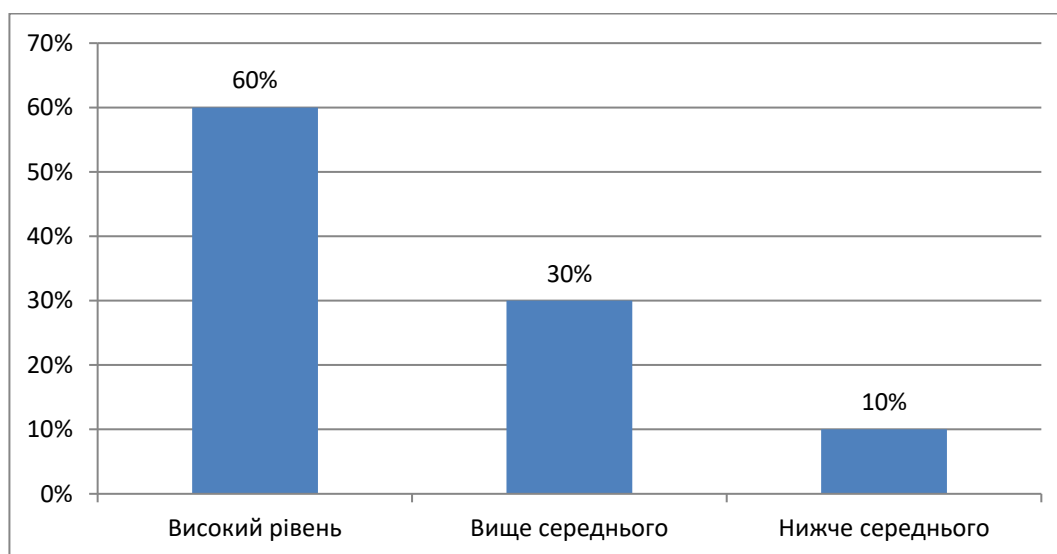


Рис. 3.3. Рівні сімейної адаптації та згуртованості в чоловіків із сильною прив'язаністю до матері, виражені у %

За підсумками повторного використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) у групі учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері були отримані такі результати.

40% опитаних учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері оцінили рівень згуртованості у своїх родин як високий. 30% опитаних учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері оцінюють рівень згуртованості у своїх родин як «вище середнього». 30% опитаних учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері оцінюють рівень згуртованості у власній родині як такий, що може бути охарактеризований як «нижче середнього».

Результати повторного дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) у групі учасників зі слабкою прив'язаністю до матері представлені на рисунку 3.4.

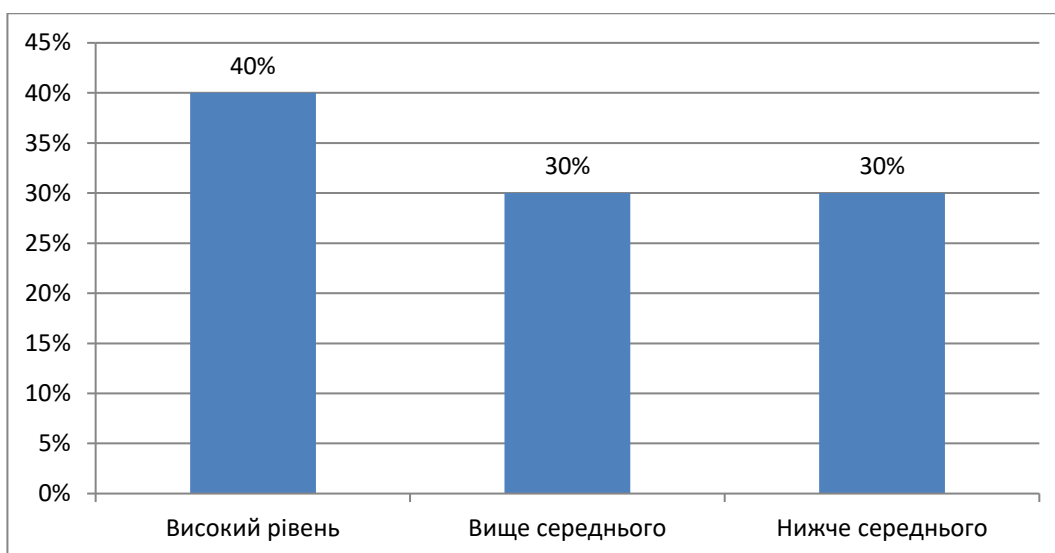


Рис. 3.4. Рівні сімейної адаптації та згуртованості в чоловіків зі слабкою прив'язаністю до матері, виражені у %

Таким чином, повторне використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) продемонструвало певні зміни за підсумками участі респондентів у роботі психокорекційної програми. Так, суттєво покращилася оцінка представниками групи чоловіків, що мають слабку прив'язаність до матері, рівня адаптації та згуртованості в їхніх родин. Вони стали уважніше ставитися до матерів та інших членів родини, їхні відносини стали більш теплими.

За допомогою повторного використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) були виявлені домінуючі серед учасників дослідження типи поведінки в конфліктній ситуації. За цією методикою у групі чоловіків із сильною прив'язаністю до своїх матерів були отримані такі результати.

У 60% учасників із сильною прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки в конфліктній ситуації, як співпраця. У 20% опитуваних учасників із сильною прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки, як пристосування. У 20% учасників із сильною прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки, як уникнення, для якого

характерною є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Результати повторного дослідження з виявлення домінантних типів поведінки в конфліктній ситуації за методикою «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) у групі учасників із сильною прив'язаністю до матері представлені на рисунку 3.5.

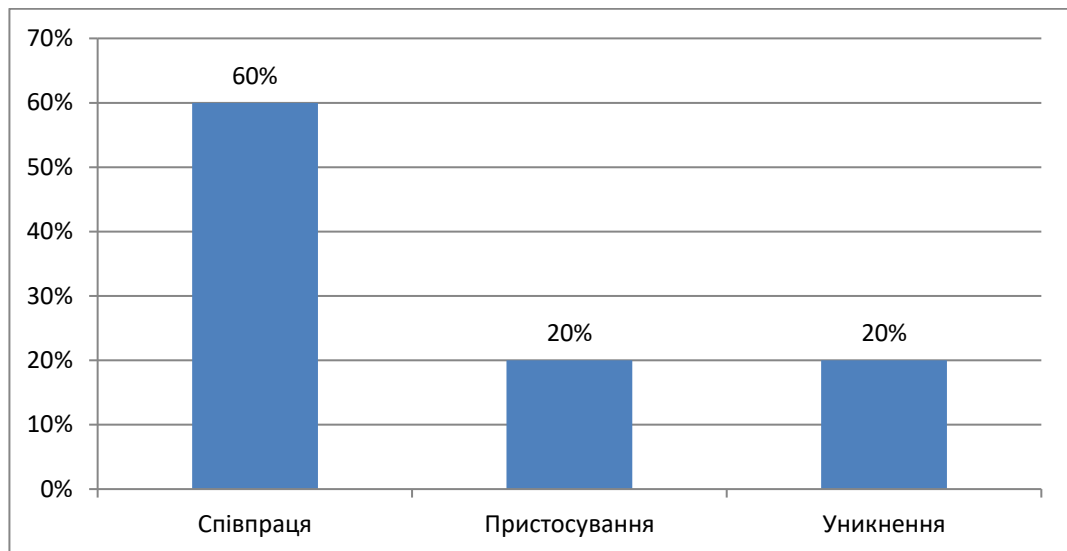


Рис. 3.5. Домінантні типи поведінки чоловіків із сильною прив'язаністю до матері, виражені у %

За підсумками повторного послугування методикою «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» у групі чоловіків зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів були отримані такі результати.

У 40% учасників зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки в конфліктній ситуації, як співпраця. У 30% опитуваних учасників зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки, як пристосування. У 30% учасників зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів домінує такий тип поведінки, як уникнення, для якого характерною є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Результати повторного дослідження з виявлення домінантних типів поведінки в конфліктній ситуації за методикою «Діагностика поведінки

особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян) у групі учасників зі слабкою прив'язаністю до матері представлені на рисунку 3.6.

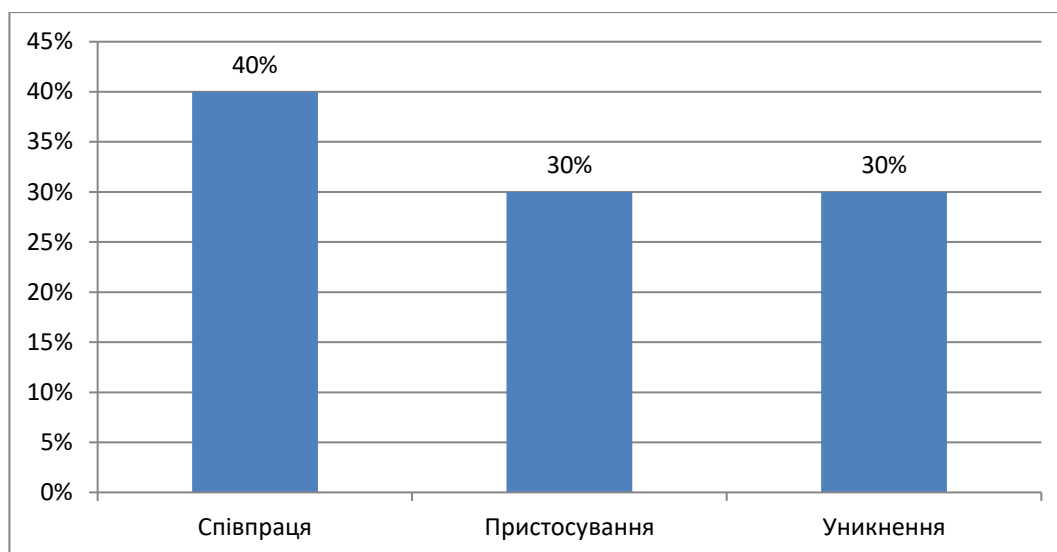


Рис. 3.6. Домінантні типи поведінки чоловіків зі слабкою прив'язаністю до матері, виражені у %

Отже, за підсумками повторного використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» було відзначено суттєві зміни в обох групах після участі в роботі психокорекційної програми. Так, домінантним як серед учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері, так і з-поміж учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері типом поведінки в конфліктній ситуації стала співпраця. Респонденти усвідомили, що віднаходження порозуміння з найближчими родичами, зокрема, матерями, є набагато конструктивнішою поведінковою моделлю, ніж пристосування до їхніх потреб або уникнення контактів.

Для встановлення достовірності результатів емпіричного дослідження нами було застосовано t-критерій Стюдента. Цей критерій призначений для порівняння двох залежних вибірок і ґрунтується на порівнянні середніх значень цих вибірок за певними показниками.

Результати порівняння показників сформованості структури любові в групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Значущі відмінності в показниках сформованості структури любові в групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері

Показник	Учасники дослідження із сильною прив'язаністю до матері	Учасники дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері	Значущість t-Стьюдента
Рівень конфліктності	8,3	8,4	0,016

Статистична двостороння значущість за t-критерієм Стьюдента складає менше 0,05, що свідчить про наявність значущих відмінностей між вибірками та дозволяє зробити висновок про приблизно рівні показники конфліктності у представників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері.

Результати порівняння показників сформованості сімейної адаптації в групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Значущі відмінності в показниках сформованості сімейної адаптації в групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері

Показник	Учасники дослідження із сильною прив'язаністю до матері	Учасники дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері	Значущість t-Стьюдента
Сімейна адаптація	43,2	39,1	0,016

Статистична двостороння значущість за t-критерієм Стьюдента складає менше 0,05, що свідчить про наявність значущих відмінностей між вибірками та дозволяє зробити висновок про дещо вищий рівень сформованості

показників сімейної адаптації у представників із сильною прив'язаністю до матері.

Результати порівняння показників поведінки особистості в конфліктній ситуації в групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Значущі відмінності в показниках поведінки особистості в конфліктній ситуації в групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері

Показник	Учасники дослідження із сильною прив'язаністю до матері	Учасники дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері	Значущість t-Стьюдента
Співпраця	28,5	26,1	0,013
Пристосування	33,4	29,3	0,013
Уникання	28,2	36,1	0,013

Статистична двостороння значущість за t-критерієм Стьюдента складає менше 0,05, показники значущості свідчать, що між групами не виявлено значущих відмінностей та дозволяють зробити висновок про приблизно рівні показники сформованості поведінки особистості в конфліктній ситуації в групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері.

Висновки до розділу 3

Із метою подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері було розроблено психокорекційну тренінгову програму.

Мета програми: подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері.

Завдання програми:

- допомога в пошуку шляхів подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері;

- розвиток самосвідомості;
- формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції;
- сприяння усвідомленню власних ціннісних ієрархій;
- формування навичок подолання стресу та протистояння психологічному тиску;
- усвідомлення впливу своїх дій на оточуючих.

Основні змістовні лінії програми:

- психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми;
- розвиток самопізнання та самосвідомості як умови успішної взаємодії з самим собою та навколишнім світом;
- розвиток емоційної компетентності, емоційного інтелекту;
- розвиток саморефлексії.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми з подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері було повторно використано методики: «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель); «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона); «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян).

За підсумками повторного використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) було виявлено суттєве зниження рівня конфліктності особистості в обох групах. Так, і учасники, які характеризуються сильною прив'язаністю до своїх матерів, і респонденти, в яких прив'язаність до матері є слабкою, відзначили, що після участі у роботі психокорекційної програми вони навчилися знаходити більш ефективні способи вирішення життєвих проблем і завдань, ніж конфлікти.

Повторне використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) продемонструвало певні зміни за підсумками участі респондентів у роботі психокорекційної програми. Так, суттєво покращилася оцінка представниками групи чоловіків, що мають слабку прив'язаність до матері, рівня адаптації та згуртованості в їхніх родинах. Вони стали уважніше ставитися до матерів та інших членів родини, їхні відносини стали більш теплими.

За підсумками повторного використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» було відзначено суттєві зміни в обох групах після участі в роботі психокорекційної програми. Так, домінантним як серед учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері, так і з-поміж учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері типом поведінки в конфліктній ситуації стала співпраця. Респонденти усвідомили, що віднаходження порозуміння з найближчими родичами, зокрема, матерями, є набагато конструктивнішою поведінковою моделлю, ніж пристосування до їхніх потреб або уникнення контактів.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження були реалізовані такі його завдання:

1. Розглянуто поняття психологічної прив'язаності в фахових дослідженнях. Виділено три основні функції психологічної прив'язаності. Її виникнення сприяє задоволенню однієї з базових потреб – потреби у співпричетності з іншими людьми. Крім цього, завдяки наявності глибоких відносин, суб'єкти отримують можливість повніше осмислити власне життя, а також пізнати самих себе.

Важливість близького спілкування полягає в тому, що особистість людини не може бути повністю виражена в предметній діяльності. Осмислення та глибше відчуття свого внутрішнього життя можливе лише у спілкуванні з близькими людьми;

2. Виділено типи психологічної прив'язаності чоловіків до матері та виокремлено провідні чинники конфліктної поведінки дорослих чоловіків у сім'ї. Для більшості сучасних дослідників психологічна прив'язаність – це концепт, що включає декілька вимірів. Найчастіше актуалізуються такі аспекти психологічної прив'язаності як саморозкриття, почуття теплоти та прихильності, взаємна залежність.

Родинні конфлікти виникають як щодо питань життєдіяльності сім'ї, так і щодо задоволення різноманітних потреб її членів, відповідності рольової поведінки очікуванням. Низький або недостатньо розвинений рівень міжособистісного спілкування та рівень сприйняття один одного партнерами в молодому подружжі, а також розбіжність рольових очікувань і домагань у шлюбі є психологічними причинами виникнення конфліктів у сім'ї;

3. Обґрунтовано умови проведення та методики емпіричного дослідження взаємозв'язку типів психологічної прив'язаності до матері й родинної конфліктності в чоловіків та проаналізовано його результати. Згідно з відомостями, отриманими за результатом використання методики «Шкала Спана-Фішера», домінантним серед учасників дослідження типом

прив'язаності до власних матерів стала помірна прив'язаність. Чоловіки, які продемонстрували показники зазначеного типу, дуже прив'язані до своїх матерів, для них характерна теплота у відносинах, наявність взаємного душевного єднання. Вони готові завжди і в усьому підтримувати свою матір, що демонструє високий розвиток емоційної близькості, проте в умовах, коли виникає конфлікт між їхніми матерями та їхніми родинами, ці чоловіки намагаються не здійснювати чіткий вибір власної сторони як учасника цього конфлікту, а прагнуть досягти компромісного порозуміння між його учасниками.

Далі було здійснено розподіл учасників дослідження на дві групи. До першої з них увійшли чоловіки, прив'язаність яких до своїх матерів є сильною (10 осіб). Другу групу склали чоловіки зі слабкою прив'язаністю до своїх матерів (10 осіб).

За підсумками використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) було виявлено суттєві відмінності в показниках чоловіків із різним рівнем прив'язаності до матері. Так, серед учасників дослідження, що характеризуються сильною прив'язаністю до своїх матерів, було відзначено домінування показників високого рівня конфліктності. Ці учасники дослідження зазвичай сприймаються негативно навіть серед осіб, що складають їхнє найтісніше оточення, адже вони вважають участь у конфліктних ситуаціях обов'язковою умовою повноцінної життєдіяльності, через що часто виявляють нестриманість, грубість, нетактовність. Вони завжди готові відстоювати власні інтереси, захищати своїх близьких, проте при цьому практично не зважають на правоту чи неправоту поведінки осіб, через яких розпочато той чи інший конфлікт. Для них характерне вміння здійснювати дієвий вплив на власне оточення заради використання його для досягнення потрібного результату. Для носіїв високорівневої конфліктності внутрішній світ людини, з якою вони конфліктують, є абсолютно байдужим.

У свою чергу, серед учасників дослідження, які характеризуються слабким рівнем прив'язаності до своїх матерів, домінантним постає середній рівень конфліктності. Для носіїв показників середнього рівня конфліктності характерною постає здатність піти на конфронтацію, проте до участі або ініціювання конфліктних ситуацій вони вдаються лише за умови відсутності іншого способу вирішення проблеми та вичерпаності решти можливих засобів. У побудові взаємин представники середнього рівня конфліктності виявляють власну гнучкість, проте їхня думка стосовно інших людей важко піддається коригуванню.

Використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) продемонструвало відмінність результатів у групах учасників із сильною та слабкою прив'язаністю до матері відповідно. Так, у групі чоловіків із сильною прив'язаністю до матерів було відзначено домінування показників високого рівня та вище середнього рівня. Для них характерною є оцінка поточної ситуації у власній родині як переважно позитивної, а в певних моментах навіть ідеалізованої. Вони щиро вважають свою родину найкращою, будучи впевненими в готовності її представників за будь-яких умов допомогти їм.

У свою чергу, переважна більшість учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матерів оцінюють рівень згуртованості у власних родинях як такий, що є нижчим за середній рівень. Вони відзначають, що в цілому на членів родини можна покласти, проте до кінця довіряти можна лише самому собі. Вони також підкреслюють, що загалом ситуація могла бути значно гіршою, покликаючись на досвід друзів і знайомих, тому в цілому оцінюють ситуацію у власній родині позитивно. Відносини в їхніх родинях зазвичай не виходять за межі суто формальних.

За підсумками використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» було відзначено суттєві розбіжності між представниками групи чоловіків із сильною та слабкою прив'язаністю до матері відповідно. Так, домінантним серед учасників дослідження із сильною

прив'язаністю до матері типом поведінки в конфліктній ситуації стало пристосування. Для учасників дослідження, які продемонстрували домінування показників, пов'язаних із зазначеним типом поведінки, властивим постає принесення в жертву власних інтересів заради іншого. Зазвичай вони з дитинства звикли до такої поведінки, яка влаштовує їхніх батьків, і зберігають прихильність до такого способу реагування на конфліктні ситуації, оскільки не хочуть засмучувати своїх матерів.

Натомість, для учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до матері провідним типом реагування на конфліктні ситуації постає уникнення. Для цього поведінкового типу характерною є як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей;

4. Розроблено психокорекційну програму з подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері та визначено її ефективність. Мета програми: подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері.

Завдання програми:

- допомога в пошуку шляхів подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері;

- розвиток самосвідомості;

- формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції;

- сприяння усвідомленню власних ціннісних ієрархій;

- формування навичок подолання стресу та протистояння психологічному тиску;

- усвідомлення впливу своїх дій на оточуючих.

Основні змістовні лінії програми:

- психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми;

- розвиток самопізнання та самосвідомості як умови успішної взаємодії з самим собою та навколишнім світом;
- розвиток емоційної компетентності, емоційного інтелекту;
- розвиток саморефлексії.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми з подолання наслідків конфліктної поведінки чоловіків у сім'ї із урахуванням типів їхньої психологічної прив'язаності до матері було повторно використано методики: «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель); «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона); «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян).

За підсумками повторного використання методики «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) було виявлено суттєве зниження рівня конфліктності особистості в обох групах. Так, і учасники, які характеризуються сильною прив'язаністю до своїх матерів, і респонденти, в яких прив'язаність до матері є слабкою, відзначили, що після участі у роботі психокорекційної програми вони навчилися знаходити більш ефективні способи вирішення життєвих проблем і завдань, ніж конфлікти.

Повторне використання методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) продемонструвало певні зміни за підсумками участі респондентів у роботі психокорекційної програми. Так, суттєво покращилася оцінка представниками групи чоловіків, що мають слабку прив'язаність до матері, рівня адаптації та згуртованості в їхніх родинах. Вони стали уважніше ставитися до матерів та інших членів родини, їхні відносини стали більш теплими.

За підсумками повторного використання методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» було відзначено суттєві зміни в обох групах після участі в роботі психокорекційної програми. Так, домінантним як серед учасників дослідження із сильною прив'язаністю до матері, так і з-поміж учасників дослідження зі слабкою прив'язаністю до

матері типом поведінки в конфліктній ситуації стала співпраця. Респонденти усвідомили, що віднаходження порозуміння з найближчими родичами, зокрема, матерями, є набагато конструктивнішою поведінковою моделлю, ніж пристосування до їхніх потреб або уникнення контактів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномена суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Абрамюк О.О. Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. пр. Класичного приватного університету. 2019. Вип. 3. С. 5–11
3. Балецька Л.М. Особливості дослідження феномену прив'язаності батьків та дітей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. Острог, 2016. Вип. 3. С. 18–26.
4. Балл Г.О. До аналізу сутнісного змісту внутрішньої свободи особи. *Актуальні проблеми сучасної української психології*: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. акад. С.Д. Максименка. К.: Нора-Друк, 2003. Вип. 23. С. 35-47.
5. Бондар С.С. Порухення сімейної комунікації при адюльтері: психосексуальні аспекти. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. С. 88-89.
6. Васютинський В.О. Психологічна правда про індивідуалізм і колективізм: монографія. К.: Міленіум, 2016. 138 с.
7. Васютинський В. Психологічні виміри спільноти: монографія. К.: Золоті ворота, 2010. 120 с.
8. Вернік О.Л. Деякі особливості специфічного ставлення і поведінки підлітків в доквіллі. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К.: Міленіум, 2003. Т. 7. Екологічна психологія. Ч. 1. С. 51–56.
9. Вернік О.Л. Психологічні особливості образу доквілля в

свідомості підлітків: Автореф. дис. канд. психол. наук 19.00.07. К., 2004. 20 с.

10. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія обдарованості*. 2019. Вип. 15. С. 145–155.

11. Володарська Н.Д., Карабаєва І.І. Вплив емоційних зв'язків на розвиток психологічного благополуччя сім'ї. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3. С. 29–36.

12. Галушко С.М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 21–28.

13. Ганошина А.І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : збірник наукових праць. / редкол. : Л.П. Журавльова, Л.О. Котлова, К.А. Марчук ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т. ім. І. Франка. Житомир, 2019. С. 221–224.

14. Гапон Н. Соціально-психологічні дослідження та постсучасність. *Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства*: тези Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди 25-річчя кафедри психології / Відп. за випуск С. Грабовська. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. С. 26–27.

15. Главацька Н.Д., Подкоритова Л.О. Сучасні зміни гендерних ролей дорослих. *Психологічні травелогі*, 2021. № 2. С. 25–32.

16. Глотова Н.В. Аналіз впливу психологічної травми на дисгармонію особистих стосунків. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. С. 91–92.

17. Губа Н.О. Психологічні аспекти визначення емоційної прихильності дитини до батьків. *Інтеграційні можливості сучасної психології*

та шляхи її розвитку. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. С. 94–96.

18. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник МНУ ім. В. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 47–51.

19. Зарицька В.В., Бекіньова Л.Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 26–36.

20. Золотнюк О.П. Любов як суб'єктивний корелят міжособистісних стосунків: наукові спроби визначення поняття та спроби вимірювання. *Грані*. 2015. № 5. С. 16–23.

21. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Science and Education*. 2022. № 4. С. 41–49.

22. Калька Н.М., Федішин О.М. Дослідження особливостей психологічних кордонів у подружжях. *Соціально-правові студії*. 2021. Випуск 1 (11). С. 173–178.

23. Касьян А.І. Емпіричне дослідження розподілу ролей у сім'ї: гендерні відмінності. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. С. 96–97.

24. Кириленко Т.С. Специфіка взаємовпливу почуття сорому та самоствалення особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. №3. С. 225–235.

25. Коваленко О.Г. Розвиток емпатії та атракції майбутнього педагога як умов професійного спілкування: автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2004. 21 с.

26. Коган І.М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого

шкільного віку: автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2005. 20 с.

27. Кожевнікова Д., Крижановська З. Вплив типу прив'язаності на довіру до інших та самооцінку підлітка. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика*: тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харків, 2021. С. 42–44

28. Кочарян О.С. Розробка та психометрична оцінка опитувальника діагностики стилю міжособистісних стосунків. *Психологічне консультування і психотерапія*. Збірник статей. Київ, 2014. № 1. С. 209–221.

29. Красько В.В. Психологічний профіль жертви абюзу в партнерських відносинах. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. С. 97–99.

30. Крива Н.Л. Проблема довіри у сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 128–130.

31. Крижановська З. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика*: тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харків, 2021. С. 5–7.

32. Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 38. С. 138–150.

33. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи*. Луцьк. Вип. 39, 2022. С. 230–240.

34. Кротенко В.І. Розвиток емпатії у дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства. *Психологія* : зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2001. Вип. 2(9). Ч. II. С. 55–58.

35. Лазос Г.П. Стиль прив'язаності як важливий фактор резильєнтності

фахівців допоміжних професій. *Психологічний часопис*. Київ, 2020. Том 6, № 5. С. 130–144.

36. Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості* : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін]; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; НАПНУ, ІСПП. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С. 287–322.

37. Мазяр О.В. Діагностика особистісної проблеми: емоційна сфера. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 36–41.

38. Мазяр О.В. Особистісний дисонанс: системний аналіз : монографія. Житомир : Видавець О.О. Євенок, 2020. 332 с.

39. Мазяр О.В. Психофізіологічний механізм формування невротичного розладу. *Врачебное дело*. 2017. № 7. С. 110–116.

40. Мазяр О.В., Недзельська Л.В. Дослідження емоційного профілю прив'язаності. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 155–159.

41. Мак-Кензі Дж. Як звільнитись від токсичних стосунків і не стати жертвою. Київ : Vivat, 2019. 256 с.

42. Матюх Т.М. Емпатія як трансестетичний феномен : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.08 – «Естетика». К., 2016. 23 с.

43. Мітіна С.В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Т. 1. № 1. С. 83–89.

44. Нероба М.В. Материнство як психологічний феномен. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 3. С. 48–53.

45. Пілецька Л.С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2. С. 224–231.

46. Проскурняк О. Чинники та етапи становлення материнства.

Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 3. С. 13–16.

47. Савенко Д.О. Тип прив'язаності як комплексне новоутворення в особистості матері. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2016. № 1 (11). С. 101–105.

48. Скорик О. Вплив раннього досвіду відносин прив'язаності з матір'ю на формування особистості та особливості будовання соціальних відносин дорослою людиною. *Scientific journal «ΛΟΓΟΣ. The art of scientific mind»*. 2019. № 2. С. 42–45.

49. Ставицька С.О. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2016. Вип. 4. №4. С. 140–147.

50. Такмакова М.Ю. Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності : дис...канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Харків, 2016. 197 с.

51. Федоренко Р.П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.

52. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2006. 250 с.

53. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 192 с.

54. Цьомик Х.Б. Соціально-психологічна підтримка емоційно-значущих взаємин подружжя під час пандемії. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. С. 103–105.

55. Чайка Г.В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. *Психологічний журнал*. 2021. Вип. 7. С. 9–17.

56. Шавровська Н., Смалиус Л. Токсичні стосунки як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 11. С. 231–237.
57. Штраус Н. Гірка правда про стосунки. Київ : Наш формат, 2019. 408 с
58. Яремчук Н.В. Психологічні фактори успішного материнства. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. К., 2006. Вип. III–IV. С. 123–128.
59. Allen J.P., Porter M., McFarland C., McElhaney K.B., Marsh P. The relation of attachment security to adolescents' paternal and peer relationships, depression, and externalizing behavior. *Child Development*. 2007. № 78 (4). P. 1222–1239.
60. Bank B.J., Hansford S.L. Gender and friendship: Why are men's best same-sex friendships are less intimate and supportive. *Personal Relationships*. 2000. Vol. 7. P. 1–23.
61. Barelds D. P. Personality in intimate relationships. Boston, 2003.
62. Bartholomew, K., Horowitz, L. M. Attachment styles among young adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61. P. 226–244.
63. Bekker M.H.J., van Assen M.A.L. Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy–Connectedness Scale (ACS–30). *Journal of Personality Assessment*. 2006. Vol. 86 (1). P. 51–60.
64. Brennan K., Clark C., Shaver P. Self-report measures of adult romantic attachment. *Attachment Theory and Close Relationships*. New York : Guilford Press, 1998.
65. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 1992. Vol. 28. P.759–775.
66. Brown N. Love and intimate relationships. Beverli Hills, 2000.
67. Cambridge handbook of personal relationships. New York, 2006.
68. Collins N.L., Feeney B.C. An attachment theory perspective on

closeness and intimacy. *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey, 2004. P. 163–189.

69. Espasa F.P. Parent – infant psychotherapy, the transition to parenthood and parental narcissism: Implications for treatment. *Journal of Child Psychotherapy*. 2007. №30. P. 155–171.

70. Firestone R. W. Fear of intimacy. Washington, 1999. 358 p.

71. Fraley R.C., Heffernan M.E., Vicary A.M., Brumbaugh C.C. The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*. 2011. Vol. 23. P. 615–625.

72. Howe D. Disabled children parent-child interaction and attachment. *Child & Family Social Work*. 2006. Vol. 11(2). P. 95–106.

73. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions. New York. NY: Free Press, 1992.

74. Kouneski E.F., Olson D.H. A practical look at intimacy: ENRICH couple topology. *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey, 2004. P. 117–137.

75. Kryazh I. The Positive Effect of Nature Connectedness on Psychological Wellbeing: The Significance of Trust as a Mediator. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*. 2019. Vol. 16. No 1. P. 27–49.

76. Mashek D.J., Sherman M.D. Desiring less closeness with intimate others. *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey, 2004. P. 343–357.

77. Moller A.C., Deci E.L., Elliot A.J. Person-level relatedness and the incremental value of relating. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2010. Vol. 36. P. 754–767

78. Patrick H., Knee C.R., Canevello A., Lonsbary C. The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92. P. 434–457.

79. Pavey L., Greitemeyer T., Sparks P. Highlighting relatedness promotes

prosocial motives and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011. Vol. 37 (7). P. 905–917.

80. Prior V., Glaser D. Understanding attachment and attachment disorders: Theory, evidence and practice. London ; Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers, 2006. 287 p.

81. Reijman S., Foster S., Duschinsky R. The infant disorganised attachment classification: “Patterning within the disturbance of coherence”. *Social Science & Medicine*. 2018. Vol. 200. P. 52–58.

82. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 1998. Vol. 9. P. 719–727.

83. Seligman M.E.P. Flourish. New York: Free Press, 2011.

84. Shaver P. Attachment in adulthood: structure, dynamic and change / Ed. by Miculincer M.. The Guilford Press, 2007.

85. Shaw S.K., Dallos R. Attachment and adolescent depression: The impact of early attachment experiences. *Attachment and Human Development*. 2005. № 7 (4). P. 409–424.

86. Schie C.C., Jarman H.L., Huxley E., Grenyer B.F. Narcissistic traits in young people: understanding the role of parenting and maltreatment. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*. 2020. Vol. 7. URL: <https://doi.org/10.1186/s40479-020-00125-7>

87. Simpson J.A., Collins W.A., Tran S., Haydon K. Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. № 92 (2). P. 355–367.

88. Thoresen S., Birkeland M.S., Wentzel-Larsen T., Blix I. Loss of Trust May Never Heal. Institutional Trust in Disaster Victims in a Long-Term Perspective: Associations With Social Support and Mental Health. *Front Psychol*. 2018. Vol.9. P. 1204

89. Weinhold J., Weinhold B. Counter-dependency: The Flight from Intimacy. Bloomington: Trafford Publishing, 2004.

Всього джерел – 89

Джерел за останні десять років – 50

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 4 (76, 82, 87, 89)

Джерел українських авторів за останні десять років – 46 (1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 54, 55, 56, 57, 58)

ДОДАТКИ

1. Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості»**(Г. Ложкін, Н. Пов'якель)**

Інструкція для учасників опитування. Приготуйте, будь ласка, бланк для методики (перелік цифр від 1 до 14). На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до методики.

Опитувальник

1. Чи притаманне Вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших?

А Ні.

Б Іноді.

В Так.

2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо, ненавидять?

А Так.

Б Важко відповісти.

В Ні.

3. Хто Ви в більшій мірі?

А Миротворець.

Б Принциповий.

В Енергійний, діловий.

4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями?

А Часто.

Б Періодично.

В Рідко.

5. Якби Вам випала нагода очолити колектив, щоб для Вас стало пріоритетом?

А Розробив би програму розвитку колективу на рік і переконав би колектив у доцільності її впровадження.

Б Вивчив би, хто є хто, й встановив би контакт з лідерами.

В Частіше б радився з колективом.

6. У випадку невдач який стан для Вас найбільш характерний?

А Песимізм.

Б Поганий настрій.

В Образа на самого себе.

7. Чи притаманне Вам прагнення відстоювати й дотримуватися традицій Вашого колективу?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

8. Чи належите Ви до категорії людей, які готові почути гірку правду про себе, сказану в вічі?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

9. Які якості Ви намагаєтеся викорінити в собі ?

А Дратівливість.

Б Образливість.

В Нетерпимість до критики на свою адресу.

10. Хто Ви з професійної точки зору?

А Незалежний.

Б Лідер.

В Генератор ідей.

11. На думку Ваших друзів Ви людина?

А Екстравагантна.

Б Оптиміст.

В Наполеглива.

12. З ким Вам найчастіше доводиться боротися?

А З несправедливістю.

Б Бюрократизмом.

В Егоїзмом.

13.Що для Вас найбільше притаманне?

А Недооцінка власних здібностей.

Б Об'єктивна оцінка власних здібностей.

В Переоцінка власних здібностей.

14.Що найчастіше за все стає причиною для конфліктів з людьми?

А Надмірна ініціативність.

Б Надмірна критичність.

В Надмірна прямолінійність.

Ключ-таблиця

Номер запитання	Оціночний бал за варіант відповіді		
1.	А 1	Б 2	В 3
2.	А 3	Б 2	В 1
3.	А 1	Б 3	В 2
4.	А 3	Б 2	В 1
5.	А 3	Б 2	В 1
6.	А 2	Б 3	В 1
7.	А 3	Б 2	В 1
8.	А 3	Б 2	В 1
9.	А 2	Б 1	В 3
10.	А 3	Б 1	В 2
11.	А 2	Б 1	В 3
12.	А 3	Б 2	В 1
13.	А 2	Б 1	В 3
14.	А 1	Б 2	В 3

Опрацювання результатів.

У бланку для відповідей (ключ-таблиця) наведена кількість балів за кожен варіант відповіді. Обведіть, будь ласка, кружечком відповідні бали біля Ваших відповідей і підсумуйте загальний результат. Зробіть висновок про Ваш рівень конфліктності за даною методикою та надайте його інтерпретацію. При

аналізі результатів тестування варто враховувати, що загальний підсумковий показник може знаходитися в діапазоні від 14 до 42. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищим є рівень конфліктності особистості, для якого характерно наявність характеру, що обумовлює продукування конфліктів, використання конфліктогенів спілкування й, безумовно, підвищення конфліктогенності стосунків у колективі.

При інтерпретації показників можна використати наступні орієнтовні оцінки конфліктності:

14-20 балів – низький рівень конфліктності.

21-24 бали – рівень конфліктності нижчий за середній.

25-29 бали – середній рівень конфліктності.

30-34 бали – рівень конфліктності вищий за середній. 35-42 бали – високий рівень конфліктності.

Характеристика рівнів конфліктності особистості

14-20 балів. Ви тактовні й миротворчі, вміло уникаєте суперечок, конфліктів та критичних ситуацій. Вислів: “Платон мені друг, та істина дорожча” ніколи не був Вашим девізом, саме тому Вас іноді називають конформістом. Про людей як відсутніх, так і присутніх Ви говорите подобою, схильні їх захищати, аніж звинувачувати. Негативні емоції швидко зникають і Ви спокійно, без образи встановлюєте контакт з людиною, яка Вас образила. Знайдіть у собі сміливість і, якщо вимагатимуть обставини, принципово висловіть свою думку.

21-34 бали. Ви людина конфліктна. Але насправді конфліктуєте лише в тому випадку, якщо немає іншого виходу, а інші засоби вичерпані. Ви досить гнучка людина у взаємовідносинах, але важко змінюєте думку про людину. Перш ніж перейти до дружніх стосунків, Ви деякий час вивчаєте людину, тому Ви схильні змінювати думку про людину в кращий бік, аніж в гірший. Ви відкриті до компромісних рішень, Ви твердо відстоюєте свою думку, не думаючи про те, яким чином це позначиться на Вашій професійній кар’єрі або приятельських стосунках. Та це не дозволяє Вам виходити за межі коректності

й принижуватись. Навпаки, це викликає повагу до Вас з боку оточення, через це конфліктні стосунки для Вас є швидше тактикою, чим образом життя.

35-42 бали. Суперечки та конфлікти – це повітря, без якого Ви не можете існувати. Ви завжди готові до боротьби, живете в очікуванні конфлікту й тим самим провокуєте його. Вам відомі прийоми «супротивників», вмієте управляти оточуючими, досягати власної мети за допомогою психології людей і погано орієнтуєтеся в знаннях їх особливостей, не приймаєте до уваги внутрішній світ людини, коли вступаєте з нею в ділові стосунки. Полюбляєте критикувати інших, для особистої вигоди. Якщо чуєте зауваження на Вашу адресу, можете «з’їсти живцем» людину, котра Вас критикує. Ваша критика – заради критики, а не для користі справи. Дуже важко тим, хто поряд із Вами на роботі чи вдома. Ваша нестриманість, грубість, нетактовність відштовхує людей. Чи не через це у Вас немає друзів? Спробуйте змінити Ваш складний характер. Для більшої вірогідності відповідей можна провести взаємооцінювання, коли колеги відповідають на питання один одного. Це дозволить зрозуміти, наскільки вірною є їхня самооцінка.

Додаток В

Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»

(Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)

Інструкція. Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та дітей). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали. Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, то є такою, про яку ви мрієте.

Опитувальник

Питання	1. Майже ніколи	2. Рідко	3. Час від часу	4. Часто	5. Майже завжди
1.Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.					
2.При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей					
3.Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї					
4.Діти самостійно обирають форму поведження					
5.Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.					
6.Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.					
7.Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.					

8. У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.					
9. Ми любимо проводити вільний час усі разом.					
10. Покарання обговорюються батьками.					
11. Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один до одного.					
12. У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками					
13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.					
14. Правила у нашій сім'ї змінюються					
15. Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю.					
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.					
17. Ми радімося один з одним при прийнятті рішень					
18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер					
19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї					
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.					

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів.

Діагностичні параметри	№ тверджень	Шкала
Емоційний зв'язк	1, 11, 19	Сімейна згуртованість
Сімейні кордони	5,7	
Прийняття рішень	17	
Час	9	
Друзі	3	
Інтереси та відпочинок	13,15	
Лідерство	6,18	Сімейна адаптація
Контроль	2,12	
Дисципліна	4,10	
Ролі	8,16, 20	
Правила	14	

Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян)

Інструкція: Вам буде запропоновано низку тверджень. Якщо ви погоджуєтесь із ними, то поставте в опитувальному аркуші знак «+» навпроти відповідного номера твердження; якщо ви не погоджуєтесь, поставте знак «-». Уникайте такої відповіді, як «важко відповісти». Відповідь довго не обдумуйте – дайте ту, яка першою спала на думку. Не пропускайте нічого, обов'язково відповідайте підряд на кожне питання. Можливо, деякі твердження вам важко буде спроектувати на себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації й дайте найбільш оптимальну відповідь. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження.

Опитувальник

1. Не можна не враховувати настроїв чоловіка.
2. Я рідко переживаю почуття провини.
3. Я часто задумуюся над тим, чого чекає від мене чоловік: яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко відходжу.
6. Останнім часом в мене часто буває таке відчуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялось, щоб я нетактовно вела себе стосовно викладача.
8. Рідко трапляється так, що докоряю чоловікові за минулі помилки.
9. Я не маю ніяких недоліків.
10. Я не можу швидко змінити стиль своєї поведінки стосовно чоловіка залежно від вимог ситуації.
11. Я майже ніколи не вступаю в суперечки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі).

12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі, друзі та я стала більше з ними сперечатися.
14. Краще застосовувати обман чи замовчування, ніж приймати радикальне рішення із сімейних проблем.
15. Я сама собі неприємна.
16. За зло, яке мені причиняє чоловік, я плачу йому тим самим.
17. Ніколи не запізнювалася на роботу чи навчання.
18. Іноді мені так і хочеться вилаятись.
19. У мого чоловіка майже немає достоїнств.
20. Чоловік часто свідомо хоче мене образити.
21. Я, як правило, у деталях продумую ситуацію, яка склалася на певний момент.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитись.
23. У нас у сім'ї все добре, і я не розумію, чому мій чоловік незадоволений.
24. У мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли чоловік мене ображає, я не можу довго цього забути.
26. Загалом я непогана людина, але чоловік не вартий доброго ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом стан мого здоров'я не погіршився.
29. Я не бажаю обговорювати з чоловіком свої недоліки, у нього вистачає своїх.
30. Майже не буває так, що я з іронією, сарказмом глумлюся над чоловіком.
31. Як правило, я намагаюся не думати про конфлікт із чоловіком, прагну не помічати його.
32. Мене багато що цікавить, я людина допитлива, цікава.

33. Іноді в мене виникає таке почуття, що я більше не причетна до сімейних суперечок.

34. Ніякі справи (робота, навчання й ін.) не позбавляють мене внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на деякий час забути про сімейні проблеми.

35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушила обіцянку.

36. Я часто поступаюся чоловікові, щоб покращити наші взаємини.

37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з чоловіком.

38. Вважаю, що будь-які кардинальні розв'язання сімейної проблеми небезпечні та неефективні: потрібно лише змінити ситуацію, щоб була можливість жити разом.

39. Декілька разів на тиждень мене почали непокоїти неприємні відчуття в ділянці сонячного сплетіння.

40. Усе мені здається якимось сірим, безликим та однаковим.

41. Усе, що відбувається в мене в сім'ї, жахливо неприємно, але я не самотня у своїх проблемах (у багатьох так), і це мене якоюсь мірою заспокоює.

42. Я могла б пробачити образу, заподіяну мені чоловіком, але не забути її.

43. У мене майже ніколи не буває бажання руйнувати та знищувати все навколо.

44. Я часто задумуюся, як на моєму місці вчинила б інша людина.

45. У сімейному житті я завжди керуюся добрими намірами, й дивно, що чоловік цього не помічає.

46. Іноді мені подобається трохи похизуватися.

47. Я розумію тих людей, котрі присвячують значну частину часу сім'ї.

48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і знову хочеться стати дитиною.

49. Сучасний шлюб не має ніякої цінності: як правило, люди одружуються лише за необхідності.

50. Мої думки й дії часто бувають уповільнені.

51. Надаю перевагу ухилянню від з'ясування стосунків із чоловіком.
52. У мене рідко виникають роздратування й гнів на чоловіка.
53. Через постійні суперечки з чоловіком я серджуся на цілий світ: можу зігнати роздратування на будь-кому, хто «підвернеться під руку».
54. Іноді в голову приходять такі думки, про які нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні чоловіки не можуть бути хорошими подружніми партнерами.
56. Останнім часом я стала часто «відчувати» своє серце.
57. Як правило, я не кажу чоловікові, що в нас дуже різні характери, темпераменти, інтереси.
58. Життя незаміжніх жінок має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше стала цікавитися тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою) тощо.
60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність, відхилення у своїх стосунках із чоловіком.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація, яка склалася, мене пригнічує, але я не в змозі щонебудь зробити.
63. Як правило, я заздалегідь продумаю, як себе поводити в складній сімейній ситуації.
64. Дехто вважає, що я буваю надто сувора до думок чоловіка, але я впевнена, що він цього заслуговує.
65. Я завжди намагаюся зрозуміти чоловіка, незважаючи на те, що він таких спроб не сприймає.
66. Останнім часом я стала більше піклуватися про своє здоров'я.
67. Більшість проблем, які виникають у сімейному житті, не мають однозначного розв'язання.
68. Мені подобаються всі люди, із якими доводилося зустрічатися, навіть ті, котрим я не симпатична.

69. Іноді я можу заподіяти душевний або фізичний біль чоловікові.

70. У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилося.

71. Нічого особливого не трапилося: посперечалися, посварились, у житті все буває.

72. Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити чоловікові неприємне.

73. Коли я отримую від кого-небудь листа, то завжди відповідаю в той же день.

74. Останнім часом я часто і без приводу почала карати сина (дочку).

75. Я часто відчуваю свою беспорядність і безсилля.

76. На роботі я майже ніколи не втручаюся в суперечки й конфлікти з колегами та керівництвом.

77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пошкодували, мені поспівчували.

78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити що-небудь неприємне батькам свого чоловіка.

79. Іноді я люблю посміятися, слухаючи непристойні жарти.

80. Я рідко відчуваю втому.

81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надмірно спрощую її або, навпаки, ускладнюю.

82. Я часто серджуся на своїх батьків і сперечаюся з ними.

83. Я нічого не можу вдіяти для покращення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.

84. Хочеться виїхати, забутись.

85. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються чоловікові.

86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.

87. Я спроможна багато зробити.

88. Мені часто говорять, що я неправильно розумію свого чоловіка.

89. У мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

Ключ

1. Неконструктивні установки: «+» – 14, 22, 29, 38, 51, 85. «-» – 1, 8, 36, 44, 57, 65.
2. Депресія: «+» – 15, 27, 40, 50, 75, 89. «-» – 2, 24, 32, 61, 80, 87.
3. Протективні механізми: «+» – 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88. «-» – 3, 21, 63, 77.
4. Дефензивні механізми: «+» – 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83. «-» – 34, 47.
5. Агресія: «+» – 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82. «-» – 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78.
6. Соматизація тривоги: «+» – 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66. «-» – 28.
7. Фіксація на психотравмі: «+» – 20, 25, 37, 42, 64. «-» – 5, 10, 67.
8. Контрольна шкала: «+» – 7, 9, 19, 35, 68, 73. «-» – 46, 54, 79, 86.

Шкала «Неконструктивні установки» (НУ) діагностує такі види установок шлюбного партнера, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх взаємин.

До шкали депресії (Д) увійшли такі твердження, які виражають три види депресії: класичну («загальмованість», «уповільненість афекту та інтелекту»), естетичну (слабкість, і в'ялість тощо) й апатичну (зниження інтересу, байдужість), також почуття провини, яке може включатись у депресію. Запитальник дає змогу діагностувати індивідуально-специфічні захисні патерни. У нього включені дві шкали захисних механізмів.

Шкала протективних механізмів (ПМ) діагностує той тип захисту, який не допускає до свідомості психотравмуючу інформацію (витіснення, заперечення утруднень, регресія).

Шкала дефензивних механізмів (ДМ) діагностує такий тип захисту, як «реінтерпретативна активність» – психотравмуюча інформація допускається до свідомості за рахунок її викривленої реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація й ін.).

До шкали «Агресії» (А) увійшли твердження, пов'язані як з прямою фізичною агресією, так і зі змішаною. Шкала включає лише гнівну агресію, тобто таку, в основі якої лежить гнів.

У шкалу «Соматизація тривоги» (СТ) включені твердження, які стосуються загальної соматизації (голова, серце, шлунок, загальний стан здоров'я).

У шкалу «Фіксація на психотравмі» (Ф) увійшли твердження, які свідчать про застрягання афекту та інтелекту на психотравмі..

Додаток D**Методика визначення прив'язаності «Шкала Спана-Фішера»**

Інструкція для учасників дослідження: Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше Вам відповідає та обведіть цифру, що означає Вашу відповідь. 1 = Абсолютно невірно; 4 = Частково вірно; 2 = Скоріше невірно; 5 = Скоріше вірно; 3 = Частково невірно; 6 = Абсолютно вірно

Опитувальник

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко з люб'язністю приймати компліменти.
4. Іноді я відчуваю нудьгу або спустошення, якщо у мене немає проблем, на яких можна сфокусуватись.
5. Зазвичай я не роблю для людей нічого такого, що вони в змозі зробити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся дуже багато.
8. Я кажу собі, що все стане краще, коли люди, які є в моєму оточенні змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для наших стосунків, а ось наші стосунки для мене рідко що-небудь роблять.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині так, що можу нехтувати іншими стосунками та обов'язками.
11. Схоже, що я потрапляю в стосунки, які завдають мені болю.
12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити «справжнього» мене.
13. Коли хто-небудь засмутить мене, я довго тримаю почуття в собі, але коли-небудь я вибухну.
14. Як правило, я піду на все, лише б не допустити відкритого конфлікту.

15. Я часто відчуваю страх або загрозу.

16. Я часто ставлю потреби інших людей вище своїх.

Ключ: Пункти 5 і 7 зворотно закодовані. Потім підсумуйте всі ваші відповіді. Бали в діапазоні 16 показують низьку співзалежність. Прив'язаність зростає зі збільшенням балів.

- 16-32 бали – помірна прив'язаність
- 33-61 бал – виражена прив'язаність
- 62-96 – критична, небезпечна прив'язаність.